

“A Psicologia Positiva torna as pessoas felizes”¹: o papel da teoria na formação acadêmica durante e após a pandemia no Brasil

Mégui Mascarelo Sudo²
Valesca Brasil Irala³

Introdução

A assertiva de Seligman (2012) no título deste capítulo ecoa de forma impactante: a psicologia positiva não apenas examina, mas efetivamente contribui para a felicidade das pessoas em diversas esferas da vida. Seja no contexto terapêutico, familiar ou mesmo em cenários desafiadores como o enfrentamento de traumas ou no cenário acadêmico, a presença da psicologia positiva promete, e de fato oferece, um caminho para o mais alto bem-estar, justificado por essa perspectiva buscar ‘produzir as condições capacitadoras de vida’.

Considere estes contextos: um estudo com universitários nos EUA apontou a presença de pensamentos suicidas e sintomas graves de ansiedade e depressão em uma proporção significativa (Halliburton *et al*, 2021). Em outra pesquisa, durante a pandemia, jovens adultos em transição evidenciaram um aumento expressivo nos problemas de saúde mental, especialmente entre aqueles com condições psicológicas pré-existentes (Van Den Berg *et al*, 2021). Da mesma forma, vale parafrasear Bergren (2021) e Gonçalves-Boggio (2021), os quais sugerem que o retorno à escola (e também ao

1 Citação de Martin Seligman em seu livro “**Florescer**: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar”. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

2 Mestranda em Ensino da Universidade Federal do Pampa | E-mail: mascarelomégui@gmail.com

3 Professora Associada 4 na Universidade Federal do Pampa | E-mail: valescairala@unipampa.edu.br

ambiente universitário), após o período de isolamento social, poderia ter envolvido a vivência de um trauma psicossocial coletivo, marcado pelos “níveis mais elevados de depressão, estresse percebido e uso inadequado de álcool” (Charles *et al*, 2021, p. 7).

Esses elementos apontam para a premente necessidade de aprofundar os aspectos teóricos da Psicologia Positiva no âmbito acadêmico. Esta abordagem revela-se como uma fonte rica de *insights*, capazes de iluminar e abordar os desafios psicossociais enfrentados durante o retorno às atividades educacionais. A ênfase na promoção de condições que capacitam a vida não apenas promete, mas de fato contribui de maneira significativa para o bem-estar emocional e mental dos estudantes. Ao oferecer estratégias eficazes para lidar com os impactos psicológicos do trauma coletivo, a Psicologia Positiva emerge como uma aliada essencial nesse caminho de reconstrução. Assim, ressalta-se a importância de se integrar os sólidos princípios da Psicologia Positiva às práticas educacionais. Esse movimento não apenas visa fortalecer a resiliência dos estudantes, mas também cultiva um ambiente acadêmico que transcende a mera instrução, tornando-se um espaço verdadeiramente saudável e apoiador.

Podemos começar com esta citação de Martin Elias P. Seligman em seu livro intitulado ‘Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar’, no qual nos é trazido à tona o objetivo da Psicologia Positiva:

[...] explorar aquilo que faz a vida valer a pena e produzir as condições para isso. O intuito de compreender o bem-estar e produzir as condições capacitadoras de vida de modo algum se iguala ao de compreender o sofrimento e desfazer as condições debilitantes da vida (Seligman, 2012, p. 13).

De acordo com Fernandes (2021), a Psicologia Positiva experimentou um crescimento significativo no cenário brasileiro, embora de maneira não sistemática. Sua aplicação concentrou-se principalmente na área da Psicologia, envolvendo a interpretação e desenvolvimento de instrumentos de avaliação, além de estudos relacionados aos “construtos de resiliência, bem-estar, bem-estar subjetivo, satisfação conjugal e familiar, e afetos em relacionamentos” (p. 132).

Martin Seligman, figura proeminente na Psicologia contemporânea, é reconhecido como o visionário que lançou as bases da Psicologia Positiva. Sua influência é notória no discurso presidencial proferido à *American Psychological Association* (APA) em 1998 (Seligman, 2013), no qual propõe uma mudança paradigmática. Nesse momento crucial, Seligman convoca a disciplina a transitar de uma ênfase exclusiva em problemas e patologias, abordagem essa que cresceu significativamente após a Segunda Guerra Mundial, conforme Seligman e Csikszentmihalyi (2000), para a exploração das forças e virtudes inerentes à humanidade.

