

**PSICOLOGIA POSITIVA E SEUS CINCO PILARES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

**DOI: 10.5281/zenodo.14832985**

**Maxwell Leandro Borges<sup>1</sup>**

**RESUMO:** A Psicologia Positiva é um campo de pesquisas no âmbito da psicologia que encontra bastante aceitação no Brasil, tendo como proposta a compreensão dos fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, com foco em pontos fortes e características virtuosas presentes nos indivíduos. E buscando ampliar os conhecimentos sobre o tema e o que vem sendo publicado na literatura, propôs-se a realização de uma revisão sistemática da literatura sobre Psicologia Positiva dentro do período entre 2012 e 2022. Para este fim, foi aplicado o descritor “Psicologia Positiva” e “pilares” nos bancos de dados SciELO, BVS e Capes Periódicos.

**Palavras-chave:** Psicologia Positiva. Qualidade de Vida. Revisão Sistemática.

## **INTRODUÇÃO**

Por muito tempo a Psicologia se dedicou aos estudos do sofrimento humano objetivando reduzir os agravos à saúde mental dos indivíduos, entretanto, Costa e Andrade (2021) acreditam que a escola clássica de Psicologia não deu a ênfase necessária para se trabalhar com a felicidade, os atributos e o potencial humano de uma forma que seja enaltecida. Souza (2020) considera que as vertentes ligadas à psicanálise e o behaviorismo se limitavam a trabalhar a questão dos traumas do passado e seus sintomas.

Um cenário que só começou a ser alterado a partir da postura humanista de pesquisadores como Abraham Maslow em 1968, o que fez surgir uma atuação no campo da psicologia com foco no potencial presente em todo o ser humano, culminando no surgimento da Psicologia Positiva, que se dedica ao futuro do cliente a fim de que ele alcance a felicidade e possa florescer em qualquer atividade em relação à qual se dedique (SOUZA, 2020).

Para Costa (2021), a Psicologia Positiva surge para trabalhar com o ser humano dentro de uma visão integral, buscando ressignificar tudo aquilo que até então se mostrava segregado. Cabe considerar que a psicologia positiva não nega a existência nem a importância que o sofrimento humano possa ter, o que deve ficar claro é que o foco de sua atuação é na identificação do que as pessoas têm de melhor e suas potencialidades.

---

<sup>1</sup> Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos- UNIFIP

Costa e Andrade (2021) afirmam que o termo “Psicologia Positiva” teria sido empregado pela primeira vez em 1954 pelo psicólogo humanista Abraham Maslow (1908-1970) no contexto dos seus estudos sobre motivação e personalidade. E no final da década de 90, o termo foi resgatado por Martin Seligman, que passou a ser considerado como o pai da Psicologia Positiva.

Segundo Santos-Erandes *et al* (2021), Seligman tomou como ponto de partida o desenvolvimento de uma análise sobre as qualidades e características positivas do ser humano, com foco em virtudes e sentimentos benéficos. De acordo com Cintra e Guerra (2017), a proposta teria surgido na circunstância em que Mihaly Csikszentmihalyi e Martin Seligman se encontraram e chegaram a conclusão de que a psicologia estaria muito focada em aspectos patológicos, faltando uma ênfase em aspectos positivos presentes na mente humana.

Como resultado, Seligman ao assumir a presidência da American Psychological Association (APA) em 1998 defendeu a criação de uma nova ciência das forças humanas, levando a criação da Psicologia Positiva, com o auxílio de outros pesquisadores, como o próprio Mihaly Csikszentmihalyi, entre outros. No ano 2000 foi publicada uma edição especial da *American Psychologist* dedicada inteiramente ao tema (CINTRA; GUERRA, 2017).

