



## Correspondência aos Autores

Marcos Messias da Silva Justiniano  
E-mail:  
contato@marcosjustiniano.com.br  
Universidade Anhanguera de São Paulo  
CV Lattes:  
<http://lattes.cnpq.br/5560900662534467>

Bernadete Lema Mazzafera  
E-mail:  
bernadete.mazzafera@cogna.com.br  
Universidade Anhanguera de São Paulo  
Cv Lattes:  
<http://lattes.cnpq.br/6239909137123007>

Submetido: 15 out. 2023

Aceito: 27 dez. 2023

Publicado: 28 jan. 2024

 10.20396/riesup.v11i00.8674662  
e-location: e025033  
ISSN 2446-9424

Checagem Antiplágio



Distribuído sobre



## Psicologia Positiva na Formação do Psicólogo: Oficina Psicoeducativa como Proposta de Ensino

Marcos Messias da Silva Justiniano  <https://orcid.org/0000-0002-4915-9982>

Bernadete Lema Mazzafera  <https://orcid.org/0000-0002-5041-4629>

### RESUMO

**Introdução:** A Psicologia Positiva tem contribuições relevantes evidenciadas na literatura no que tange à promoção de saúde, aumento da qualidade de vida e do bem-estar. **Objetivo:** O objetivo geral desta pesquisa foi identificar a presença da Psicologia Positiva na formação do psicólogo e apresentar uma proposta de ensino por meio de uma Oficina Psicoeducativa com recursos educacionais digitais. **Metodologia:** Foram realizadas pesquisas bibliográficas sobre o tema e sobre as contribuições da Psicologia Positiva, sendo, neste último caso, analisados 43 trabalhos; pesquisa documental dos projetos políticos pedagógicos e/ou ementas do curso de psicologia de 50 Instituições de Ensino Superior; e pesquisa descritiva de campo com a participação de 4 professores de psicologia para avaliar a Oficina Psicoeducativa. Verificou-se as contribuições da Psicologia Positiva para a promoção de saúde em várias áreas, sendo que em apenas 4 Instituições constam a respectiva disciplina nos projetos políticos pedagógicos. Foi elaborada uma Oficina Psicoeducativa com oito aulas por meio de metodologias ativas, como a Aprendizagem Baseada em Projetos com o uso de recursos educacionais digitais para o ensino e vivências da Psicologia Positiva. **Resultados:** A Oficina pode ser disponibilizada a estudantes e psicólogos, favorecendo o contato com os conceitos da Psicologia Positiva, sua aplicabilidade e seus benefícios. **Conclusão:** Trata-se de uma proposta aberta e adaptável às necessidades e realidades de cada curso de Psicologia. Sugere-se que os resultados na formação e na saúde dos estudantes da Oficina sejam verificados em estudos posteriores.

### PALAVRAS-CHAVE

Psicologia positiva. Curso de psicologia. Oficina pedagógica. Metodologia ativa. Aprendizagem baseada em projetos.

## Positive Psychology in Psychologist Training: Psychoeducational Workshop as a Teaching Proposal

### ABSTRACT

**Introduction:** Positive Psychology has relevant contributions evidenced in the literature with regard to health promotion, increased quality of life and well-being. **Objective:** The general objective of this research was to identify the presence of Positive Psychology in psychologist training and to present a teaching proposal through a Psychoeducational Workshop with digital educational resources. **Methodology:** Bibliographical research was carried out on the subject and on the contributions of Positive Psychology, with, in the latter case, 43 works being analyzed; documentary research of pedagogical political projects and/or syllabi of the psychology course in 50 Higher Education Institutions; and descriptive field research with the participation of 4 psychology professors to evaluate the Psychoeducational Workshop. It was verified the contributions of Positive Psychology for the promotion of health in several areas and that in only 4 Institutions the respective discipline appear in the pedagogical political projects. **Results:** As a result, a Psychoeducational Workshop was created with eight classes through active methodologies such as Project-Based Learning with the use of digital educational resources for teaching and experiencing Positive Psychology. **Conclusion:** The Workshop can be made available to students and psychologists, favoring contact with the concepts of Positive Psychology, its applicability and benefits. It is an open proposal, adaptable to the needs and realities of each Psychology course. It is suggested that the results in the training and health of the Workshop's students be verified in further studies.

### KEYWORDS

Positive psychology. Psychology course. Pedagogical office. Active methodology. Project based learning.

## La Psicología Positiva en la Formación del Psicólogo: Taller Psicoeducativo como Propuesta Didáctica

### RESUMEN

**Introducción:** La Psicología Positiva realiza aportes relevantes evidenciados en la literatura en lo que se refiere a la promoción de la salud, aumento de la calidad de vida y bienestar. **Objetivo:** El objetivo general de esta investigación fue identificar la presencia de la Psicología Positiva en la formación del psicólogo y presentar una propuesta didáctica a través de un Taller Psicoeducativo con recursos educativos digitales. **Metodología:** Se realizó una investigación bibliográfica sobre el tema y los aportes de la Psicología Positiva, analizándose, en este último caso, 43 trabajos.; investigación documental de proyectos políticos pedagógicos y/o programas de la carrera de psicología en 50 Instituciones de Educación Superior; y investigación de campo descriptiva con la participación de 4 profesores de psicología para evaluar el Taller Psicoeducativo. Se verificó las contribuciones de la Psicología Positiva para la promoción de la salud en varias áreas y que en apenas 4 Instituciones la respectiva disciplina aparecen en los proyectos políticos pedagógicos. **Resultados:** se generó un Taller Psicoeducativo de ocho clases a través de metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Proyectos con el uso de recursos educativos digitales para la enseñanza y vivencia de la Psicología Positiva. El Taller puede ser puesto a disposición de estudiantes y psicólogos, favoreciendo el contacto con los conceptos de la Psicología Positiva, su aplicabilidad y beneficios. **Conclusión:** Es una propuesta abierta, adaptable a las necesidades y realidades de cada curso de Psicología. Se sugiere que los resultados en la formación y salud de los alumnos del Taller sean verificados en estudios posteriores.

### PALABRAS CLAVE

Psicología positiva. Curso de psicología. Oficina pedagógica. Metodología activa. Aprendizaje en base a proyectos.

### CRediT

- **Reconhecimentos:** Os autores agradecem à Universidade Anhanguera de São Paulo.
- **Financiamento:** Não aplicável.
- **Conflitos de interesse:** Não houve conflitos de interesse.
- **Aprovação ética:** A pesquisa de campo realizada foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Anhanguera de São Paulo (CEP - UNIAN) sob o registro CAAE: 65763922.1.0000.5493 e parecer 5.884.753.
- **Disponibilidade de dados e material:** Os conjuntos de dados gerados durante o presente estudo estão disponíveis no Repositório Institucional do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu Kroton.
- **Contribuições dos autores:** Conceituação, Curadoria de Dados, Análise Formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Visualização, Escrita - rascunho original, Escrita - revisão & edição: Justiniano, M. M. S.; Curadoria dos dados, Investigação, Administração de Projetos, Supervisão, Validação, Visualização, Escrita - revisão & edição: Mazzafera, B. L.

Editoras de Seção: Maria de Lourdes Pinto de Almeida e Charlene Bitencourt Soster Luz

## 1 Introdução

De modo geral, como destacam Rashid e Seligman (2019), o papel da psicologia positiva é investigar as condições e os processos que contribuem para a prosperidade dos seres humanos, das comunidades e das instituições. A palavra “Positiva”, de acordo com Pacico e Bastianello (2014), refere-se ao estudo dos aspectos saudáveis das pessoas, o que pode proporcionar condições para que o indivíduo e a sua comunidade se desenvolvam de forma saudável. Seligman (2011) afirma que o tema da Psicologia Positiva é o bem-estar, sendo que o critério para sua mensuração é o florescimento humano, de modo que o objetivo da Psicologia Positiva é aumentar esse florescimento.

Segundo Scorsolini-Comin e Giacomoni (2020, p. 18), “tratar e priorizar os aspectos positivos e adaptativos era uma proposta que realmente rompia com o modo de se fazer e se pensar a ciência psicológica”. Com o passar do tempo, o questionamento sobre o que há de certo com as pessoas orientou as iniciativas emergentes da Psicologia Positiva (Snyder; Lopez, 2009). De acordo com Balancho (2013), a Psicologia Positiva assinala o viés da Psicologia em mais de 100 anos de existência, com foco na doença, desenvolvendo-se conceitualmente como um movimento “defensor de intervenções e investigações psicológicas mobilizadoras de recursos e centradas na promoção do melhor das pessoas, famílias, organizações, sociedades e, portanto, investida nos valores e potenciais dos seres humanos” (Balancho, 2013, p. 24).