No artigo, os autores enfatizam a eficácia de técnicas que fortalecem traços positivos no trabalho terapêutico e, de modo ainda mais relevante, na prevenção de condições psicológicas adversas:

À medida que a psicologia positiva se integra à prevenção e terapia, técnicas que fortalecem traços positivos tornar-se-ão comuns. Os psicólogos têm boas razões para acreditar que técnicas que desenvolvem traços positivos e experiências subjetivas positivas funcionam, tanto na terapia quanto, talvez mais importante, na prevenção. Construir otimismo, por exemplo, previne a depressão (Seligman, Schulman, DeRubeis e Hollon, 1999). A questão é: como? Por meio de quais mecanismos a coragem, habilidade interpessoal, esperança ou mentalidade futura atuam como amortecedores contra depressão, esquizofrenia ou abuso de substâncias? (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000, p. 8, tradução nossa).

A Psicologia Positiva, para os autores (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000), promete fortalecer fatores que impulsionam a prosperidade individual e social, utilizando a base científica construída ao longo de décadas. A evolução das disciplinas terapêuticas, como psicologia e psiquiatria, permitiu o desenvolvimento de métodos eficazes para compreender e tratar doenças mentais. Essa mesma abordagem, adaptada e realocada, pode ser aplicada para medir, compreender e fortalecer características positivas na vida, inclusive no que tange à experiência acadêmica. No contexto acadêmico pós-pandemia, a psicologia positiva poderia equipar os estudantes não apenas para sobreviver a desafios, desde os de menor amplitude até os de esfera global, mas também para prosperar, cultivando resiliência e habilidades interpessoais. Isso não só beneficia a saúde mental, mas também promove o florescimento acadêmico e pessoal. Estudos conduzidos durante a pandemia ou mesmo no período de transição para a fase “pós-pandemia” fornecem ricos conteúdos com base nos quais podemos identificar as contribuições da Psicologia Positiva na formação acadêmica.

Levando em conta que mais de duas décadas transcorreram desde a publicação do artigo de Seligman e Csikszentmihalyi (2000) e mais de uma década da publicação do livro *Florescer* (Seligman, 2012), propõe-se, aqui, verificar o impacto da Psicologia Positiva e suas aplicações no meio acadêmico em um contexto pandêmico e pós-pandêmico. Para tanto, trazemos uma revisão da literatura produzida no Brasil desde 2020 que tenha como foco intervenções ou políticas institucionais que estivessem embasadas na Psicologia Positiva. Justifica-se esse período por constituir aquele o ano início pandemia aqui neste País.

Antes de prosseguir com os resultados e reflexões provenientes dessa revisão, vale mencionar que, ao longo dos anos, Seligman, em seu intento de compreender o que promove a referida vivência, sua concepção partiu da ‘Felicidade Autêntica’, que se resumia em “emoção positiva, engajamento e sentido” (Seligman, 2012, p. 21) para a teoria do ‘Bem-estar’, o qual é sustentado pelos cinco pilares representado pela sigla P.E.R.M.A (P = Emoções Positivas; E = Engajamento; R = Relações Positivas; M = Sentido; A = Conquistas). Essa teoria se encontra atrelada ao ‘Florescimento’, que, para o autor, com base em Huppert e So (2010) é alcançado ao se desenvolver os cinco pilares do Bem-estar, bem como três dos elementos a seguir: “Autoestima, Otimismo, Resiliência, Vitalidade, Autodeterminação e Relacionamentos Positivos” (Seligman, 2012, p. 31).

Dentro dessa área da Psicologia, foi elaborado um quadro de habilidades desejáveis a serem adquiridos conscientemente, são as ‘Forças de Caráter’, ou *Character Strengths* (Peterson; Seligman, 2004), em outras palavras, disposições para agir, desejar e sentir que envolvem o exercício de julgamento e conduzem a uma excelência humana reconhecível ou a um exemplo de florescimento humano. Na Psicologia Positiva, essas forças são consideradas elementos fundamentais para o desenvolvimento de um bom caráter e uma vida plena. Desenvolvida pela Classificação de Forças VIA (*Values in Action* em inglês) por Peterson e Seligman, essa abordagem identifica 24 forças de caráter distintas, destacando a pluralidade dessas qualidades positivas. As Forças do Caráter são diferenciadas de habilidades e talentos, envolvendo escolhas conscientes em direção à virtude e à excelência moral em consonância com um plano de vida justificável. Elas desempenham um papel crucial na promoção do florescimento humano e na construção de uma base sólida para a Psicologia Positiva.