De acordo com Santos-Erandes *et al* (2021) no ano de 2013 foi criada no Brasil a Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+) com o objetivo de ampliar as pesquisas neste campo e contribuir para a divulgação do conhecimento produzido. Entretanto, avalia que estas pesquisas ainda são bastante limitadas, o que considera como reflexo da baixa produção de estudos empíricos dotados de rigor científico ou então pelo crescimento não expressivo de publicações na área.

Atualmente Seligman (2019) acredita que o tema central da psicologia positiva está muito mais relacionado com o bem estar do que a felicidade, e o parâmetro de mensuração desse bem-estar é o florescimento, cabendo ao psicólogo contribuir para que este florescimento ocorra. Souza (2020) acrescenta a declaração da existência de cinco pilares que fundamentam o conceito, sendo eles Emoções Positivas, Engajamento, Relacionamentos, Significado e Conquistas, do original “*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning e Accomplishment*”, resultando no acrônimo PERMA.

Cintra e Guerra (2017) consideram que o termo Psicologia Positiva se tornou um guarda chuva que passou a envolver teorias e pesquisas no âmbito das emoções positivas, características e particularidades pessoais positivas e instituições positivas, embora o foco seja a identificação do que faz a vida valer a pena ser vivida. O que acaba dificultando um pouco a construção de um consenso em torno de uma definição para a Psicologia Positiva.

Assim, consideram que o conceito pode ser definido como o estudo científico das experiências e aspectos positivos do ser humano, bem como de suas potencialidades e motivações, e qualquer condição que ofereça uma contribuição para este florescimento de indivíduos, grupos e instituições. O que exige, emoções positivas, engajamento, propósito, realização, otimismo e relacionamentos positivos (CINTRA; GUERRA, 2017).

Esta pesquisa traz como objetivo o desenvolvimento de uma revisão sistemática da literatura sobre o tema da psicologia positiva, visando ampliar os conhecimentos sobre o tema e o que vem sendo publicado, permitindo assim identificar tendências, linhas de investigação e pólos de produção de pesquisas sobre psicologia positiva. Buscando atender aos objetivos traçados para este estudo, propôs-se a realização de uma revisão sobre Psicologia Positiva dentro do período entre 2012 e 2022. Para este fim, foi aplicado o descritor “Psicologia Positiva” e “pilares” nos bancos de dados SciELO, BVS e Capes Periódicos.

A SciELO se caracteriza como uma biblioteca eletrônica que se propõe a abrigar diversos periódicos científicos brasileiros, a BVS Brasil é o braço da organização Biblioteca Virtual em Saúde, da qual participam periódicos de toda a América Latina e Caribe com foco na área de informação em saúde. E o Portal CAPES Periódicos está ligado a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), entidade vinculada ao Ministério da Educação.

Os critérios de inclusão consistem de artigos publicados em periódicos e revistas especializadas dentro do período entre 2012 e 2022, desde que disponíveis na íntegra em Português e que versam sobre o tema da Psicologia Positiva e em específico os seus cinco pilares. Portanto, foram excluídos todas as publicações tenham sido publicadas anteriormente a este período, que porventura tenham sido publicadas em outras línguas ou então que não se encontrem disponíveis na íntegra.

De posse dos resultados da pesquisa, os artigos selecionados após leitura inicial do título, objetivos e resumo serão analisados de forma mais pormenorizada para identificar a pertinência com o tema da Psicologia Positiva. Sendo que caso confirmada esta pertinência,

serão elencados em quadro específico para este fim os autores dos artigos, o ano de publicação, o título, o nome do periódico, o objetivo, a linha de investigação adotada e os resultados encontrados.

A Tabela 1 apresenta um resumo dos resultados da busca. A SciELO trouxe como resultado um total de 29 publicações, a BVS um total de 146 publicações e o Portal CAPES Periódicos um total de 7 artigos, de acordo com os critérios de inclusão e a pertinência com o tema. Desta amostra, foram escolhidos 10 artigos.