Reppold *et al.* (2021) problematizam, em termos éticos e sociais, o uso de construtos positivos em práticas não acadêmicas e por profissionais despreparados e não comprometidos com evidências científicas. Paralelo à academia, temas de interesse da Psicologia Positiva, explicam as autoras, estão sendo usados como propostas de autoajuda por pessoas sem formação, sem interesse em evidências científicas e que não levam em consideração os possíveis efeitos negativos das práticas, além da importância de contextualizá-las (Reppold *et al.*, 2021). Neste sentido, de acordo com Reppold *et al.* (2021, p. 335), “não há dúvidas de que a origem da Psicologia Positiva é acadêmica e que sua argumentação fomenta que as práticas associadas à busca do bem-estar e da autorrealização devam ser baseadas em evidências científicas.” Referindo-se ao caráter científico, Seligman (2011) explica que a Psicologia Positiva “está alicerçada em evidências científicas de sua eficácia”, sendo que a Psicologia Positiva visa promover a saúde e o bem-estar das populações (Pereira, 2021).

Nesta direção, considerando a formação do psicólogo, verifica-se que entre as possibilidades de ênfases curriculares para o curso de Psicologia, dispostos nas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN), no inciso D do artigo 12º, têm-se a apresentação da ênfase “Psicologia e processos de prevenção e promoção da saúde”, que, de acordo com o documento, está relacionada ao desenvolvimento de competências que garantam ações de caráter preventivo, em nível individual e coletivo. Assim, seguindo as Diretrizes, o psicólogo pode, em sua atuação, “[...] proteger e promover a saúde e a qualidade de vida [...]” de indivíduos, grupos, instituições e comunidades, nos mais variados contextos em que tais ações sejam necessárias.

Witter e Ferreira (2013) explicam que as Diretrizes também tornam viável manter currículos abertos, incluindo disciplinas eletivas e atividades complementares. “As Diretrizes não são uma ‘camisa-de-força’, apenas orientações gerais que asseguram uma base mínima sem limitar as possibilidades que são inúmeras [...]” (Witter; Ferreira, 2013, p. 19). As autoras comentam que é possível estruturar e manter currículos abertos às áreas emergentes ou que foram negligenciadas no passado, entretanto, faz-se necessário que os responsáveis pelos cursos de Psicologia no Brasil não se limitem, como no passado, a copiar currículos de outras instituições, privilegiar um enfoque teórico ou área de atuação, além de se esquecer dos aspectos técnico-científicos do século XXI e “olhar só para trás e não para o que ocorre hoje na Psicologia e suas tendências para o amanhã no mundo (Witter; Ferreira, 2013, p. 37-38).

Witter e Ferreira (2013, p. 21) comentam sobre a importância da formação do psicólogo acompanhar as transformações da sociedade em geral e do mercado de trabalho. Assim, o currículo do curso de Psicologia deve ir se adaptando aos avanços científicos e transformações socioculturais. Caso não haja a adaptação sugerida pelas autoras, a formação do psicólogo no Brasil prosseguirá voltada para o tratamento de psicopatologias e sua atuação profissional, relacionada ao contato com pessoas que buscam seus serviços somente após o “adoecimento”.

A partir dessas colocações, deflagram-se as questões que norteiam esta pesquisa, que teve como objetivo geral identificar a presença da temática da Psicologia Positiva na formação inicial do psicólogo e apresentar uma proposta para o ensino de conceitos fundamentais da Psicologia Positiva por meio de uma oficina com recursos educacionais digitais. Os objetivos específicos foram descrever os pressupostos teóricos da Psicologia Positiva; verificar as ementas e/ou projetos políticos pedagógicos dos cursos de graduação; e revisar a literatura sobre as contribuições da Psicologia Positiva. O estudo justifica-se a partir das contribuições evidenciadas na literatura no que tange à promoção de saúde, prevenção de doenças, bem-estar e qualidade de vida com a Psicologia Positiva. Entende-se que o tema deste estudo tem relevância para o estudante de Psicologia e psicólogo que pretende conhecer mais sobre a Psicologia Positiva e diversificar sua prática profissional, também com desenvolvimento pessoal, como foco nas potencialidades e virtudes humanas, na promoção de saúde e prevenção de doenças.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP), a Associação Brasileira de Ensino em Psicologia (ABEP), e a Federação Nacional de Psicólogos (FENAPSI, 2018, p. 36) lembram que se deve buscar a “consolidação de um projeto de formação para a Psicologia que contemple a pluralidade, a competência acadêmica e o compromisso com o aperfeiçoamento da sociedade, pautada numa perspectiva de direitos cidadãos plenos”. As Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) publicadas em 2004 e republicadas em 2011, diferentemente do currículo mínimo de 1963, que indicava disciplinas e conteúdos específicos, reconhece o contexto sociocultural na formação, considera a diversidade de orientação teórico-metodológica da Psicologia e de possibilidades de atuação profissional, integra na formação a possibilidade de licenciatura para o ensino de Psicologia, requer que os estudantes sejam capazes de pensar criticamente, refletir sobre as informações que recebem, investigar questões de forma independente, agir de forma

ética e se comprometer com a sociedade e valoriza a articulação teórico-prática durante toda a formação e reforça a necessidade de formação continuada do profissional de Psicologia (Oliveira *et al.*, 2017).

Deste modo, elaborou-se uma Oficina Psicoeducativa de Psicologia Positiva com 8 (oito) aulas, por meio do Google Sala de Aula como recurso educacional digital. As atividades desenvolvidas na Oficina foram baseadas na metodologia ativa da Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP). Essa estratégia pedagógica pode ser definida como ações que se utilizam de projetos reais, visando o cumprimento de uma tarefa, com o objetivo de ensinar conteúdo a partir do trabalho cooperativo (Santana; Mazzafera; Pinheiro, 2022). Enquanto o estudante aplica os conteúdos da Psicologia Positiva, “aprender-fazendo” (Moran, 2018, p. 3), tem-se a “aproximação da sala de aula da vida” (Vieira; Volquind, 2002, p. 10).

Cabe destacar que as entidades representativas da Psicologia no Brasil mantêm o posicionamento contrário à formação em Psicologia à distância de forma integral. Situação permeada por discussões, reflexões e posicionamentos atuais e em movimento. CFP; ABEP e FENAPSI (2018, grifo nosso) reconhecem a importância do Ensino à Distância (EaD) como **estratégia pontual**, mas ressaltam que o ensino integralmente não-presencial é prejudicial à formação, uma vez que ela “exige mais do que acesso a saberes prontos e apresentados [...], exige vivência acadêmica em sala de aula e fora dela [...], implica diálogo, confronto de ideias e interpretações [...]” (CFP; ABEP; FENAPSI, 2018, p. 72).

A seguir, apresenta-se o método utilizado no presente estudo.

## 2 Método

Para responder aos objetivos propostos neste estudo, foram realizados diferentes tipos de pesquisas, como a bibliográfica, a documental, a descritiva e a de campo.

A pesquisa documental foi realizada no período de maio a junho de 2022 e se deu em fontes primárias, a partir das ementas e/ou projetos políticos pedagógicos de cursos de Psicologia, disponíveis publicamente em sites oficiais das Instituições de Ensino Superior (IES) analisadas. As classificações das fontes de documentos são: arquivos públicos, arquivos particulares e fontes estatísticas (Marconi; Lakatos, 2005). Assim, pode-se classificar os arquivos provenientes das interpretações e compilações realizadas neste estudo de arquivos públicos: documentos oficiais das Instituições de Ensino (IES) públicas estaduais e federais; e arquivos particulares: documentos oficiais das Instituições de Ensino (IES) privadas. Nas duas classificações, todos os dados estavam disponíveis de forma pública e possuem acesso livre nos diversos sites da internet.

Verificou-se a presença ou não de disciplinas específicas de Psicologia Positiva por meio de análise às ementas e/ou projetos políticos pedagógicos de cursos de Psicologia,

disponíveis publicamente nos sites oficiais de 50 Instituições de Ensino Superior (IES), sendo destas, 35 IES públicas federais, 5 IES públicas estaduais e 10 IES privadas. Nesta pesquisa, buscou-se um pequeno recorte aleatório de IES no território brasileiro que mantinham suas ementas e/ou projetos políticos pedagógicos do curso de Psicologia disponíveis publicamente em seus sites oficiais, para se ter uma amostra da presença da disciplina de Psicologia Positiva.