A partir da aplicação dessa concepção de psicologia na educação, surge o que se denomina ‘Educação Positiva’, uma vez que instituições educacionais constituem ambientes propícios ‘para a aplicação da Psicologia Positiva, por meio de intervenções que promovam o bem-estar e o florescimento de todos aqueles que participam da vida escolar’ (Cintra; Guerra, 2017). De acordo com os mesmos autores, o termo ‘Educação Positiva’ surgiu em 2008 durante uma colaboração entre Seligman e a *Geelong Grammar School*. Pioneira mundial, a escola implementou os princípios da Psicologia Positiva em toda a instituição (Norrosih, 2015). Definida como um enfoque que busca desenvolver habilidades tradicionais e promover a felicidade, a Educação Positiva foi formalmente introduzida na literatura em 2009 (Seligman *et al*, 2009).

Tal abordagem, consoante Norrish (2015), não exclui os conteúdos tradicionais, importantes para o desenvolvimento profissional, mas integra a esses o trabalho com vistas ao bem-estar, florescimento, resiliência e, de modo especial, autoconhecimento. Esse aspecto nos leva a refletir, no cenário legislativo brasileiro, por exemplo, a ausência de uma menção, na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei Nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996), sobre fatores promotores de bem-estar no Ensino Superior. O máximo que podemos aproximar, dentre as disposições da referida lei, aos objetivos da Psicologia Positiva é: “VI - estimular o conhecimento dos problemas do mundo presente, em particular os nacionais e regionais, prestar serviços especializados à comunidade e estabelecer com esta uma relação de reciprocidade” (Brasil, 1996). Essa compreensão instiga questionamentos acerca da visão do meio acadêmico, aqui entendido como Ensino Superior, acerca da formação integral, incluindo a emocional nesse contexto, considerando que, no mercado de trabalho, tão importante quanto as *hard skills* (conhecimento técnico) são as *soft skills* (habilidades comportamentais e emocionais). De acordo com Souza, Beceveli Junior e Santos:

[...] na percepção dos gestores, as *soft skills* são mais relevantes que as *hard skills* para este processo (seleção de profissionais da área de transformação digital) e indicaram sete *soft*

skills mais relevantes na sua percepção: (i) orientação ao cliente, (ii) comunicação, (iii) adaptabilidade/flexibilidade, (iv) capacidade de aprendizagem, (v) solução de problemas, (vi) persuasão/negociação e (vii) colaboração (2023, p. 1).

Por outro lado, encontra-se mais explícita a preocupação da Universidade Federal do Pampa, que apresenta, como objetivo em seu estatuto, mais especificamente no Título II, Art. 10, Inciso VII: “VII. a valorização da solidariedade, da cooperação, da diversidade e da paz entre indivíduos, grupos sociais e nações” (Consuni, 2022, p. 2-3).

Análise dos estudos considerados

Dada a necessidade do incentivo à pesquisa, principalmente empírica, na área da Psicologia Positiva no Brasil, e de modo mais específico, na área da formação acadêmica, partimos para a apresentação de estudos que apontam quais têm sido a aplicação e contribuições dessa concepção teórica na graduação. Discutiremos os seguintes trabalhos envolvendo Psicologia Positiva, graduação, podendo, ou não, envolver o contexto pandêmico: a) o estudo conduzido por Almir Diego Brito e Adriana B. Soares (2023), no qual os autores investigaram os tipos de relações existentes entre os construtos ‘bem-estar’ e ‘força de caráter’ e diferentes níveis de sintomas depressivos entre jovens adultos (de 18 a 30 anos) com diferentes níveis de escolaridade, inclusive graduação e pós-graduação; b) a pesquisa ‘Psicologia positiva na universidade: um estudo correlacional’, de Pasqualotto e Weber (2022), teve como objetivo examinar, entre os universitários que se encontravam da metade para o fim da graduação (458 participantes de três Instituições de Ensino Superior), a correlação entre “o otimismo, a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos e a resiliência acadêmica” (p. 1); c) Pereira (2022), em sua dissertação de mestrado, explorou a relação entre autoeficácia, mindfulness, autocompaixão e sintomas psicológicos em estudantes universitários com sinais de dislexia, destacando a importância desses fatores na perspectiva da Psicologia Positiva.

Além desses estudos que embarcam a análise da percepção dos construtos do bem-estar entre discentes de programas de graduação, foi possível encontrar, no livro *Intervenções em Psicologia Positiva: No Contexto Escolar e Educacional*, a d) descrição do programa Universidade Positiva escrita por Guerra *et al* (2021). Tal iniciativa configura uma intervenção de oito semanas, voltado para a comunidade acadêmica, visando reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse por meio de técnicas de meditação e atenção plena.

Esses foram os estudos que abrangem a Psicologia Positiva publicados dentro do período que compreende a pandemia e a pós-pandemia dentro do contexto acadêmico. Tais trabalhos foram resultantes de uma pesquisa realizada na plataforma do Google Acadêmico, por meio do qual pudemos ter acesso a publicações de diferentes bases de dados, filtrando por publicações a partir de 2020. Agora, passamos a discorrer com mais detalhes cada um desses quatro itens acima mencionados.

