



### **Bem-estar, saúde e desenvolvimento humano: alguns apontamentos à luz da Psicologia Positiva, da cultura e do campo ambiental**

*Well-being, health and human development: some notes in the light of Positive Psychology, of culture and the environmental field*

*Bienestar, salud y desarrollo humano: algunos apuntes a la luz de la Psicología Positiva, de la cultura y el campo ambiental*

Sanay Vitorino de Souza<sup>1</sup>, Nancy Ramacciotti de Oliveira-Monteiro<sup>2</sup>, Rosana Aparecida Salvador Rossit<sup>3</sup>, Rodolfo Eduardo Scachetti<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM, BR. Email: sanayvitorino@gmail.com

<sup>2,3,4</sup> Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

**Resumo:** Este ensaio traz ponderações sobre bem-estar, saúde e desenvolvimento humano, à luz de elementos da Psicologia Positiva e do campo ambiental. A partir de uma revisão reflexiva e crítica, são apresentadas noções da resiliência e do bem-estar humano, em composição com os novos entendimentos sobre saúde, incluindo saúde mental, nas dimensões que superam os modelos patogênicos. A atual concepção de saúde mental refere a presença de uma vivência emocional positiva (um estado de bem-estar), manifestada pelo envolvimento ativo do sujeito na utilização das capacidades e gestão do estresse cotidiano, capaz de trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. Por fim, o desenvolvimento humano em suas interações ambientais, juntamente com as contribuições da Psicologia Positiva enfatiza a exploração de emoções e traços positivos, que reconhecidamente oferecem condições para o desenvolvimento do bem-estar, do talento humano, da resiliência, da felicidade e do



# Revista Verde

## Green Journal

ISSN: 2764-9024

DOI: 10.5281/zenodo.10817961

florescimento, convergindo assim, para superação de problemas do cotidiano, com destaque para a consciência da relevância do campo cultural-comunitário para a promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento humano. Psicologia positiva. Promoção da saúde. Cultura.

**Abstract:** This essay brings reflections on human well-being, health and development, in the light of elements of Positive Psychology and the environmental field. Based on a reflective and critical review, notions of resilience and human well-being are presented, in composition with new understandings of health, including mental health, in dimensions that overcome pathogenic models. The current conception of mental health refers to the presence of a positive emotional experience (a state of well-being), manifested by the active involvement of the subject in the use of capacities and management of daily stress, capable of working productively and contributing to their community. Finally, human development in its environmental interactions, together with the contributions of Positive Psychology, emphasizes the exploration of emotions and positive traits, which are recognized as offering conditions for the development of well-being, human talent, resilience, happiness and happiness. Flourishing, thus converging to overcome everyday problems, with emphasis on the awareness of the relevance of the cultural-community field for health promotion..

**Key-words:** Human Development. Psychology, positive. Health promotion. Culture.

**Resumen:** Este ensayo trae reflexiones sobre el bienestar, la salud y el desarrollo humano, a la luz de elementos de la Psicología Positiva y del campo ambiental. A partir de una revisión reflexiva y crítica, se presentan nociones de resiliencia y bienestar humano, en composición con nuevas comprensiones sobre la salud, incluida la salud mental, en dimensiones que superan modelos patogénicos. La concepción actual de salud mental se refiere a la presencia de una experiencia emocional positiva (estado de bienestar), manifestada por la participación activa del sujeto en el uso de capacidades y manejo del estrés cotidiano, capaz de trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. Finalmente, el desarrollo humano en sus interacciones ambientales, junto con los aportes de la Psicología Positiva, enfatiza la exploración de las emociones y los rasgos positivos, los cuales son reconocidos por ofrecer condiciones para el desarrollo del bienestar, el talento humano, la resiliencia, la felicidad y la

45



felicidade, convergiendo así para superar los problemas cotidianos, con énfasis en la conciencia de la relevancia del campo cultural-comunitario para la promoción de la salud.