Tabela 1 – Resumo dos resultados da busca

Bases de dados	Artigos resgatados pela busca	Artigos excluídos	Artigos analisados	Excluídos após análise temática	Incluídos no artigo
SCIELO	29	0	5	0	5
BVS	146	0	3	0	3
CAPES Periódicos	7	0	2	0	2

Fonte: Dados originais da pesquisa (2022)

## DESENVOLVIMENTO

## RESULTADOS

Quadro 1 – Artigos incluídos na revisão sistemática

Autor (Ano) e Título	Veículo	Desenho	Objetivo	Resultados
ALMEIDA SOUZA, Adriana Leite. Life coaching: elementos da psicologia positiva na construção de uma vida plena e feliz. (2020)	Revista <b>Processando Saber</b>	Revisão da Literatura	Apresenta os cinco elementos da Psicologia Positiva juntamente as técnicas de Mihaly Csikszentmihalyi e Timothy Gallway.	Avalia que independentemente da abordagem adotada por estes profissionais, todos tem o mesmo objetivo, fazer com que o ser humano seja capaz de aumentar sua performance, os resultados desejados e que saiba como viver a felicidade e o bem-estar. E apresenta como

				proposta a ideia do Life Coaching.
<p>FERREIRA, Patricia Cristina; LAMAS, Karen Cristina Alves.</p> <p>Aplicações da Psicologia Positiva no Desenvolvimento Infantil: Uma Revisão de Literatura.</p> <p>(2020)</p>	<p><b>Psico-USF</b></p>	<p>Revisão Integrativa</p>	<p>Realizar uma revisão integrativa da literatura brasileira sobre as aplicações da Psicologia Positiva no desenvolvimento infantil.</p>	<p>Identificou-se um baixo número de pesquisas e pouca variedade em matéria de instrumentos e intervenções direcionadas às crianças. Embora tenha-se notado um crescente interesse pelo tema e pesquisas que avaliam programas de habilidades sociais com foco em relacionamentos positivos. Comprovando sua eficácia e estimulando a criação de programas.</p>
<p>MACHADO, Flavia Amaral; GURGEL, Léia Gonçalves; REPPOLD, Caroline Tozzi.</p> <p>Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura.</p> <p>(2017)</p>	<p><b>Estudos de Psicologia (Campinas)</b></p>	<p>Revisão da Literatura</p>	<p>Verificar na literatura a efetividade de intervenções baseadas nos construtos espiritualidade, felicidade, otimismo e esperança sobre o processo de reabilitação de adultos e idosos.</p>	<p>O alvo das intervenções envolvendo esperança foi, na maioria das vezes, um público com doenças graves e muitas vezes crônicas. Os pesquisadores argumentam que a linha de investigação se justifica pelo fato de a esperança ser uma experiência subjetiva relacionada ao futuro e que pode ser amplamente influenciada pela intercorrência de doença grave ou crônica.</p>
<p>NORONHA, A.P.P., MARTINS, D.D.F., CAMPOS, R.R.F., &amp; MANSÃO, C.S.M.</p>	<p><b>Estudos de Psicologia (Natal)</b></p>	<p>Pesquisa original</p>	<p>Verificar a existência de associações entre afetos positivos e negativos e os fatores de</p>	<p>Os achados apontam correlações fortes entre neuroticismo e afetos negativos. As quatro facetas</p>