Brito e Soares (2023) examina as associações entre dimensões da transição para a vida adulta, bem-estar, forças de caráter e depressão em adultos emergentes. Participaram 1.060 indivíduos, de diferentes universidades, públicas e privadas, (741 mulheres, 305 homens) de 18 a 30 anos. A pesquisa encontrou correlações positivas significativas entre dimensões da transição para a vida adulta, bem-estar e forças de caráter, e correlações negativas com a depressão. Também identificou diferenças significativas nos níveis desses elementos entre grupos com diferentes níveis de sintomatologia depressiva.

A depressão, comum nesse estágio, conforme os autores, está associada a fatores como explorar a identidade, instabilidade, otimismo e mudanças frequentes. A falta de tratamento especializado confirma a importância de políticas de saúde mental. Em relação à pandemia de Covid-19, houve menção de um estudo (Halliburton *et al*, 2021) com 1.200 estudantes universitários americanos para apontar um agravamento da situação, aumentando os problemas de saúde mental entre os adultos emergentes.

A Psicologia Positiva, enfocando o bem-estar e as forças de caráter, surge como uma abordagem útil nessa investigação. O estudo utilizou o modelo PERMA (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments*) e as 24 forças de caráter de Peterson e Seligman (Peterson; Seligman, 2004). As descobertas sugerem que esses elementos estão associados à depressão em adultos emergentes, destacando a importância de intervenções personalizadas.

Os resultados revelaram que maiores níveis de bem-estar, forças de caráter e elementos específicos da transição para a vida adulta estão associados a menor probabilidade de depressão. Além disso, diferenças significativas foram observadas entre grupos com diferentes níveis de sintomas depressivos. O estudo destaca a necessidade de considerar elementos positivos ao abordar a saúde mental em adultos emergentes e influenciar políticas públicas para atender às suas necessidades únicas.

Pasqualotto e Weber (2022) abordam as dificuldades enfrentadas por estudantes universitários na metade de seus cursos de graduação, destacando questões como relacionamentos, conciliação de trabalho e estudo, mudança de cidade, entre outras. A pesquisa buscou explorar a Psicologia Positiva como uma abordagem para lidar com esses desafios e promover a permanência no Ensino Superior. Não foi encontrada menção acerca da pandemia da Covid-19.

A Psicologia Positiva é definida, nesse estudo, como o estudo dos aspectos positivos e saudáveis dos indivíduos, grupos e instituições que os façam atingir o seu desempenho máximo (Seligman, 2012). O artigo destaca três conceitos dessa abordagem: otimismo, bem-estar e resiliência. O otimismo (Snyder; Lopez, 2009) é compreendido como a expectativa positiva em relação ao futuro, relacionado à capacidade de lidar com situações de vida. O bem-estar (Seligman, 2012) inclui elementos como emoção positiva, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização. A resiliência (Angst, 2009; Rutter, 1987) refere-se à capacidade de enfrentar obstáculos na vida e superá-los, analisando criticamente e buscando soluções. Os autores também se utilizam da concepção de resiliência acadêmica (Cassidy, 2015), uma área de estudos que busca entender como os estudantes conseguem vencer os desafios do ensino, alcançando sucesso acadêmico apesar das dificuldades que enfrentam durante os estudos.

A metodologia da pesquisa é transversal, que considera dados ao longo de um certo período (Flick, 2013), não experimental, correlacional e qualitativa e quantitativa. Participaram 458 estudantes

universitários de diferentes cursos, respondendo a questionários sobre otimismo, resiliência acadêmica, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.

Os resultados indicam que muitos estudantes já pensaram em desistir do curso, enfrentando dificuldades acadêmicas como falta de tempo, problemas de aprendizado, relacionamento e questões financeiras. A pesquisa destaca a importância da rede de apoio, incluindo familiares, amigos e suporte psicológico. Além disso, os estudantes expressaram o desejo de dedicar mais tempo aos estudos.

O estudo contribui para a compreensão das adversidades enfrentadas por estudantes universitários e sugere a psicologia positiva como uma abordagem promissora para promover a resiliência e o bem-estar, visando melhorar a experiência acadêmica e reduzir a evasão no Ensino Superior.

Pereira (2022) teve como propósito, em sua dissertação, investigar a relação entre conceitos principais no contexto de estudantes do ensino superior que apresentaram possíveis indícios de dislexia: autoeficácia, *mindfulness*, autocompaixão e sintomas psicológicos, sob a perspectiva da Psicologia Positiva. Vale frisar que, nesse estudo em específico, a autora evidenciou que, conforme Adler e Seligman (2016), embora concentre-se nos elementos positivos, a Ciência da Psicologia Positiva também procura examinar a interação entre as emoções positivas e negativas de maneira integrada, contribuindo para a percepção de que essas relações podem manifestar-se de maneiras distintas para cada pessoa e em variados contextos.