**Palabras clave:** Desarrollo Humano. Psicología Positiva. Promoción de la salud. Cultura.

### Introdução

Principalmente a partir da segunda metade do século XX, a Psicologia passa a apresentar diferentes maneiras de encarar a saúde e a doença mental de forma alinhada à substituição de um paradigma patogénico (interesse pela etiologia e tratamento das doenças) por um paradigma “salutogénico”, este dedicado à exploração das causas e consequências da saúde mental (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Voltado para o conhecimento da gênese das doenças e de seus tratamentos, o paradigma patogénico entende saúde e doença como dois polos opostos de um mesmo contínuo, com investigações e intervenções dirigidas a tratamento e prevenção de doenças (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Desse modo, a saúde é principalmente entendida como ausência de indicadores de doenças. No âmbito da Psicologia, a saúde mental era especialmente considerada a partir da ausência de indicadores de psicopatologia.

Em 1948, no rescaldo da Segunda Guerra Mundial, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não como a mera ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1948). Essa definição representou uma abordagem positiva, holística e se contrapunha à visão parcial da saúde como sendo a ausência de enfermidades, de paradigma patogénico. Assim, a OMS constituía-se como o primeiro organismo internacional responsável por cuidar da saúde e do bem-estar humano.

Por sua vez, o chamado “discurso salutogénico” era iniciado por um sociólogo israelita da saúde, Aaron Antonovsky, que assistira ao testemunho de resiliência das mulheres sobreviventes dos campos de guerra, passando a interessar-se pelo estudo dos fatores que permitiram a essas pessoas manter sua saúde mental. Tendo como principal objetivo a promoção da saúde, o modelo salutogénico explora as variáveis responsáveis pela proteção e desenvolvimento da saúde e entende que para além da ausência de doença a saúde mental



implica a presença de estados de bem-estar e de indicadores de funcionamento positivo (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

A partir de 1998, assumindo a presidência da *American Psychological Association*, o psicólogo Martin Seligman (CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017) iniciou o movimento denominado Psicologia Positiva, numa proposta de ir além do tratamento e cuidado de problemas mentais, para também abarcar estudos de avaliação e intervenção voltados aos recursos e fortalezas humanas. A Psicologia Positiva procura entender e fomentar o florescimento e o funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições, preocupando-se em fortalecer competências e não somente corrigir deficiências. Essa vertente da Psicologia busca estudar o que é saudável, comum e típico nos indivíduos, não negando o sofrimento humano, mas acrescentando uma abordagem que privilegia os recursos e competências humanas. Para Seligman (CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017), os pensamentos positivos e otimistas podem ser aprendidos, ajudando na conquista do bem-estar e da felicidade humana. A Psicologia Positiva apresenta um campo teórico, mas também de aplicabilidade, em avaliações e intervenções, voltando-se especialmente ao florescimento do bem-estar subjetivo, forças e virtudes.

Em 1997, a Organização Pan-americana de Saúde (OPAS) iniciou um novo marco conceitual baseado na resiliência e no desenvolvimento positivo. Nessa perspectiva, destacou-se a teoria ecológica do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (CARVALHO-BARRETO, 2016), que revelava que os processos e produtos do desenvolvimento humano emergiam das interações das pessoas com os sistemas ambientais. Esse modelo teórico estabelece como ambiente ecológico a interação de quatro níveis ambientais que, interconectados, funcionam como sistemas encaixados, todos recebendo influência/influenciando da/a pessoa em desenvolvimento - os sistemas: micro, meso, exo, macro. O sistema micro refere-se ao ambiente imediato (nas relações face a face estáveis, em trocas diretas); o sistema meso é um conjunto de microssistemas em interação, nos quais a pessoa interage de forma direta (como na escola, ambiente de trabalho, parentes e vizinhança mais próxima); no exossistema, referente a ambientes que interagem indiretamente com o indivíduo, não estando o mesmo presente (como redes de apoio social, a comunidade, o trabalho de outros membros da família, pertencentes ao microssistema); e o sistema macro, que é mais



amplo, inclui o padrão global de ideologias, valores e crenças próprios de uma cultura e de um momento histórico, que tem reflexo direto no desenvolvimento humano. Esses sistemas ambientais se entrelaçariam e interatuariam, e interconectados funcionam como sistemas encaixados, todos recebendo influência/influenciando da/a pessoa em desenvolvimento. Tais sistemas são compostos por estruturas sobrepostas e interrelacionadas, também de forma bidirecional e dinâmica. A partir do século XXI, essa teoria ecológica do desenvolvimento passou a ser referência de muitos estudos, especialmente por apresentar possibilidades metodológicas para consideração da diversidade do campo ambiental (SOUSA *et al.*, 2021).