<p>Relações entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade.</p> <p>(2015)</p>			<p>personalidade, sob a perspectiva do modelo dos Cinco Grandes Fatores entre jovens do Ensino Médio.</p>	<p>desse fator apresentaram associações significativas com afetos negativos, embora a faceta instabilidade tenha se destacado com coeficiente de alta magnitude. No que se refere aos afetos positivos, a maior correlação se deu com Extroversão, recorrentemente citada na literatura como a mais forte preditora.</p>
<p>PARANHOS, Mariana Esteves; WERLANG, Blanca Susana Guevara.</p> <p>Psicologia nas emergências: uma nova prática a ser discutida.</p> <p>(2015)</p>	<p><b>Psicologia: Ciência e Profissão</b></p>	<p>Revisão de Literatura</p>	<p>Identificar os pressupostos epistemológicos desta prática inovadora a partir da busca em artigos científicos, capítulos de livros e resumos de eventos científicos.</p>	<p>Consideram como fundamental a compreensão dos fatores que promovem o florescimento dos indivíduos, mesmo em face de situações adversas como desastres e catástrofes, elementos latentes na mente das pessoas e que lhes permitiria dar a volta por cima.</p>
<p>REPPOLD, Caroline Tozzi; GURGEL, Léia Gonçalves; SCHIAVON, Cecilia Cesa.</p> <p>Pesquisas em Psicologia Positiva: uma Revisão Sistemática da Literatura.</p> <p>(2015)</p>	<p><b>Psico-USF</b></p>	<p>Revisão Sistemática da Literatura</p>	<p>Apresentar o perfil dos estudos brasileiros em Psicologia Positiva</p>	<p>Foi possível constatar um crescente interesse pelo campo da Psicologia Positiva, e pesquisas dedicadas a adaptar e validar instrumentos para o contexto brasileiro. Entretanto, também reconhecem que apesar dos grandes avanços encontrados, a literatura nacional sobre o tema apresenta lacunas a serem sanadas no que se refere às</p>

<p>SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos; SOUZA, Roberto Molina de.</p> <p>Expressão do afeto e bem-estar subjetivo em pessoas casadas.</p> <p>(2012)</p>	<p><b>Estudos de Psicologia (Natal)</b></p>	<p>Pesquisa original</p>	<p>Verificar as correlações existentes entre os domínios do bem-estar subjetivo (BES) e a expressão do afeto.</p>	<p>intervenções.</p> <p>Foi identificada uma correlação moderada embora significativa com a satisfação com a vida e satisfação diádica. Levando a conclusão de que para uma avaliação de bem-estar, o relacionamento afetivo ocupa um lugar de destaque, ao se caracterizar como fonte significativa de prazer.</p>
<p>SEIBEL, Bruna Larissa; SOUSA, Diogo; KOLLER, Sílvia Helena.</p> <p>Adaptação brasileira e estrutura fatorial da escala 240-item VIA Inventory of Strengths</p> <p>(2015)</p>	<p><b>Psico-USF</b></p>	<p>Pesquisa original</p>	<p>O estudo traz um conjunto de objetivos relacionados a translação e adaptação transcultural do adaptação transcultural do 240-item VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) para o Brasil. Bem como validar sua aplicação em uma amostra formada por sujeitos brasileiros e reportar os resultados.</p>	<p>Os pesquisadores acreditam que a versão brasileira do VIA-IS pode ser um instrumento útil para auxiliar na avaliação de forças de caráter tanto no contexto de pesquisa quanto no contexto clínico. Embora os resultados trazidos pelo instrumento não devam ser interpretados como prescrições de atendimento ou para psicodiagnóstico, a escala é válida para complementar informações sobre potencialidades da pessoa.</p>
<p>SILVA, D. G., SCHIAVON, A., CARVALHO, J. P., ANTUNES, H. B., &amp; GIACOMONI, C. H.</p> <p>Intervenção em psicologia positiva com mães na pediatria: relato de experiência.</p>	<p><b>Aletheia</b></p>	<p>Relato de Experiência</p>	<p>Apresentar o relato da aplicação e avaliação de uma intervenção em psicologia positiva para mães de crianças hospitalizadas, visando demonstrar evidências de utilidade clínica da intervenção.</p>	<p>Identificaram que uma postura flexível e acolhedora pode ter beneficiado as mães a sentirem-se amparadas e incentivadas a realizar a atividade com fluidez.</p> <p>O que ficou mais evidenciado nas</p>