O estudo explorou as contribuições da psicologia e da educação inclusiva na área da dislexia, levantou discussões acerca das interconexões potenciais entre autoeficácia, *mindfulness* e autocompaixão (Gabriely *et al*, 2020; Iskender, 2009; Stagg *et al*, 2018) na Psicologia Positiva aplicada ao ensino superior, e conduziu uma reflexão teórica sobre dislexia, inclusão e saúde mental no ambiente acadêmico. Acrescentado a isso, a autora mencionou que os estudantes enfrentaram desafios significativos durante a pandemia de Covid-19, especialmente aqueles no início de sua graduação, lidando com a transição para o ensino remoto. Os dados coletados advêm de um período crítico da crise global causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. A utilização de plataformas *online* para a educação pode ter intensificado as dificuldades de adaptação tanto para ingressantes quanto para veteranos em um ambiente virtual de sala de aula (Shaw *et al*, 2022).

Na segunda fase, a autora examinou estudos empíricos sobre fatores associados à autoeficácia, ansiedade e depressão em estudantes com dislexia, revisando sistematicamente publicações sobre intervenções baseadas em *mindfulness* para esse grupo. *Mindfulness* é definido como a consciência que surge ao se voltar para o momento presente com aceitação não crítica e tem sido associado ao aumento do bem-estar hedônico e eudaimônico, aspectos fundamentais na Psicologia Positiva (Bishop *et al*, 2004; Hart *et al*, 2013; Brown; Cordon, 2009; Brown *et al*, 2007; Deci; Ryan, 2006; Ryff; Keyes, 1995). Além disso, a pesquisadora revisou a produção científica para reunir evidências sobre autocompaixão em estudantes universitários.

A seguir, dois estudos empíricos que visavam identificar possíveis sinais de dislexia foram conduzidos com estudantes de uma universidade federal brasileira para avaliar suas histórias de leitura e investigar associações entre autoeficácia na formação superior, autocompaixão, *mindfulness*

e a incidência de transtornos mentais comuns em estudantes universitários com risco de dislexia, analisando as implicações dessas variáveis.

Os resultados indicaram que os estudantes matriculados nos cursos de graduação da universidade em questão apresentaram sinais de risco para dislexia leve. Houve destaque, também, à necessidade de apoio positivo para enfrentar desafios acadêmicos, sublinhou-se a importância da autocompaixão e autoeficácia na universidade. A autocompaixão é essencial para a saúde mental, enquanto a autoeficácia teve um impacto positivo no avanço da alfabetização desses estudantes.

Por fim, mas não menos importante, apresentamos o programa ‘Universidade Positiva: Oficinas para Redução de Estresse e Ansiedade’, relatado por Guerra *et al* (2021), que consiste em uma série de oficinas que visa abordar e reduzir os níveis de estresse e ansiedade entre estudantes e profissionais universitários. Diante do aumento desses problemas no ambiente acadêmico (Estrela *et al*, 2018), o programa utiliza técnicas da Psicologia Positiva, com foco na atenção plena (*mindfulness*) (Menezes; Dell’aglio, 2009) e outras abordagens, para promover o bem-estar psicológico e emocional. O programa é estruturado em oito encontros, cada um abordando temas específicos, como atenção plena, gratidão, pensamentos automáticos, autocompaixão, resiliência, entre outros. A base teórica para as oficinas se apoia na Psicologia Positiva, de Martin Seligman (2012). O estudo não apresenta relação com a pandemia da Covid-19.

Os participantes foram divididos em grupos, como estudantes de graduação, pós-graduação e servidores docentes e técnico-administrativos. Durante os encontros, são realizadas atividades práticas, como meditações, reflexões sobre pensamentos automáticos e a promoção da gratidão. Além disso, os participantes são incentivados a realizar atividades em casa, como preencher diários de atividades diárias, praticar meditações e refletir sobre experiências positivas.

O programa baseia-se em evidências de que práticas como a atenção plena podem contribuir significativamente para a redução do estresse, ansiedade e promoção do bem-estar mental. Os temas explorados, como autocompaixão, resiliência e forças de caráter, buscam desenvolver habilidades emocionais e cognitivas que auxiliam na enfrentamento dos desafios do ambiente acadêmico. Ao longo das sessões, os participantes são encorajados a compartilhar suas experiências, desenvolvendo um ambiente de apoio mútuo. O programa encerra com uma sessão sobre resiliência, destacando a importância de aprender com experiências difíceis e desenvolver habilidades para lidar com adversidades.