Na esteira da perspectiva do desenvolvimento positivo, destaca-se o conceito de resiliência, entendida como uma adaptação positiva a despeito das adversidades. Para Luthar (2006), expressiva investigadora no estudo desse tema, a resiliência abrange processos atípicos, nos quais uma adaptação positiva manifesta-se em circunstâncias da vida que conduziriam geralmente ao desajustamento. O modelo da resiliência mostra que as forças negativas (expressas em termos de danos ou riscos) não encontram uma criança ou um jovem inerte no qual se estabelecerão inevitavelmente danos permanentes. Importa salientar que, para a OPAS, os enfoques de risco (centrados nos modelos de enfermidade, sintoma e naquelas características que se associam a uma elevada probabilidade de dano biológico e social) e de resiliência não são excludentes, mas complementares.

Embora identificado como amplo, polêmico e dinâmico, o conceito de resiliência teve importância tanto de perspectivas teóricas (como encontrado na Psicologia Positiva), quanto de aplicabilidade, em especial, frente a questões de vulnerabilidades. Cabe lembrar que na Física e na Engenharia, chama-se resiliência a propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica. Assim, por exemplo, o termo é muito referido em pesquisas da área da odontologia, quando se consideram as resistências e resiliências de materiais de uso em restaurações dentárias. Por conta disso, nas ciências sociais, o termo resiliência apareceu numa cadeia de significados relacionados ao que se chamava “invencibilidade” e/ou “invulnerabilidade”, atributo de certos indivíduos considerados mais resistentes diante de situações adversas de desenvolvimento. Nesse sentido, estavam os estudos precursores de Werner e Smith (YUNES, 2006), iniciados



em 1954, no Havaí, como também pesquisas com filhos de esquizofrênicos realizadas nas décadas de 1960 e 1970, como as de Anthony e Cohler e de Garmez (YUNES, 2006).

Essa analogia com a resistência dos materiais trouxe aspectos polêmicos referentes ao conceito, já que os materiais seriam mais ou menos resistentes, e tal comparação levaria a um enfoque mais naturalista do desenvolvimento, considerando alguns indivíduos mais resistentes do que outros, em vez de privilegiar as contingências em que tais resistências despontam. Foi especialmente com Rutter (ROOKE, 2015), grande estudioso do tema, que a resiliência passou a ser tratada como um processo dinâmico e não um atributo individual. Na década de 1980, o conceito ainda era referido como uma competência e adaptação da pessoa para ultrapassar, com sucesso, o estresse e a adversidade. Após 20 anos de trabalho com o tema, Rutter passou a caracterizar a resiliência como um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam ter uma vida “sã” em um meio insano. Esses processos se realizariam através do tempo, com positivas combinações entre os atributos da pessoa e seu ambiente familiar, social e cultural.

A importância dos fatores ambientais e processuais para a resiliência também está presente em Slap (2001), que a define a partir da interação de quatro elementos: fatores individuais, contexto ambiental, acontecimentos ao longo da vida e fatores de proteção. Esses elementos comporiam um “banco de recursos” para proteção contra danos e possibilidade de bem-estar.

Em publicações da OPAS, a temática da resiliência passou a ser associada aos fatores de proteção diante de condições de vulnerabilidade, através dos quais há uma mudança na resposta da pessoa, frente a uma situação de risco, em um sentido adaptativo. Os fatores de proteção moderam a relação entre os riscos e o desenvolvimento do sujeito, como influências que modificam, melhoram ou alteram respostas pessoais a determinados riscos, operando indiretamente com seus efeitos, apenas quando houver interação com as variáveis de risco e associação à vulnerabilidade (aumento da probabilidade de um resultado negativo na presença de risco). Nesse sentido, a resiliência não está no fato de se evitarem experiências de risco, mas se compõe como um fator de proteção diante delas.

Uma outra crítica ao conceito de resiliência é a de seu possível envolvimento com uma ideologia do sucesso individual e/ou de adaptação passiva às normas sociais. Entretanto, entendê-la dessa maneira e como um atributo de uns poucos mais competentes ou mais



adaptados passivamente é negar que a resiliência possa ser contingente/provisória, imprevisível e dinâmica. Por isso, pesquisadores (YUNES, 2006; CARVALHO; DIAS, 2012; ROOKE, 2015; TESTON et al., 2018) que trabalham com os modelos de resiliência alertam, de diferentes maneiras, que promover a resiliência não substitui formas políticas de combate à miséria e à desigualdade social e nem representa uma conformidade e adaptação passiva diante de situações adversas de vida, como as situações de violência, por exemplo.