(2021)				intervenções em grupo na medida em que elas podiam trocar experiências entre si e perceber que os pares passavam por situações semelhantes.
ZANON, C., DELLAZZANA-ZANON, L. L., WECHSLER, S. M., FABRETTI, R. R., & ROCHA, K. N. D.  COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia.  (2020)	<b>Estudos de Psicologia (Campinas)</b>	Revisão de Literatura	de	Apresentar pesquisas produzidas pela Psicologia Positiva buscando identificar como esta abordagem pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções para a promoção de saúde mental e bem-estar durante o isolamento social.  A Psicologia Positiva pode ser aplicada no contexto clínico, mediante o desenvolvimento desses construtos ou então separadamente com os pacientes, caso se perceba a importância de trabalhar um ou dois deles com mais profundidade.  A proposta da Psicologia Positiva apresenta como vantagem seu baixo custo, facilidade de materialização de iniciativas e inexistência de efeitos adversos até onde se sabe.

Fonte: Dados originais da pesquisa (2022)

## DISCUSSÃO

Reppold, Gurgel e Schiavon (2015) buscam identificar por meio de revisão sistemática da literatura o que vem sendo publicado no campo da psicologia positiva, ramo que tem como característica o interesse nas potencialidades e virtudes humanas, comparativamente a psicologia tradicional que se dedica a cura e reparo de danos. Da mesma forma que Machado, Gurgel e Reppold (2017), puderam identificar um interesse crescente dos pesquisadores sobre



o tema, e iniciativas no sentido de se adaptar e validar instrumentos de acordo com a realidade brasileira.

Isto fez com que começassem a surgir pesquisas acerca dos aspectos positivos do ser humano, o que Reppold, Gurgel e Schiavon (2015) acreditam também ser resultado de uma mudança de perspectiva em relação ao tratamento que é dado aos pacientes, sendo que uma das alternativas encontradas foi a psicologia positiva. Entretanto, reconhecem que existem ainda muitas lacunas a serem preenchidas, principalmente no que se refere às intervenções.

Como exemplo destas pesquisas, pode ser mencionada a proposta de Noronha *et al* (2015), na qual se propuseram a identificar a existência de associações entre afetos positivos e negativos bem como fatores de personalidade, de acordo com a perspectiva do modelo dos Cinco Grandes Fatores. O que foi feito com o auxílio da Escala de Afetos Zanon (EAZ) e a Bateria Fatorial de Personalidade (BFP) e participação de 529 estudantes do Ensino Médio de escolas públicas e particulares com idades entre 14 e 27 anos.

Noronha *et al* (2015) partem da consideração de que a personalidade tem a capacidade de influenciar significativamente no bem-estar, o que permitiria dizer que os fatores de personalidade se apresentam como fortes preditores dos afetos positivos e negativos. E como resultado puderam identificar que as evidências realmente apontam neste sentido, ao serem identificadas associações entre os cinco grandes fatores de personalidade e afetos positivos e negativos, principalmente no que se refere ao neuroticismo e afetos negativos. E em relação a afetos positivos, o principal achado foi a extroversão e dinamismo.

Ferreira e Lamas (2020) exploram aplicações da Psicologia Positiva no desenvolvimento infantil, partindo da argumentação de que uma vida adulta com qualidade depende de um desenvolvimento infantil saudável. Portanto, esta abordagem representa uma possibilidade de descobrir e desenvolver os pontos fortes trabalhando com o funcionamento positivo.

Ao desenvolverem uma pesquisa bibliográfica buscando identificar o que vem sendo pesquisado sobre o tema, Ferreira e Lamas (2020) relatam pesquisas sobre educação emocional positiva, a relação entre bem-estar subjetivo e traços de personalidade, bem como habilidades sociais, dificuldades de aprendizagem, problemas de comportamento e expressividade facial das emoções, e com menos frequência foram identificados os assuntos felicidade, otimismo e bem estar.