Conclusão

Em suma, o ‘Universidade Positiva’ representa uma abordagem inovadora e holística para lidar com questões de saúde mental no ambiente universitário, reconhecendo os desafios específicos enfrentados por estudantes e profissionais e fornecendo ferramentas práticas para promover o bem-estar emocional e psicológico.

A partir da revisão desses estudos, trazemos os seguintes destaques quanto às contribuições

da Psicologia Positiva à pesquisas ou intervenções no âmbito da graduação:

O estudo de Brito e Soares (2023) concentra-se no bem-estar e nas forças de caráter, utilizando o modelo PERMA e as 24 forças de caráter de Peterson e Seligman. A pesquisa revela correlações positivas significativas entre a transição para a vida adulta, bem-estar e forças de caráter, com correlações negativas identificadas em relação à depressão. Ao aplicar elementos positivos, o estudo destaca a importância de intervenções personalizadas para promover o bem-estar psicológico de adultos emergentes.

Pasqualotto e Weber (2022) exploram as dificuldades enfrentadas por estudantes universitários na metade de seus cursos, utilizando conceitos da Psicologia Positiva, como otimismo, bem-estar e resiliência. Definindo a Psicologia Positiva como o estudo dos aspectos positivos e saudáveis, o estudo destaca a aplicação desses conceitos na análise das adversidades acadêmicas. Além disso, sugere que a Psicologia Positiva pode ser uma abordagem promissora para promover resiliência e bem-estar, reduzindo a evasão no Ensino Superior.

A dissertação de Pereira (2022) investiga a relação entre autoeficácia, mindfulness, autocompaixão e sintomas psicológicos entre estudantes do ensino superior, destacando a perspectiva da Psicologia Positiva. O estudo examina as contribuições dessa abordagem na compreensão da dislexia, enfatizando a interação entre emoções positivas e negativas. Além disso, a autora destaca a importância da autocompaixão e autoeficácia para a saúde mental, especialmente em um contexto de pandemia.

Guerra *et al* (2021) apresentam o programa ‘Universidade Positiva’, baseado na Psicologia Positiva. Estruturado em oito encontros, o programa utiliza técnicas como mindfulness e abordagens holísticas para reduzir os níveis de estresse e ansiedade entre estudantes universitários. Ao explorar temas da Psicologia Positiva, como autocompaixão, resiliência e forças de caráter, o programa busca desenvolver habilidades emocionais e cognitivas para enfrentar desafios acadêmicos, promovendo o bem-estar psicológico. O ‘Universidade Positiva’ representa uma abordagem inovadora para lidar com questões de saúde mental no ambiente universitário, reconhecendo os desafios específicos enfrentados por estudantes e profissionais.

Considerações finais

Apesar do crescente interesse na Psicologia Positiva, é notável o pequeno número de pesquisas empíricas que a aplicam de maneira específica para promover o desenvolvimento do potencial máximo de universitários. Os estudos mencionados destacam a relevância dessa abordagem ao explorar o bem-estar, resiliência, autoeficácia e outras dimensões positivas no contexto acadêmico.

No período pandêmico e pós-pandêmico, em que os desafios enfrentados pelos estudantes universitários são tomam uma dimensão mais complexa, a aplicação prática da Psicologia Positiva torna-se ainda mais crucial. O aumento significativo de problemas de saúde mental durante a pandemia, conforme evidenciado em algumas das pesquisas aqui apresentadas, ressalta a necessidade de abordagens holísticas e preventivas. A Psicologia Positiva oferece um conjunto valioso de ferramentas para lidar não apenas com a adversidade, mas também para promover o florescimento humano.

Portanto, é imperativo que políticas públicas destinadas ao ensino superior evidenciem a importância da Psicologia Positiva, integrando-a a programas universitários para não apenas aumentar a retenção de alunos, mas também para cultivar um ambiente propício ao florescimento acadêmico e pessoal. O investimento em estratégias baseadas na Psicologia Positiva pode contribuir não apenas para a saúde mental dos estudantes, mas também para o fortalecimento do sistema educacional como um todo.