A pesquisa bibliográfica sobre Psicologia Positiva foi realizada com busca no Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e no Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) no mês de julho de 2022. Nas pesquisas bibliográficas, os tipos e as fontes bibliográficas analisadas são publicações, que compreendem, de acordo com Marconi e Lakatos (2005), livros, teses, monografias e publicações avulsas. Para a realização da pesquisa, foram utilizados os termos de busca: "Psicologia Positiva" and "promoção de saúde"; com 6 (seis) trabalhos incluídos no Catálogo de Teses e Dissertações CAPES e 5 (cinco) trabalhos incluídos no Portal Regional da BVS, sendo analisados destes 1 (uma) dissertação e 3 (três) artigos científicos; "Psicologia Positiva" and "saúde", com 97 (noventa e sete) trabalhos incluídos no Catálogo de Teses e Dissertações CAPES e 54 (cinquenta e quatro) trabalhos incluídos no Portal Regional da BVS, sendo analisados destes 1 (uma) tese, 9 (nove) dissertações e 15 (quinze) artigos científicos; e "Psicologia Positiva" and "ensino", com 29 (vinte e nove) trabalhos incluídos no Catálogo de Teses e Dissertações CAPES e 20 (vinte) trabalhos incluídos no Portal Regional da BVS, sendo analisados destes 2 (duas) teses, 9 (nove) dissertações e 3 (três) artigos científicos. Os filtros utilizados foram os de texto completo, no idioma português e publicados nos últimos 10 (dez) anos, de 2012 a 2022. Foram incluídos na busca todos os estudos que estivessem publicados em periódicos, revistas especializadas ou indexados nas referidas bases de dados até julho de 2022. Foram excluídos documentos que estivessem apresentados em duplicidade nas bases de dados, cujo tema não contemplasse os objetivos propostos no estudo, ou que não estivessem disponíveis no meio digital. Após os critérios de exclusão, foram analisados 43 (quarenta e três) trabalhos sobre o tema.

Com o objetivo de avaliar a Oficina como proposta pedagógica para estudantes de psicologia, na perspectiva da metodologia ativa da Aprendizagem Baseada em Projetos, contou-se com a participação de professores (as) de Psicologia. Na pesquisa descritiva, de acordo com Cervo *et al.* (2007), o pesquisador "observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los", como no caso desta pesquisa realizada com professores (as) que objetivou analisar a Oficina Psicoeducativa proposta. O critério de seleção dos (as) professores (as) foi: ser maior de 18 (dezoito) anos, ser formado em Psicologia e docente efetivo e atuante de curso de Psicologia de IES pública ou privada.

Os(as) professores(as) participantes da pesquisa possuem formação em Psicologia e são docentes de curso da graduação na área, sendo que 3 (três) possuem a titulação de mestre e 1 (um) a titulação de especialista. As disciplinas que lecionam são: Psicanálise, Matrizes do Pensamento em Psicologia Cognitivo-Comportamental, Psicologia e Educação Especial, Psicologia Escolar, Teoria e Técnicas Psicoterápicas Especiais, Psicoterapia Infância Juvenil,

Análise Experimental do Comportamento, Orientação Profissional, Terapia Familiar Sistêmica, Matrizes do Pensamento em Psicologia Behaviorismo, Análise Experimental do Comportamento, Medidas e Avaliação em Psicologia, Teorias e Técnicas de Grupo, Desenvolvimento Humano I e II e supervisão de estágios clínicos.

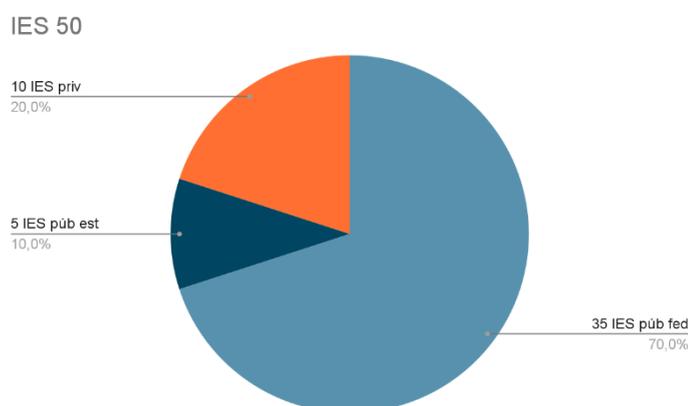
Com relação ao tempo de atuação na docência, um professor tem mais de 20 (vinte) anos, dois professores têm entre 10 (dez) e 20 (vinte) anos e um professor tem entre 5 (cinco) e 10 (dez) anos. Sobre o nível de conhecimento da Psicologia Positiva, um professor afirmou conhecer “muito pouco”, um professor declarou conhecer “pouco”, um professor declarou ter um conhecimento “razoável” e um professor afirmou ter um “bom” nível de conhecimento.

Os professores realizaram a leitura e a análise da Oficina Psicoeducativa de Psicologia Positiva, com o objetivo de avaliar a proposta apresentada sobre as Metodologias Ativas, os recursos educacionais digitais e o ensino da Psicologia Positiva.

### 3 Resultados e Discussões

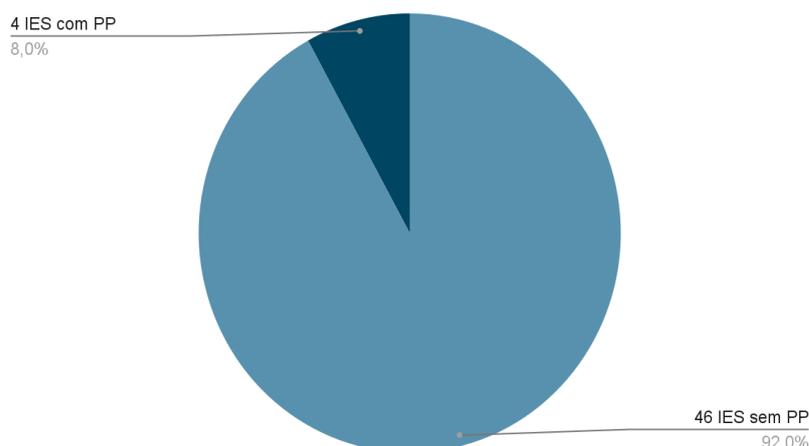
Com a pesquisa documental das ementas e/ou projetos políticos pedagógicos de cursos de Psicologia, disponíveis publicamente nos sites oficiais de 50 Instituições de Ensino, verificou-se que a disciplina de Psicologia Positiva aparece nas ementas e/ou projetos políticos pedagógicos de 4 cursos de Psicologia das IES analisadas. Não se discute o porquê dos pressupostos teóricos voltados à promoção de saúde, potencialidades do indivíduo, bem-estar e qualidade de vida não estarem presentes em outras disciplinas obrigatórias ou optativas nas ementas e/ou projetos políticos pedagógicos de cursos de Psicologia. Todavia, evidencia-se a ausência da disciplina Psicologia Positiva na maioria das formações em Psicologia analisadas.

**Gráfico 1.** Instituições de Ensino Superior pesquisadas



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

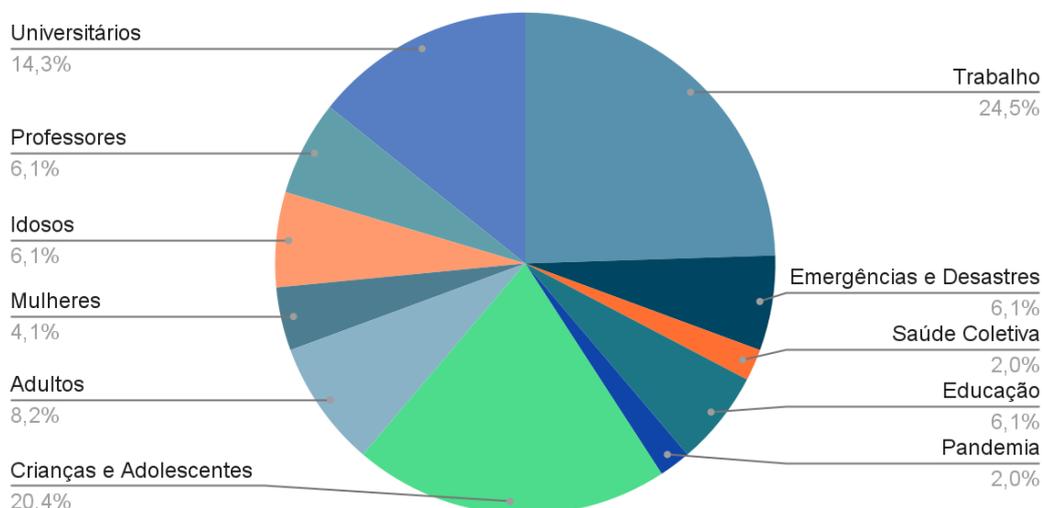
**Gráfico 2.** Disciplinas de Psicologia Positiva nas IES



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

A pesquisa bibliográfica sobre Psicologia Positiva verificou as contribuições da Psicologia Positiva à prática do psicólogo em diversas áreas de atuação, como trabalho, emergências e desastres, saúde coletiva, educação, pandemia, com crianças e adolescentes, adultos, mulheres, idosos, professores e universitários, visando a promoção de saúde, aumento do bem-estar e qualidade de vida.