Apesar da escassez de pesquisas que tratem especificamente da aplicação da Psicologia Positiva para o desenvolvimento infantil e não como um tema secundário ou marginal, puderem constatar um claro aumento do interesse sobre o assunto, o que se reflete em um aumento progressivo para o número de pesquisas sobre o tema.

Scorsolini-Comin, Santos e Souza (2012) adotam como objeto de estudo a análise de expressões do afeto e bem-estar subjetivo em pessoas casadas, tomando como ponto de partida a hipótese de que pessoas casadas se demonstram mais felizes comparativamente àquelas que nunca casaram, são divorciadas, separadas ou viúvas. O mesmo pode ser dito acerca das pessoas que coabitam com um parceiro. Com base na literatura afirmam que a relação entre o parâmetro de bem-estar subjetivo (BES) e estar casado pode ser observada em todas as faixas etárias, níveis de renda, grau de instrução e origens racial-étnicas.

Como resultado de sua pesquisa, Scorsolini-Comin, Santos e Souza (2012) puderam identificar que certos fatores específicos do BES (parâmetro mais utilizado para mensuração da felicidade) pode ser relacionado a fatores de ajustamento diádico, ao se observar que afetos positivos apresentam correlação significativa com a coesão e expressão do afeto, enquanto que os afetos negativos se encontram negativamente relacionados ao consenso e satisfação diádicos. Assim, concluem que o ajustamento diádico representa um dos aspectos mais importantes do bem-estar, o que estaria de acordo com a noção desenvolvida por Seligman em relação a importância do casamento para o estado de bem estar.

Por sua vez, Machado, Gurgel e Reppold (2017) buscaram identificar o que vem sendo publicado sobre intervenções na reabilitação de adultos e idosos com base na Psicologia Positiva. Na visão dos pesquisadores, a aplicação da Psicologia Positiva para uma melhor reabilitação de doenças é um dos principais campos de pesquisa na área, o que se explica pelo fato de toda a recuperação ser uma circunstância que afeta o emocional do indivíduo, ao se tratar de uma situação que não depende totalmente do seu esforço, e neste sentido um trabalho por meio da Psicologia Positiva pode contribuir para a adaptação do sujeito neste contexto.

Como resultado, Machado, Gurgel e Reppold (2017) puderam identificar um amadurecimento das pesquisas neste âmbito, ao se observar iniciativas em favor da validação e normatização de instrumentos para avaliação de constructos presentes na proposta da Psicologia Positiva, principalmente no que se refere ao otimismo, esperança e bem estar.

Entretanto, o interesse na esperança e espiritualidade se mostraram muito mais presente comparativamente ao otimismo e a felicidade.

No caso da hospitalização e processo de recuperação de crianças, Silva *et al* (2021) afirmam que presença das mães tem papel fundamental, sendo que o desenvolvimento de intervenções baseadas na Psicologia Positiva podem contribuir para o fortalecimento dos recursos positivos destas mulheres, favorecendo uma recuperação mais rápida.

Por outro lado, também consideraram ser importante que o profissional de saúde apresente uma postura que seja acolhedora e empática ao tratar dos temas relativos à hospitalização, o que fará com que as mães se sintam amparadas e incentivadas, sendo que intervenções em grupo representam uma oportunidade de as mães reconhecerem que outras mulheres também passaram pelas mesmas situações e desafios, reduzindo o impacto negativo das impressões sentidas (SILVA *et al*, 2021).

A pesquisa de Seibel, Sousa e Koller (2015) é um exemplo de iniciativa no sentido de se adaptar um inventário para a realidade brasileira, no caso o item 240 do Inventory of Strengths (VIA-IS). O que foi feito acompanhando diretrizes padronizadas para a realização da adaptação transcultural de instrumentos psicológicos, permitindo assim o desenvolvimento de uma versão nacional do VIA-IS que se apresenta como uma adaptação fiel ao original.