Referências

- ADLER, A.; SELIGMAN, M. E. P. Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. **International Journal of Wellbeing**, v. 6, n. 1, p. 1-35, 2016. Disponível em: <<https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/429>>. Acesso em 31 dez. 2023.
- ANGST, R. Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, v. 27 n. 58, p. 253-260, jul./set. 2009. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/321288106_PSICOLOGIA_E_RESILIENCIA_Uma_revisao_de_literatura>. Acesso em: 30 dez. 2023.
- BERGREN, M. D. Post-COVID-19: trauma-informed care for the school community. **The Journal of School Nursing**, v. 37, n. 3, p. 145, jun. 2021. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/10598405211004709>>. Acesso em: 28 dez. 2023.
- BISHOP, S. R.; LAU, M.; SHAPIRO, S.; CARLSON, L.; ANDERSON, N. D.; CARMODY, J.; SEGAL, Z. V.; *et al.* Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 11, n. 3, p. 230-241, out. 2004. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bph077>>. Acesso em: 31 dez. 2023.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Seção 1, p. 27833-27841. Disponível em: <<https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=23/12/1996&jornal=1&pagina=6&totalArquivos=289>>. Acesso em 29 dez. 2023.
- BRITO, A. D.; SOARES, A. B. Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. **Front. Psychol.**, v. 14, e1238105, 20 set. 2023. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1238105/full>>. Acesso em: 30 dez. 2023.
- BROWN, K. W.; CORDON, S. Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In: DIDONNA, F. (Ed.). **Clinical handbook of mindfulness**. New York: Springer, 2009, p. 59-81. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>>. Acesso em: 31 dez. 2023.
- BROWN, K. W.; RYAN, R. M.; CRESWELL, J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry**, v. 18, n. 4, p. 211-237, 5 dec. 2007. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10478400701598298>>. Acesso em: 31 dez. 2023.
- CASSIDY, S. Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. **Front Psychol.**, v. 27, n. 6, p. 1781, nov. 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26640447/>>. Acesso em: 30 dez. 2023.

CHARLES, N. E.; STRONG, S.J.; BURNS, L. C.; BULLERJAHN, M. R.; SERAFINE, K. M. Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. **Psychiatry Res.**, v. 296, p. 113706, 5 jan. 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33482422/>>. Acesso em: 28 dez. 2023.

CINTRA, C. L.; GUERRA, V. M. Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. **Psicol. Esc. Educ.**, v. 21, n. 3, Sep-Dec 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/Y8Z7fc66J5nsG8Wn49zty6B/#>>. Acesso em 29 dez. 2023.

CONSUNI. **Estatuto Alterado pela Resolução 357 de 20 de Outubro de 2022**. Universidade Federal do Pampa, 20 out. 2022. Disponível em: <<https://sites.unipampa.edu.br/consuni/files/2022/10/estatuto-alterado-pela-res--357-2022.pdf>>. Acesso em: 28 dez. 2023.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. **Journal of Happiness Studies**, v. 9, n. 1, p. 1–11, 18 nov. 2006. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9018-1>>. Acesso em: 31 dez. 2023.

FERNANDES, Sheyla Christine Santos *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. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872021000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 03 jan. 2024.

FLICK, U. **Introdução à Metodologia de Pesquisa: Um Guia Para Iniciantes**. Tradução de Magda Lopes. Porto Alegre: Penso Editora, 2012.

GABRIELY, R.; TARRASCH, R.; Velicki, M.; OVADIA-BLECHMA, Z. The influence of mindfulness meditation on inattention and physiological markers of stress on students with learning disabilities and/or attention deficit hyperactivity disorder. **Research in Developmental Disabilities**, v. 100, p. 1–10, maio, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891422220300603?via%3Dihub>>. Acesso em: 31 dez. 2023.

GONÇALVEZ-BOGGIO, L. **Trauma y Pandemia: Efectos psicosociales e intervenciones clínicas**. Montevideo: Psicolibros, 2021.

GUERRA, V. M. *et al.* Universidade positiva: oficinas para redução de estresse e ansiedade. In: REPPOLD, Caroline Tozzi; HUTZ, Claudio Simon (Orgs.). **Intervenções em Psicologia Positiva: no contexto escolar e educacional**. [S.l.]: Vetor Editora, 2021. p. 311-326.

HALLIBURTON, A. E.; HILL, M. B.; DAWSON, B. L.; HIGHTOWER, J. M.; RUEDEN, H. Increased stress, declining mental health: emerging adults' experiences in college during COVID-19. **Emerg. Adulthood**, v. 9, p. 433–448, 25 jun. 2021. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Increased-Stress%2C-Declining-Mental-Health%3A-Emerging-Halliburton-Hill/98253798a07fc57935e7987a75aa0cf60eab9ff0?utm_source=direct_link>. Acesso em: 30 dez. 2023.

HART, R.; IVTZAN, I.; HART, D. Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. **Review of General Psychology**, v. 17 n. 4, p. 453–466, dec. 2013. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/a0035212>>. Acesso em: 31 dec. 2023.

