

Hellen Keller: Graduanda do 10º período do curso de Psicologia – UNIPAM
(e-mail: hellenk@unipam.edu.br)

Ana Paula Soares Resende: Graduanda do 10º período do curso de Psicologia –
UNIPAM (e-mail: anapsico@hotmail.com)

Laura Witoria Rodrigues de Carvalho: Graduanda do 10º período do curso de
Psicologia – UNIPAM (e-mail: laurawcarvalho12@gmail.com)

Renise Marielli Silva de Jesus: Graduanda do 10º período do curso de Psicologia –
UNIPAM (e-mail: renisefotoarte@gmail.com)

Mara Livia de Araújo: Professora Orientadora – UNIPAM
(e-mail: marala@unipam.edu.br)

Resumo: Introdução: A psicologia, por muito tempo, ocupou-se do entendimento e do tratamento do sofrimento e das patologias humanas. A psicologia positiva, no entanto, busca modificar essa visão, compreendendo o ser humano a partir de suas forças e virtudes, potencialidades e possibilidades. A felicidade ou bem-estar subjetivo é um tema muito estudado dentro da psicologia positiva. Seu entendimento e aplicação de maneira científica podem trazer grandes benefícios ao ser humano e à sociedade. Objetivo: Entender o conceito de felicidade dentro da visão da psicologia positiva, através do viés científico. Metodologia: Realizou-se uma revisão bibliográfica com os descritores “psicologia positiva”, “bem-estar” e “felicidade”, na base de dados Scielo, Psyc e BVS. Foram selecionados artigos em português, publicados nos últimos dez anos, que contemplassem o tema através da perspectiva científica. A avaliação dos artigos baseou-se nos seguintes critérios: conceito, ano de publicação, fatores associados e aplicabilidade. Resultado e discussão: Foram selecionados dezoito artigos sobre o conceito de felicidade. Alguns estudos apontam que o termo é muito utilizado no senso comum e tem significado diferente na literatura científica. Apesar de não haver consenso, é possível perceber que a maioria dos autores define felicidade como sendo um estado emocional positivo, que envolve sentimentos de bem-estar e prazer. Recentemente alguns estudos ampliaram esse conceito, compreendendo que há um padrão de felicidade básico, semelhante a um traço de personalidade. Apesar de ser tema de estudos científicos há algum tempo no Brasil, as pesquisas ainda são incipientes. O modelo mais difundido sobre os fatores associados ao bem-estar foi proposto por Seligman. Para o autor, são cinco os aspectos relacionados ao bem-estar: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, significado e realização. Em inglês, criou-se a sigla P.E.R.M.A. (*positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievement*). Seligman propõe que esses cinco fatores são centrais para o nosso nível de felicidade e que podem ser modificados por meio de intervenções e mudanças no padrão de pensamento no indivíduo. Outra teoria, também proposta por Seligman, propõe uma equação para a felicidade, evidenciando a influência da genética, das circunstâncias de vida e das atitudes intencionais. Os estudos são unânimes em concordar que indivíduos mais felizes têm reações emocionais mais apropriadas em diversos eventos de vida e conseguem ter um maior manejo emocional ao vivenciar desafios, o que evidencia a aplicabilidade dos estudos sobre

bem-estar para a saúde e a qualidade de vida das pessoas. Conclusão: A felicidade, ou bem-estar subjetivo, é um conceito importante. Seu entendimento e intervenções na vida cotidiana podem ser um importante recurso terapêutico e de promoção de saúde. Seu estudo também desmistifica uma visão idealizada do que é ser feliz, auxiliando as pessoas a perceberem a possibilidade e a sua autorresponsabilização na construção e na vivência da felicidade dentro de sua realidade.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo. Felicidade. Psicologia Positiva.