**Gráfico 3.** Áreas de contribuição da Psicologia Positiva



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Considerando o resultado da pesquisa documental das ementas e/ou projetos políticos pedagógicas e estudos analisados, elaborou-se uma Oficina Psicoeducativa de Psicologia Positiva com 8 (oito) aulas, por meio do Google Sala de Aula como recurso educacional digital. As atividades propostas na Oficina são desenvolvidas a partir da metodologia ativa da Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP).

A Oficina foi denominada “psicoeducativa” pois combina estratégias pedagógicas com intervenções que são psicoterapêuticas ao estudante. A psicoeducação integra princípios educacionais com intervenções psicoterapêuticas (Carvalho; Malagris; Rangé, 2019). À medida que os conhecimentos de Psicologia Positiva são compreendidos e aplicados na prática, espera-se que os benefícios das intervenções positivas sejam colhidos pelos estudantes enquanto se aprende na prática (Seligman, 2011).

A Oficina Psicoeducativa de Psicologia Positiva foi avaliada por 4 (quatro) professores psicólogos e docentes de cursos de Psicologia, os quais concordam que os conceitos da Psicologia Positiva são desenvolvidos na proposta com o uso de Metodologias Ativas, colocando o estudante em papel de protagonista nos processos de ensino e de aprendizagem, além da possibilidade de ser executável pelo docente do curso de Psicologia. Os(as) professores(as) participantes da pesquisa salientaram a dificuldade de aplicabilidade da Oficina, considerando a restrição das ementas e conteúdos programáticos dos cursos e um(a) dos(as) professores(as) declarou que se sentiu incentivado(a) a retomar e avançar na leitura sobre a Psicologia Positiva.

Enquanto estratégia de ensino, a Oficina Psicoeducativa de Psicologia Positiva pode ser disponibilizada a estudantes de Psicologia durante o curso de graduação como disciplina eletiva, disciplina obrigatória ou curso de extensão, trata-se de uma proposta aberta e adaptável às necessidades e realidades de cada curso de Psicologia. Ela pode ainda servir ao psicólogo formado que não teve contato com a Psicologia Positiva durante a graduação.

Neste sentido, é necessário fundamentar teoricamente alguns conceitos da Psicologia Positiva que farão parte dos conteúdos desenvolvidos na Oficina Psicoeducativa:

#### a) Bem-estar

Pereira (2021) explica que o assunto bem-estar tem sido acercado ao longo da história por diversas tradições e sociedades. O autor adverte que o termo “aparece vinculado a pesquisas de campos científicos distintos, tais como economia, sociologia e saúde, contendo nestas áreas seus respectivos significados” (Pereira, 2021, p. 35).

De acordo com Snyder e Lopez (2009), o bem-estar subjetivo é a avaliação subjetiva que a própria pessoa faz de sua situação atual. O bem-estar é um construto composto por 5 (cinco) elementos mensuráveis, sendo que cada um destes elementos contribui para formar o bem-estar, mas nenhum deles o define (Seligman, 2011). A saber, os elementos são: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido e realizações.

Ribeiro *et al.* (2017) explicam que tradicionalmente existem duas perspectivas sobre o bem-estar. A partir de uma concepção hedonista, têm-se a combinação de afetos positivos e negativos e a satisfação geral com a vida. A outra perspectiva, de acordo com as autoras, é a que está ancorada no eudaimonismo, relacionada ao bem-estar psicológico, que também pode

ser denominado de “funcionamento psicológico positivo ou ótimo” (Ribeiro *et al.* 2017, p. 159).

Seligman (2011, p. 43) adverte que “se o bem-estar não puder ser aumentado de modo duradouro, então o objetivo da Psicologia Positiva teria de ser abandonado, mas acredito que ele possa ser firmemente elevado.”

#### b) PERMA

Seligman (2011) explica que, na teoria do bem-estar, 5 (cinco) elementos estão relacionados e que cada um deles possui 3 (três) propriedades: contribui para a promoção do bem-estar; muitas pessoas o buscam; é definido e mensurado independentemente dos outros elementos. Cada um dos elementos contribui para formar o bem-estar, mas nenhum deles o define (Seligman, 2011).

Pereira (2021) lembra que a Psicologia Positiva considera que cinco elementos estão envolvidos para a promoção do bem-estar. PERMA trata-se da composição dos cinco elementos em forma de um acróstico, em inglês, que significa: “emoções positivas (*positive emotions*), engajamento (*engagement*), relacionamentos positivos (*relationships*), sentido (*meaning*) e realizações (*accomplishments*)” (Pereira, 2021, p. 39).

Seligman (2011) explica que os elementos que compõe o PERMA são: emoções positivas, as emoções que tornam a vida agradável; o engajamento, a sensação de total envolvimento com uma atividade; os relacionamentos positivos, as relações com as outras pessoas e suas qualidades; o sentido, o sentimento de pertencer a algo que acredita ser maior que a pessoa; e a realização, as conquistas, atividades, hábitos, aquilo que as pessoas decidem apenas fazer, isentos de obrigação.

#### c) Virtudes e Forças de Caráter

Noronha e Reppold (2021, p. 68) comentam que, na atualidade, o termo “forças de caráter” tem sido muito utilizado em vários contextos e situações, sendo considerado “um dos construtos mais relevantes da Psicologia Positiva, porque propõe um olhar mais atento para as características saudáveis, e não às psicopatologias” (Noronha; Reppold, 2021). Niemiec (2019) afirma que as 24 forças de caráter são uma linguagem comum que descreve o que há de melhor nos seres humanos. O autor ainda faz um alerta de que a linguagem das forças não se trata de uma compilação aleatória de palavras positivas, mas sim do resultado de um projeto desenvolvido em colaboração por cientistas.

A definição mais usual e objetiva para as forças de caráter é a seguinte: “características psicológicas positivas” (Noronha; Reppold, 2021, p. 69). As autoras também relacionam as forças de caráter aos traços de personalidade. Niemiec (2019, p. 32) explica que as forças de caráter são “pessoalmente enriquecedoras, não diminuem os outros, são universais e

valorizadas em todas as culturas, e alinhadas com diversos resultados positivos para si mesmo e outros.”

Noronha e Reppold (2021) explicam que as forças podem contribuir para a autoconfiança, orientação para o trabalho, compromisso social e identidade do indivíduo, sendo um tema relevante para o desenvolvimento e bem-estar. As autoras advertem ainda que recentemente as forças ganharam lugar de destaque na ciência psicológica.

Niemiec (2019) explica que foram criadas duas classificações: o inventário VIA de Forças, conhecido como Questionário VIA para adultos, e o Questionário VIA *Youth*, para jovens de 10 a 17 anos de idade. Noronha e Reppold (2021, p. 76) esclarecem que a maioria das intervenções parte do pressuposto de que ao identificarem seus principais pontos fortes, o sujeito pode “utilizá-los em prol da adaptação e florescimento em diferentes situações e contextos.”. Rashid e Seligman (2019) admoestam que as forças guiam o comportamento e estão fortemente associadas a maior satisfação com a vida e o bem-estar. Niemiec (2019) orienta que cada uma das 24 forças é positiva, pode ser usada para o bem e está associada a resultados positivos.