Entretanto, reconhecem que a avaliação de possíveis diferenças regionais precisou ficar de fora, o que poderia ser uma oportunidade de se estabelecer uma compreensão mais aprofundada das forças de caráter por meio de uma interpretação bioecológica do fenômeno. Seibel, Sousa e Koller (2015) concluem que a escala é válida para complementar informações sobre as potencialidades de uma pessoa, embora não deva ser usada para prescrição de atendimento ou então para psicodiagnóstico.

Paranhos e Werlang (2015) também discutem as possibilidades de aplicação da Psicologia Positiva no âmbito da saúde, com foco nas emergências, reconhecendo que desastres e emergências são eventos desencadeadores de estresse devido à exposição a agravos à integridade física e emocional, e que o atendimento psicológico de pessoas que passaram por este tipo de situação é considerado como um novo campo de atuação, entretanto isto requer uma especialização por parte do profissional.

Paranhos e Werlang (2015) acreditam que a psicologia positiva atrelada a compreensão da crise traz consigo a possibilidade de se pensar que mesmo em face de eventos trágicos que acarretam em tristeza e dor, existe a possibilidade destas circunstâncias serem

uma via de esperança e novas perspectivas. Principalmente pela organização voluntária de pessoas desejosas de contribuir para que as pessoas reorganizem suas vidas, o que consideram como um exemplo de atitude positiva que o ser humano traz dentro de si como forma de sensibilização em face da tragédia.

A proposta de Zanon *et al* (2020) segue na mesma linha, embora o foco seja a aplicação da Psicologia Positiva no contexto da pandemia de CoViD-19. Os pesquisadores também reconhecem que a Psicologia Positiva tem como vantagem seu baixo custo, facilidade de implementação e a inexistência até onde se sabe de efeitos adversos.

Entretanto, Zanon *et al* (2020) argumentam que para que uma iniciativa neste sentido se revele bem sucedida é necessária uma mudança de hábitos e estilo de vida, o que contribuirá para a consolidação de expectativas mais positivas e elevadas por parte de um sujeito em relação a si mesmo, o rumo de sua vida e a forma pela qual lida com pessoas e situações. Uma correção de rumos que requer persistência e a manutenção de uma rotina.

Almeida Souza (2020) se propôs a apresentar os pontos de intersecção entre a proposta do Life Coaching, a cultura japonesa do *ikigai* e a Psicologia Positiva, argumentando que todos favorecem o aumento de desempenho, alcançar os resultados perseguidos e desfrutar a vida com felicidade e bem estar. Em específico a proposta do Life Coaching se intersecciona com a Psicologia Positiva ao trabalhar com o caráter e o pensamento voltado para o futuro, contribuindo para que o indivíduo se torne mais consciente de si, em plenitude e felicidade, levando ao florescimento individual.

Quanto ao *ikigai*, se trata de uma filosofia de vida presente com mais força entre a população de Okinawa, e que tem a ver com identificar a razão pela qual uma pessoa despertaria todos os dias pela manhã, razão esta que se apoiaria em quatro pilares fundamentais, amar o que se faz, entregar com qualidade, viver todos os dias buscando deixar um legado para o mundo e amealhar recursos suficientes para suas despesas cotidianas, o que Almeida Souza (2020) também relaciona com a Psicologia Positiva.

## **Conclusão**

Por muito tempo a Psicologia se dedicou aos estudos do sofrimento humano objetivando reduzir os agravos à saúde mental dos indivíduos, sendo que a abordagem voltada

para a felicidade, os atributos e o potencial humano, e o reconhecimento destas características como ponto de partida para uma transformação positiva é uma proposta que surgiu muito mais tarde na segunda metade do Século XX.

a Psicologia Positiva surge para trabalhar com o ser humano dentro de uma visão integral, buscando ressignificar tudo aquilo que até então se mostrava segregado. Cabe considerar que a psicologia positiva não nega a existência nem a importância que o sofrimento humano possa ter, o que deve ficar claro é que o foco de sua atuação é na identificação do que as pessoas têm de melhor e suas potencialidades.