HUPPERT, F. A.; SO, T. T. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Soc Indic Res.* v. 110, n. 3, p. 837-861, fev. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23329863/>. Acesso em 28 dez. 2023.

ISKENDER, M. The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in turkish university students. **Social Behavior and Personality**, v. 37, n. 5, p. 711-720, 2009. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/233632782_The_Relationship_Between_Self-Compassion_Self-Efficacy_and_Control_Belief_about_Learning_in_Turkish_University_Students>. Acesso em: 31 dec. 2023.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/>>. Acesso em: 31 dez. 2023.

NORRISH, J. **Positive education**: The Geelong Grammar School journey. Oxford: Oxford University Press, 2015.

PASQUALOTTO, R. A.; WEBER, L. N. D. Positive psychology on the university: a correlational study. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 1, e38211125216, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25216>>. Acesso em: 30 dec. 2023.

PEREIRA, M. D. **Autoeficácia, mindfulness, autocompaixão e sintomas psicológicos em estudantes do ensino superior com possíveis sinais de dislexia: um estudo sob o olhar da psicologia positiva**. 266 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2022. Disponível em: <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/16694/2/MARA_DANTAS_PEREIRA.pdf>. Acesso em: 31 dez. 2023.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. **Character strengths and virtues**: a handbook and classification. Oxford: Oxford University Press, 2004.

SELIGMAN, Martin Elias Peter. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar [recurso eletrônico]. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

SELIGMAN, M. The President's Address by Martin Seligman. **Live Happy**, 2013. Disponível em: <<https://livehappy.com/resources/the-presidents-address-by-martin-seligman/>>. Acesso em: 28 dez. 2023.

SELIGMAN, M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology: An Introduction. **The American Psychologist**, v. 55, p. 5-14, jan. 2000. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction>. Acesso em: 28 dez. 2023.

SELIGMAN, M.; ERNST, R. M.; GILLHAM, J.; REIVICH, K.; LINKINS, M. Positive education: positive psychology and classroom interventions. **Oxford Review of Education**, v. 35, n. 3, p. 293-311, 27 maio 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/03054980902934563>>. Acesso em: 29 dez. 2023.

SELIGMAN, M.; SCHULMAN, P.; DERUBEIS, R.; HOLLON, S. The Prevention of Depression and Anxiety. *Prevention & Treatment*, v. 2, n.p., 1999. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/232466525_The_prevention_of_depression_and_anxiety>. Acesso em: 28 dez. 2023.

SHAW, S. C. K.; HENNESSY, L. R.; ANDERSON, J. L. The learning experiences of dyslexic medical students during the COVID-19 pandemic: a phenomenological study. **Advances in Health Sciences Education**, v. 27, n. 1, p. 107–124, mar. 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34533684/>>. Acesso em: 31 dez. 2023.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SOUZA, D. F. de; BECEVELI JUNIOR, T. J.; SANTOS, V. M. dos. As soft skills mais relevantes para a transformação digital. In: CONGRESSO DE TRANSFORMAÇÃO DIGITAL, 2023, [s.l.]. **Anais [...]** 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/376203206_AS_SOFT_SKILLS_MAIS_RELEVANTES_PARA_A_TRANSFORMACAO_DIGITAL_Artigo_Cientifico_Completo>. Acesso em: 30 dez. 2023.

STAGG, S. D.; EATON, E.; SJOBLUM, A. M. Self-efficacy in undergraduate students with dyslexia: a mixed methods investigation. **British Journal of Special Education**, v. 45, n. 1, p. 26-42, 25 jan. 2018. Disponível em: <<https://nasenjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-8578.12200>>. Acesso em: 31 dez. 2023.

RUTTER, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. **American Orthopsychiatric Association**, v. 57, n. 3, p. 316-331, jul. 1987. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1111%2Fj.1939-0025.1987.tb03541.x>>. Acesso em: 30 dez. 2023.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719–727, 1995. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited>. Acesso em: 31 dez. 2023.

UNITED STATES DEPARTMENT OF EDUCATION. U.S. Department of Education Releases “Return to School Roadmap” to Support Students, Schools, Educators, and Communities in Preparing for the 2021-2022 School Year. **U.S. Department of Education**, 2 ago. 2021. Disponível em: <<https://www.ed.gov/news/press-releases/us-department-education-releases-%E2%80%9Creturn-school-roadmap%E2%80%9D-support-students-schools-educators-and-communities-preparing-2021-2022-school-year>>. Acesso em: 29 dez. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guiding principles for recovering, building resiliency, and strengthening of immunization in 2022 and beyond**. Geneva, 2022. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/364944/9789240052772-eng.pdf?sequence=1>>. Acesso em 28 dez. 2023.