A Psicologia Positiva tem por objetivo o estudo e a propositura de estratégias que favoreçam o aumento do bem-estar, da qualidade de vida e promoção de saúde. “O estudo das forças de caráter em diferentes populações e contextos é uma das agendas mais promissoras da Psicologia nos tempos atuais em prol de ações que implementem desfechos positivos relacionados ao bem-estar [...]” (Noronha; Reppold, 2021, p. 79).

#### d) Perdão

O perdão é uma das forças que compõem a virtude da temperança. De acordo com Niemiec (2019, p. 240), suas características essenciais são: “perdoar aqueles que erraram, aceitar as limitações dos outros, dar uma segunda chance às pessoas e não ser vingativo”.

Como explica Appolinário (2021), a temática do perdão é explorada à exaustão pela religião, sendo ainda comum fazer apologia ao perdão na sociedade. Apesar disso, o autor explica que os “prazeres da retribuição” são frequentemente celebrados pela cultura, toma-se como exemplo a audiência em produções cinematográficas que versam sobre a vingança (Appolinário, 2021, p. 364).

Appolinário (2021, p. 365) explica ainda que há variações na definição de perdão e faz uma síntese, definindo-o como a capacidade que uma pessoa tem para, de forma consciente e por meio de sua vontade, “mudar seu estado psicológico interno de sentimentos [...] negativos originários de um [...] comportamento percebido como injusto, para um estado emocional pró-social ou, no mínimo neutro”.

O perdão está relacionado a uma mudança e não a um evento isolado (Rashid; Seligman, 2019). De acordo com Rashid e Seligman (2019), o cliente escolhe livre e conscientemente

não procurar vingança, em vez disso, oferece gentileza e compaixão. Para os autores, o perdão é uma alternativa à vingança, libertando aquele que perdoa da prisão do ciclo do ódio, de rancores e de rumações de memórias negativas.

Niemiec (2019) explica que a prática do perdão está associada a muitos benefícios físicos e psicológicos, como o bem-estar, comportamentos de estilo de vida saudáveis e apoio social. “As pessoas que perdoam experimentam menos raiva, ansiedade, depressão e hostilidade do que as pessoas que não perdoam” (Niemiec, 2019, p. 240). Para Appolinário (2021), a força do perdão é um mecanismo de interromper ciclos de violência, favorecendo o restabelecimento da harmonia nas relações, bem como o desenvolvimento pessoal, em detrimento da estagnação psicológica decorrente da vingança e suas emoções negativas. Como destacam Niemiec e McGrath (2021, p.199): “O perdão é um poderoso corretivo contra o ódio. Em muitos sentidos, o perdão é uma força de caráter curativa [...]”.

O perdão é uma “competência psicológica que as pessoas podem usar [...] para lidar com memórias negativas, feridas emocionais e mágoas” (Rashid; Seligman, 2019, p. 162).

#### e) Gratidão

Quando se discute a gratidão, verifica-se que o assunto sempre instigou filósofos, pesquisadores e a religião (Landin; Carvalho; Silva, 2021). Os autores explicam que a palavra gratidão deriva do latim *gratia*, referindo-se à bondade, à generosidade, à beleza de dar e receber. Na literatura psicológica, os autores afirmam que a gratidão é considerada um estado psicológico de contentamento, felicidade, orgulho, esperança, admiração e apreço pela vida (Landin; Carvalho; Silva, 2021).

Segundo Rashid e Seligman (2019, p 91), “a gratidão é uma experiência de agradecimento que envolve notar e apreciar as coisas positivas na vida”. Para eles, a gratidão estimula as pessoas na reestruturação de experiências negativas e positivas sempre que for apropriado e realista, proporcionando benefícios, como o aumento da autoestima, enfrentamento do estresse, melhora nas relações, menos tempo gasto com emoções negativas e menos comparações injustas (Rashid; Seligman, 2019).

Para Cunha, Pellanda e Reppold, (2018, p. 85), “a gratidão é um recurso de grande valia para o enfrentamento de situações extremas [...]”. Neste sentido, as autoras esclarecem que pessoas gratas são mais felizes, pois são capazes de construir recursos importantes para suas vidas. Cunha, Pellanda e Reppold (2018) explicam ainda que a felicidade está relacionada com a frequência que uma pessoa vivencia emoções positivas, como alegria, amor e gratidão, e emoções negativas, como o medo, raiva e tristeza, e a avaliação subjetiva que ela faz da vida.

A gratidão tem implicações positivas nos relacionamentos, pois melhora as relações interpessoais, aumenta os sentimentos de inclusão e proximidade, além de reduzir os sintomas de doenças mentais (Landin; Carvalho; Silva, 2021). Seligman (2011) adverte que a gratidão pode tornar a vida mais feliz e satisfatória. O autor explica que quando a pessoa sente gratidão,

ela vivencia lembranças agradáveis de acontecimentos positivos na vida e quando a gratidão é expressa às outras pessoas, o relacionamento é fortalecido (Seligman, 2011).

Cunha, Pellanda e Reppold (2018) sugerem algumas intervenções no que concerne à gratidão: Lista de Gratidão, na qual a pessoa vai enumerar as coisas que a faz sentir grata ao longo do dia ou da semana; Contemplação, que consiste na pessoa pensar ou escrever sobre o que se sente grata de modo geral, sendo um exercício pontual; Expressão comportamental, em que a pessoa escreve uma Carta de Gratidão a uma pessoa especial e, em seguida, faz uma visita para entregá-la; Diário de Gratidão, que consiste na realização de uma lista com três ou cinco itens de momentos em que a pessoa se sentiu grata. A frequência pode ser diária ou semanal, sendo que, para cada item, a pessoa descreve o acontecimento, detalhando o porquê sentiu gratidão e quem foram as pessoas responsáveis por isso.

O objetivo dos exercícios é oportunizar a reflexão sobre os acontecimentos, as pessoas envolvidas neles e possibilitar a chance de reconhecer os sentimentos naquele momento, favorecendo “a atenção e a tendência de perceber esses momentos bons com mais facilidade futuramente” (Cunha; Pellanda; Reppold, 2018, p. 88). Sobre a Carta de Gratidão, as autoras explicam que o seu objetivo é encorajar a expressão da gratidão, proporcionando consequências positivas para quem escreve e para quem recebe, fortalecendo relações e propiciando condições de lembrança a quem escreve de pessoas que podem apoiá-la em momentos difíceis.

Considerando o cuidado em saúde, as intervenções com gratidão podem ser implementadas de forma sistemática, com o objetivo de aumentar o bem-estar (Cunha; Pellanda; Reppold, 2018). As autoras alertam que os efeitos positivos da gratidão são encontrados na literatura científica e que apontam evidências de sua relação com a saúde e o bem-estar.

A gratidão é uma das forças que compõem a virtude da transcendência e se constitui como uma das cinco forças mais associadas à satisfação com a vida e a felicidade, além de contribuir com uma quantidade de benefícios para a saúde (Niemic, 2019). Niemic (2019) menciona que a gratidão melhora o funcionamento imunológico e cardiovascular, está relacionada à longevidade, baixos níveis de ansiedade e depressão, bem como à abertura à experiência, amabilidade, conscienciosidade e menos neuroticismo (Niemic, 2019). Enquanto força de caráter, a gratidão diz respeito a ter consciência e ser grato pelas coisas boas, além de expressar esse agradecimento (Rashid; Seligman, 2019).

#### f) *Flow*

A percepção que as pessoas têm do tempo e a consciência ou não de sua passagem têm relação com sentimentos de prazer e felicidade. Snyder e Lopez (2009) explicam que, quando se busca intencionalmente obter as melhores experiências de cada momento vivido, é proporcionada a alegria e a sensação de realização. De acordo com os autores, “essas buscas positivas podem gerar sanidade na vida cotidiana” (Snyder; Lopez, 2009, p. 222).

Csikszentmihalyi (2020, p. 14) explica que o conceito de *flow* é o “estado em que a pessoa fica tão envolvida numa atividade que nada mais parece importar”, a entrega e o envolvimento na atividade são tão apreciados que a pessoa se envolve pela mera satisfação de vivê-la. Snyder e Lopez (2009) contam que, durante suas pesquisas, Mihaly Csikszentmihalyi verificou que muitos de seus entrevistados ao descreverem suas melhores experiências, usavam o termo ‘em *flow*’, sendo então esse termo utilizado pelo autor.