A presente pesquisa serviu como oportunidade de se identificar um crescente interesse sobre o tema da Psicologia Positiva, e iniciativas voltadas para a adaptação e validação de instrumentos de acordo com a realidade brasileira. Em relação às linhas de investigação, a pesquisa identificou que os temas mais variados foram abordados, o que é bastante positivo, podendo ser mencionados como exemplo o estudo do bem estar entre pessoas casadas, adultos, idosos e crianças em recuperação, a contribuição que a Psicologia Positiva pode oferecer para situações de emergência e para atravessar da melhor forma possível o contexto da pandemia. Portanto, compreende-se que os resultados da pesquisa foram bastante positivos.

## 1 REFERÊNCIAS

ALMEIDA SOUZA, Adriana Leite. Life coaching: elementos da psicologia positiva na construção de uma vida plena e feliz. **Revista Processando o Saber**, v. 12, p. 37-50, 2020.

CINTRA, Clarisse Lourenço; GUERRA, Valeschka Martins. Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. **Psicologia escolar e educacional**, v. 21, p. 505-514, 2017.

COSTA, Thiago Carlos; ANDRADE, Izabel Cristina Feijó. PSICOLOGIA POSITIVA NA GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS: DESAFIOS DO BEM-ESTAR NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL. **REVISTA HUMANITARIS-B3**, v. 3, n. 3, 2021.

FERREIRA, Patricia Cristina; LAMAS, Karen Cristina Alves. Aplicações da Psicologia Positiva no Desenvolvimento Infantil: Uma Revisão de Literatura. **Psico-USF**, v. 25, p. 493-505, 2020.

- MACHADO, Flavia Amaral; GURGEL, Léia Gonçalves; REPPOLD, Caroline Tozzi. Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 34, p. 119-130, 2017.
- NORONHA, A.P.P., MARTINS, D.D.F., CAMPOS, R.R.F., & MANSÃO, C.S.M. Relações entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 20, p. 92-101, 2015.
- PARANHOS, Mariana Esteves; WERLANG, Blanca Susana Guevara. Psicologia nas emergências: uma nova prática a ser discutida. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, p. 557-571, 2015.
- REPPOLD, Caroline Tozzi; GURGEL, Léia Gonçalves; SCHIAVON, Cecilia Cesa. Pesquisas em Psicologia Positiva: uma Revisão Sistemática da Literatura. **Psico-USF**, v. 20, p. 275-285, 2015.
- SANTOS-ERANDES, Sheyla Christine et al. Psicologia positiva no Brasil: cenário atual e indicações futuras. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 2, p. 125-134, dez. 2021.
- SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos; SOUZA, Roberto Molina de. Expressão do afeto e bem-estar subjetivo em pessoas casadas. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, p. 321-328, 2012.
- SEIBEL, Bruna Larissa; SOUSA, Diogo; KOLLER, Silvia Helena. Adaptação brasileira e estrutura fatorial da escala 240-item VIA Inventory of Strengths. **Psico-USF**, v. 20, p. 371-383, 2015.
- SILVA, D. G., SCHIAVON, A., CARVALHO, J. P., ANTUNES, H. B., & GIACOMONI, C. H. Intervenção em psicologia positiva com mães na pediatria: relato de experiência. **Aletheia**, v. 54, n. 1, 2021.
- SOUZA, A. L. DE A. Life coaching: elementos da psicologia positiva na construção de uma vida plena e feliz. **Revista Processando o Saber**, v. 12, p. 37-50, 1 maio 2020.
- ZANON, C., DELLAZZANA-ZANON, L. L., WECHSLER, S. M., FABRETTI, R. R., & ROCHA, K. N. D.. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.