De acordo com Csikszentmihalyi (2020), psicólogos que estudam felicidade e satisfação com a vida podem encontrar subsídios teóricos úteis no conceito de *flow*. Corroborando com a afirmação do autor, Snyder e Lopez (2009, p. 222) afirmam que muitas pessoas vivem de forma inconsciente, “fora de sintonia com o significado de suas experiências e emoções.” Snyder e Lopez (2009) afirmam ainda que a busca de absorção nas experiências vividas é um processo intencional de atenção. Os autores explicam que a concentração intensa na atividade atual é seguida pela ação e consciência, quando o *flow* surge, perde-se a autoconsciência. Algumas características do estado de *flow* são: concentração intensa e dirigida, perda da autoconsciência reflexiva, sensação de que o tempo passou rápido demais, experiência da atividade como sendo gratificante (Snyder; Lopez, 2009).

#### g) Atenção Plena

A atenção é uma capacidade cognitiva que permite focar em um evento em detrimento da variedade de estímulos que ocorrem simultaneamente. A capacidade de focar em alguns estímulos sensoriais e ignorar outros chamamos de atenção (Davidoff, 2001). A autora explica que, em uma festa, por exemplo, é possível prestar atenção em uma conversa específica, enquanto todas as outras, juntamente com os demais sons, permanecem em segundo plano.

Em meio ao infinito número de estímulos que circundam o ser humano, Davidoff (2001, p. 145) atribui à atenção um valor de sobrevivência, no sentido de que se prestar atenção a tudo em todo momento, “ficaríamos perdidos em meio ao acúmulo de informação”. Nesta direção, a autora alerta que as pessoas podem perceber muitos estímulos, sem necessariamente prestar atenção e estar conscientes deles. De acordo com a autora, é como se um “piloto automático” fosse ligado e o deslocamento ao dirigir o carro para o trabalho, por exemplo, fosse desprovido de atenção, uma vez que as informações sobre o trajeto já foram processadas decorrentes das experiências anteriores (Davidoff, 2001, p. 145).

A atenção plena, também conhecida como *mindfulness*, explica Rahal (2018), é uma forma de se relacionar com as experiências do momento de forma consciente e intencional e sem julgamento do que acontece. A prática e o treino da atenção plena têm sido empregados em processos psicoterapêuticos baseados em vários referenciais teóricos, como a terapia cognitivo comportamental, a terapia comportamental dialética, a terapia de aceitação e compromisso e algumas abordagens psicodinâmicas (Rahal, 2018). Em seus estudos, Rahal (2018) verificou que as contribuições da prática da atenção plena estão relacionadas à diminuição do estresse e da ansiedade, aumento da autorrealização, criatividade verbal, melhora no autoconceito e incremento da atenção plena.

Williams e Penman (2015, p. 18) afirmam que a meditação da atenção plena auxilia no reconhecimento de lembranças e pensamentos prejudiciais, proporciona clareza mental e permite ver os acontecimentos com “consciência pura e sincera”. Esses autores ainda associam a prática da atenção plena ao aumento da paciência, autocompaixão e persistência. “A atenção plena nos encoraja a romper com os hábitos de pensamentos e comportamentos que nos impedem de aproveitar plenamente a vida” (Williams; Penman, 2015, p. 19).

A atenção plena pode ser desenvolvida e treinada. Como destacam Williams e Penman (2015, p. 37), “ela surge espontaneamente do modo existente quando aprendemos a prestar atenção deliberada, no momento presente e sem julgamento, nas coisas como de fato são”.

Após verificar a fundamentação teórica de conceitos utilizados na proposta de ensino de Psicologia Positiva, será apresentada a Oficina Psicoeducativa.

### 3.1 Oficina Psicoeducativa de Psicologia Positiva

As oito aulas seguem descritas a seguir, contendo uma questão norteadora, as tarefas propostas de metodologia ativa de Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) e os objetivos de aprendizagem:

#### **Aula 1 - Psicologia Positiva a ciência do bem-estar**

Na primeira aula, a questão norteadora sugerida é a seguinte: “É possível falar em prevenção em saúde mental e promoção de saúde e bem-estar?” As tarefas propostas de metodologia ativa de Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) são:

a) **Apresentação Positiva:** o estudante deve fazer uma apresentação pessoal, descrevendo uma experiência real em que foi bem-sucedido, enfatizando quais foram suas forças e habilidades utilizadas naquele momento. O ato de escrever e anotar alguma coisa pode ajudar a encontrar sentido nas experiências (Rashid; Seligman, 2019).

b) **Diário da Gratidão:** estratégia que se constitui em uma prática contínua. O estudante deve escrever três dádivas, coisas boas que lhe acontecem no dia, todas as noites. Rashid e Seligman (2019) ensinam que ao lado de cada dádiva deve ser listado pelo menos uma sentença sobre o porquê aconteceu tal dádiva, o que ela significa para a pessoa, qual foi o aprendizado ao reservar um tempo para nomear essa dádiva e de que forma o estudante ou outras pessoas contribuíram para que ela acontecesse.

O objetivo desta aula é iniciar a familiarização do estudante aos conceitos e estratégias da Psicologia Positiva como a identificação das forças (Apresentação Positiva), favorecendo o aumento da autoestima e a prática da gratidão (Diário da Gratidão), na qual o estudante poderá

experienciar os benefícios desta estratégia.

## **Aula 2 - PERMA: os 5 elementos do bem-estar**

A segunda aula tem início com a questão norteadora: “Como podemos aumentar o bem-estar e a qualidade de vida?”. Na tarefa proposta de metodologia ativa de Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) cada estudante deve fazer um projeto em que em cada dia da semana coloque em prática uma atividade à sua escolha relacionada aos elementos de PERMA.

a) Na segunda-feira, o estudante realiza uma atividade de sua preferência em que sinta emoções positivas, como: a leitura de um livro, um passeio pelo bairro, uma brincadeira com o cachorro, tomar um sorvete;

b) Na terça-feira, o estudante realiza uma atividade com engajamento e atenção plena, como ouvir uma música, assistir um filme, comer algum alimento;

c) Na quarta-feira, o estudante realiza uma atividade com alguém que pode ou não ser de seu convívio pessoal e que favoreça os relacionamentos positivos, por exemplo: visitar alguém, ligar para saber como a pessoa está, conversar sobre como a pessoa tem passado nos últimos dias, ser gentil com algum vizinho;

d) Na quinta-feira, o estudante realiza uma atividade com o objetivo de compreender o seu sentido e o seu propósito, pode ser alguma ação no trabalho, um ato de gentileza a alguém, ajudar uma pessoa idosa, dar um doce a uma criança, mas sempre levando em consideração o propósito da ação;

e) Na sexta-feira, o estudante realiza uma atividade que possa favorecer o sentimento de realização, como a arrumação de uma gaveta, um artesanato, um desenho ou pintura.

O objetivo desta aula é favorecer a assimilação dos elementos que compõem o bem-estar e proporcionar condições, por meio das tarefas, para que o estudante vivencie os benefícios de cada elemento do PERMA, pois, como explica Seligman (2011), na teoria do bem-estar, existe a relação entre os 5 (cinco) elementos que contribuem para a sua promoção.

## **Aula 3 - Virtudes e Forças de Caráter**

A terceira aula tem início com a seguinte questão norteadora: “Quais são as suas principais forças e virtudes?”. Após as discussões reflexivas decorrentes da questão, é solicitado aos estudantes que respondam ao questionário VIA (*Values in Action*), do VIA *Institute on Character*, instituto com sede em Ohio, nos Estados Unidos, sem fins lucrativos, que se dedica ao estudo e divulgação dos conceitos da Psicologia Positiva, iniciado e mantido por pesquisadores da Universidade da Pensilvânia. O questionário VIA está disponível no site <https://www.viacharacter.org/survey/account/Register> e se constitui como um instrumento de sondagem e identificação de forças de caráter e virtudes. Niemiec (2019) explica que foram criadas duas classificações: o inventário VIA de Forças, conhecido como Questionário VIA para adultos, e o Questionário VIA *Youth*, para jovens entre 10 e 17 anos de idade. Noronha e Reppold (2021, p. 76) explicam que a maioria das intervenções parte do pressuposto de que, ao

identificar seus principais pontos fortes, o sujeito pode usá-los a seu favor para uma melhor adaptação nas mais diversas situações.

Após a identificação de suas principais forças de caráter, o estudante deve criar um projeto (Aprendizagem Baseada em Projetos) composto por atividades à sua escolha, nas quais, conscientemente, utilizará as respectivas forças. O objetivo desta aula é que o estudante identifique suas forças de assinatura e virtudes, coloque-as em prática no cotidiano e compreenda essa estratégia com técnica interventiva da Psicologia Positiva.

#### **Aula 4 - Engajamento, Flow e Atenção Plena**

A quarta aula é iniciada com a seguinte questão norteadora: “Qual foi a última vez que você dedicou atenção plena em alguma atividade?”. Após as discussões reflexivas e introdutórias, é proposta a tarefa fundamentada na Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP):

a) Cada estudante deve escolher duas atividades ao longo da semana que, geralmente, é realizada com pressa e executá-las vagarosamente, dedicando atenção plena.

Rahal (2022) verificou que as contribuições da prática da atenção plena estão relacionadas à diminuição do estresse e da ansiedade, ao aumento da autorrealização, criatividade verbal, melhora no autoconceito e incremento da atenção plena. O objetivo da aula é psicoeducar os estudantes sobre os benefícios da Atenção Plena no dia a dia.

#### **Aula 5 - Intervenções com Gratidão**

A quinta aula é intitulada “Intervenções com Gratidão” e a questão norteadora é a seguinte: “No dia a dia, você mais reclama ou agradece?”. Após as discussões reflexivas, a tarefa proposta de metodologia ativa de Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP) é o convite para que o estudante escreva uma Carta de Gratidão a alguém que acredita nunca ter agradecido de forma apropriada e o convite será estendido para que a Carta seja entregue nas mãos do destinatário, se possível. Também é proposto ao estudante que continue o Diário de Gratidão, que consiste na realização de uma lista com três ou cinco itens de momentos em que se sentiu grato. Para cada item, o estudante descreve o acontecimento, detalhando o porquê sentiu gratidão e quem foram as pessoas responsáveis por isso.

A gratidão tem implicações positivas nos relacionamentos, pois melhora as relações interpessoais, aumenta os sentimentos de inclusão e proximidade, além de reduzir os sintomas de doenças mentais (Landin; Carvalho; Silva, 2021). Seligman (2011) adverte que a gratidão pode tornar a vida mais feliz e satisfatória. O autor explica que, quando a pessoa sente gratidão, ela vivencia lembranças agradáveis de acontecimentos positivos na vida e quando a gratidão é expressa às outras pessoas, o relacionamento é fortalecido (Seligman, 2011). O objetivo desta aula é psicoeducar os estudantes sobre os benefícios da gratidão para a saúde mental.

## **Aula 6 - Construindo Relacionamentos Positivos**

A sexta aula intitulada “Construindo Relacionamentos Positivos tem a seguinte questão norteadora: “De modo geral, como você avalia os seus relacionamentos pessoais?” Seguindo a proposta de metodologia ativa com a Aprendizagem Baseada em Projetos, é solicitado ao estudante que faça a *Árvore das Relações Positivas* (Rashid; Seligman, 2019). Esse projeto favorece a percepção, compreensão e reconhecimento das maiores forças das pessoas amadas. De acordo com Rashid e Seligman (2019), quando se reconhece as forças de seus familiares, aumenta a probabilidade de apreciá-los e de construir relações mais fortes e positivas.

O objetivo desta aula é favorecer a compreensão de que a interação positiva com outras pessoas é fator de proteção contra problemas psicológicos e fonte de emoções positivas.

## **Aula 7 - O Poder do Perdão**

A sétima aula intitulada “O Poder do Perdão” tem início com a seguinte questão norteadora: “Qual a relação do perdão com a saúde mental e o bem-estar?”. Assim, o estudante deve escrever uma “Carta de Perdão”, refletindo sobre as experiências que persistem em sua memória e geram emoções negativas das quais gostaria de se libertar (Rashid; Seligman, 2019).

Segundo Rashid e Seligman (2019), neste tipo de projeto, a carta não deve ser enviada, por ser algo do interesse de quem escreve e não do destinatário. Deste modo, o estudante pode escrever uma carta para uma pessoa que já faleceu, por exemplo. Ainda de acordo com os autores, a carta deve conter as seguintes informações: como o estudante foi prejudicado, quais são os seus sentimentos e como ele continuou se ferindo pela memória do evento. Após a escrita da carta, o estudante será incentivado a planejar uma cerimônia simbólica com o objetivo de perdoar o transgressor e se libertar das emoções negativas, podendo, por exemplo, ler a carta em voz alta para si mesmo e, após isso, enterrá-la ou queimá-la.

O objetivo desta aula é introduzir o perdão como uma ferramenta útil para trabalhar os sentimentos de raiva e amargura em busca de uma neutralidade ou até emoções mais positivas diante da situação.

## **Aula 8 - Cultivando Emoções Positivas**

A oitava e última aula da oficina intitulada “Cultivando Emoções Positivas” tem a seguinte questão norteadora: “É possível cultivar emoções positivas?”. A partir da Aprendizagem Baseada em Projetos, é proposto que o estudante escolha atividades que lhe proporcionem prazer durante a semana e as coloque na agenda. Ao realizar as atividades, o estudante deve saborear conscientemente as emoções positivas decorrentes.

O objetivo desta última aula é favorecer a compreensão da possibilidade de se cultivar Emoções Positivas de forma consciente.

## 4 Considerações Finais

A utilização das metodologias ativas e dos recursos educacionais digitais na oficina proposta pode favorecer o protagonismo do estudante, o que é essencial para a sua formação em psicologia, considerando a autonomia do profissional de saúde, bem como as competências de atuação profissional, a partir das tecnologias digitais de informação e comunicação exigidas recentemente.

A proposta de uma Oficina Psicoeducativa por meio de recursos educacionais digitais surgiu no momento de pandemia recente (COVID-19), que obrigou adaptações pedagógicas em todos os níveis de ensino.

É importante ressaltar que os pesquisadores mencionados neste trabalho compactuam com as advertências e posicionamentos do Conselho Federal de Psicologia, Conselhos Regionais de Psicologia e entidades representativas de Psicologia que a formação em Psicologia se faz de forma física presencial e que se faz necessário atenção e cuidado aos posicionamentos e direções tomadas por qualquer governo sobre a formação em Psicologia. Desta forma, ratifica-se a explicação do CFP, ABEP e FENAPSI (2018) de que o posicionamento pela formação presencial, pauta-se na necessidade do diálogo, do confronto de ideias, do debate fundamentado na pluralidade e diversidade, da compreensão da diferença, do desenvolvimento de atitudes e afetos. Todos esses pontos devem fazer parte do processo de formação em Psicologia. Contudo, não se pode desconsiderar as evoluções tecnológicas e suas contribuições para a educação. Deste modo, e considerando os posicionamentos acima, o conteúdo da Oficina psicoeducativa é proposto e desenvolvido com metodologias ativas e mediados por recursos educacionais digitais, de forma pontual na formação em Psicologia, ou seja, é ofertado como uma disciplina, curso de extensão ou outras propostas de ensino que se adequem à realidade de cada curso de Psicologia.

Entre as possibilidades de ênfases curriculares para o curso de Psicologia, consta no inciso D do artigo 12º, “Psicologia e processos de prevenção e promoção de saúde”, o desenvolvimento de competências profissionais que proporcionem ações de caráter preventivo, “voltadas à capacitação de indivíduos, grupos, instituições e comunidades para protegerem e promoverem a saúde e a qualidade de vida [...]” (DCN, 2011). O Conselho Federal de Psicologia (2021) adverte que, nos últimos anos, houve efetiva ampliação e enriquecimento das possibilidades de atuação profissional, bem como a emergência de novas áreas de conhecimento e formas de intervenção.

A lacuna deixada pela Psicologia, no que diz respeito a se debruçar historicamente sobre as psicopatologias e seus tratamentos, tem favorecido o surgimento de “profissionais” das mais variadas áreas, ou até mesmo sem nenhuma formação específica a debater e oferecer propostas miraculosas, que podem, supostamente, gerar felicidade e bem-estar. Esses “gurus” pregam um tipo de positividade que se torna tóxica, pois oprime e pode adoecer ainda mais pessoas que se encontravam em sofrimento psíquico.

Fica evidenciado que a Psicologia Positiva tem muito a contribuir para a formação do psicólogo na direção de uma prática profissional voltada para o desenvolvimento humano, visando a promoção de saúde, prevenção de doenças, aumento do bem-estar e qualidade de vida.

Neste sentido, ao considerar o arcabouço teórico da Psicologia Positiva, verifica-se neste referencial, respaldo e suporte para práticas voltadas ao desenvolvimento de potencialidades, forças e virtudes que podem promover saúde e prevenir doenças. Posto que um dos objetivos da Psicologia Positiva é “complementar e ampliar o foco da Psicologia, que tem sido, desde seu surgimento como ciência, predominantemente patológico” (Pacico; Bastianello, 2014, p. 17) e que, além disso, a Psicologia Positiva, de acordo com as autoras, tem como objetivo a promoção do potencial humano e seu bem-estar, este suporte teórico pode subsidiar e contribuir com intervenções em diversos campos de atuação do psicólogo, voltados à promoção de saúde, educação em saúde, atenção em saúde, aumento da qualidade de vida e bem-estar.

A atuação do psicólogo/educador na utilização desta proposta pedagógica, deve considerar o protagonismo do estudante, estimulado por meio da elaboração de projetos, na perspectiva das metodologias ativas, constituindo-se como uma atividade de ensino que visa trazer reflexões sobre a atuação preventiva e não se encerrando em si mesma, mas necessitando do olhar sensível e disponível do educador.

Quando se considera o ensino de saúde, em uma concepção biopsicossocial, pode-se considerar que psicólogos que contam com a Psicologia Positiva em sua formação, podem atuar com propostas de intervenção que promovem saúde e podem prevenir doenças.

## Referências

APPOLINÁRIO, Fábio. Perdoando o outro: desafios para a psicoterapia. *In.*: RODRIGUES, Miriam; PEREIRA, Douglas da Silveira. **Psicologia Positiva dos conceitos à aplicação**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2021. p. 364-374.

BALANCHO, Leonor Segurado. **Felicidade na pobreza**: um olhar da Psicologia Positiva. Paraná: Juruá, 2013.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 05/2011**, de 2011. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia, estabelecendo normas para o projeto pedagógico complementar para a Formação de Professores de Psicologia. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2011. Disponível em: [https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/pdf/CNE\\_RES\\_CNECESN52011.pdf](https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/pdf/CNE_RES_CNECESN52011.pdf) Acesso em: 26 set. 2023.

CARVALHO, Marcele Regine; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; RANGÉ, Bernard P. (Orgs.). **Psicoeducação em terapia cognitivo-comportamental**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019. 350p.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; DA SILVA, Roberto. **Metodologia científica**. 6ª ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Ano da formação em Psicologia**: revisão das diretrizes curriculares nacionais para os cursos de graduação em Psicologia. São Paulo: Conselho Federal de Psicologia/Associação Brasileira de Ensino de Psicologia/Federação Nacional dos Psicólogos, 2018. 143 f.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Censo da Psicologia Brasileira**: pesquisa pretende mapear as diversas realidades de atuação profissional da categoria. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/censo-da-psicologia-brasileira-pesquisa-pretende-mapear-as-diversas-realidades-de-atuacao-profissional-da-categoria/>. Acesso em: 26 set. 2023.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow**: a Psicologia do alto desempenho e da felicidade. Tradução Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

CUNHA, Lúzie Fofonka; PELLANDA, Lucia Campos; REPPOLD, Caroline Tozzi. Intervenções em gratidão. *In.*: HUTZ, Cláudio Simon; REPPOLD, Caroline Tozzi (Orgs.). **Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à saúde**. São Paulo: Leader, 2018. p. 81-97.

DAVIDOFF, Linda L. **Introdução à Psicologia**. Tradução Lenke Peres. 3 ed. São Paulo: Pearson Makron Books, 2001.

LANDIN, Poliana; CARVALHO, Carmen Silvia; SILVA, Mosiah Araújo. Neurociência da gratidão. *In.*: RODRIGUES, Miriam; PEREIRA, Douglas da Silveira (Orgs.). **Psicologia Positiva dos conceitos à aplicação**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2021. p. 188-199.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MORAN, José. Metodologias ativas para aprendizagem mais profunda. *In.*: BACICH, Lilian; MORAN, José. (Orgs.). **Metodologias ativas para uma educação inovadora**: uma abordagem teórico-prática. Porto Alegre: Penso, 2018. p. 37-76.

NORONHA, Ana Paula Porto; REPPOLD, Caroline Tozzi. As fortalezas dos indivíduos: o que são forças de caráter? *In.*: RODRIGUES, Miriam; PEREIRA, Douglas da Silveira (Orgs.). **Psicologia Positiva dos conceitos à aplicação**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2021. p. 68-81.

NIEMIEC, Ryan M. **Intervenções com forças de caráter**. Tradução Gilmar Ebers. Revisão técnica Helder Kamei. 4. ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.

NIEMIEC, Ryan M.; MCGRATH, Robert E. **O poder das 24 forças de caráter**: valorize e impulse o seu melhor. Tradução Ayala Kalnicki Band e Simone Montgomery Troula. São Paulo: Geniantis, 2021.

OLIVEIRA, Irani Tomiatto de; SOLIGO, Ângela; OLIVEIRA, Suenny Fonsêca de; ANGELUCCI, Biancha. Formação em Psicologia no Brasil: Aspectos Históricos e Desafios Contemporâneos. **Psicol. Ensino & Form.** [online]. 2017, vol.8, n.1, pp. 3-15. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21826/2179-5800201781315> Acesso: 26 set. 2023.

PACICO, Juliana Cerentini; BASTIANELLO, Micheline Roat. As origens da Psicologia Positiva e os primeiros estudos brasileiros. *In.*: HUTZ, Claudio Simon (Org.) **Avaliação em Psicologia Positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 13-21.

PEREIRA, Douglas da Silveira. Bem-estar: concepções e conceitos. *In.*: RODRIGUES, Miriam; PEREIRA, Douglas da Silveira (Orgs.). **Psicologia Positiva dos conceitos à aplicação**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2021. p. 35-48.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicologia Escolar e Educacional** [online]. 2018, v. 22, n. 2, pp. 347-358. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>. Acesso em: 26 set. 2023.

RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. **Psicoterapia positiva**: manual do terapeuta. Tradução Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2019.

REPPOLD, Caroline Tozzi; TOCCHETTO, Bruna Simões; DIAZ, Gabriela Bertoletti; D'AZEVEDO, Luíza Santos; KATO, Sérgio Kakuta; VAZQUEZ, Ana Cláudia; SERAFINI, Adriana Jung. Considerações sobre as intervenções educacionais positivas no período pós-pandemia. *In.*: REPPOLD, Caroline Tozzi; HUTZ, Claudio Simon (Orgs.). **Intervenções em Psicologia Positiva no contexto escolar e educacional**. São Paulo: Vetor, 2021. p. 327-334.

RIBEIRO, Andresa Darosci Silva; BOEHS, Samantha de Toledo Martins; FARSEN, Thaís Cristine; BIAVATI, Vanderleia de Paula. Felicidade, bem-estar e qualidade de vida no trabalho. *In.*: BOEHS, Samantha de Toledo Martins; SILVA, Narbal (Orgs.) **Psicologia Positiva nas organizações e no trabalho**: conceitos fundamentais e sentidos aplicados. São Paulo: Vetor, 2017. p. 157-171.

SANTANA, Mary Silvea; MAZZAFERA, Bernadete Lema; PINHEIRO, Anderson Jorge Marcolino. Metodologias ativas: reflexões sobre o conceito e as estratégias pedagógicas. *In.*: BIANCHINI, Luciane Guimarães Batistella; MAZZAFERA, Bernadete Lema; VENTURA, Luciana Michele; KIRNEW, Lisandra Costa Pereira; PINHEIRO, Anderson José Marcolino (Orgs.). **Metodologias Ativas**. Londrina: Editora Científica, 2022. p. 11-24.

SCORSOLINI-COMIN, Fábio; GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Psicologia Positiva: a solidificação do campo, seus movimentos e ondas futuras. *In.*: GIACOMONI, Claudia Hofheinz; SCORSOLINI-COMIN, Fábio (Orgs.). **Temas especiais em Psicologia Positiva**. Petrópolis: Vozes, 2020. p. 17-27.

SELIGMAN, Martin. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução Cristina Paixão Lopes. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SNYDER, Charles Richard; LOPEZ, Shane J. **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

VIEIRA, Elaine; VOLQUIND, Léa. **Oficinas de ensino? O quê? Por quê? Como?** 4 ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena**. Tradução Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

WITTER, Geraldina Porto; FERREIRA, Adriana Aparecida. Formação do psicólogo hoje. *In*. Conselho Federal de Psicologia. **Psicólogo brasileiro**: construção de novos espaços. Campinas: Alínea, 2013.