Em 2004, passados mais do que 50 anos de sua proposta de definição de saúde, a OMS, instituição pioneira no domínio da saúde positiva como já referido, definiu a saúde mental como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo utiliza as suas capacidades, é capaz de lidar com o estresse normal da vida, de trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a sua comunidade” (WHO 2001a, p.1). Efetivamente, a nova concepção de saúde mental refere a presença de uma vivência emocional positiva (um estado de bem-estar), manifestada pelo envolvimento ativo do sujeito na resolução das tarefas do seu processo de desenvolvimento (utilização das capacidades e gestão do estresse cotidiano) e na otimização do seu funcionamento no contexto em que se insere (trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a sua comunidade). Enfatizando a exploração de emoções, traços e comunidades positivas, aquelas que oferecem condições para o desenvolvimento do bem-estar, do talento humano, da resiliência, da felicidade e do florescimento, as contribuições da Psicologia Positiva alinham-se a esse novo entendimento de saúde mental.

Por sua vez, discussões sobre bem-estar humano só vieram a ser incluídas no contexto científico psicológico, a partir da década de 1960, em decorrência de mudanças sociais (trazidas pela Segunda Guerra Mundial) e pela premência de desenvolver indicadores sociais de qualidade de vida. Nessa década, a noção de bem-estar estava fortemente vinculada a usufruto material, em decorrência de boas condições econômicas. Hoje, entende-se que o conceito de bem-estar psicológico é bem mais complexo e alinhado à ideia de saúde mental.

Para Corey Keyes (KEYES, 2007), autor que tem estudado exaustivamente a definição e operacionalização de saúde mental no âmbito da Psicologia (e.g. estudos da Psicologia Positiva), embora a doença e a saúde mental estejam relacionadas, é o bem-estar que é o componente central para a compreensão da saúde mental positiva. Traduzindo as percepções e avaliações que os sujeitos fazem da qualidade da sua vida e do seu funcionamento, os sintomas



considerados para a avaliação do bem-estar resultam da articulação de três modelos de bem-estar: 1) bem-estar subjetivo (de Ed Diener), 2) bem-estar psicológico (de Carol Ryff), e, 3) bem-estar social (de Corey Keyes) (RYFF, 2008; KEYES, 2007; DIENER et al., 2017).

O modelo de bem-estar subjetivo de Ed Diener (1999) reside na experiência do indivíduo; não se verifica pela simples ausência de fatores negativos, mas inclui medidas positivas; a avaliação do bem-estar é global ao invés de ser uma apreciação restrita a um domínio específico/ a Satisfação com a Vida e a Felicidade, sendo os componentes centrais deste modelo.

Já o modelo de bem-estar psicológico de Carol Ryff (RYFF, 2014; MACHADO; BANDEIRA, 2012; PEREIRA; FERNANDES; ALMEIDA, 2018) apresenta uma interpretação alternativa do conceito aristotélico de Eudaimonia, que não se restringe apenas a atingir um bem maior ou estado final (a felicidade), mas também o processo de desenvolvimento do potencial pessoal que decorre da luta para o conquistar. Com o intuito de alcançar uma definição mais ampliada e complexa de bem-estar, Ryff reviu os conceitos que alguns autores da Psicologia Clínica, da Psicologia do Desenvolvimento e da Psicologia da Personalidade associaram ao funcionamento positivo e analisou os relatos de uma amostra de sujeitos, aos quais questionou acerca do significado de “estar bem”. Desse processo emergiram as seis dimensões que caracterizam a narrativa de desenvolvimento pessoal saudável e positivo: Autonomia, Crescimento Pessoal, Sentido de Vida, Aceitação Pessoal, Relações Positivas com os Outros e Domínio do Ambiente. A autora criou um instrumento de autoavaliação estruturado e composto por seis escalas conceptualmente congruentes com os indicadores de funcionamento positivo que avaliam: Scales of Psychological Well-Being (SPWB).

Por sua vez, o modelo de bem-estar social de Keyes (CARDIGA, 2016; DURÃO, 2017; LOPES, 2018; FIGUEIRA, 2019) revela uma preocupação em contemplar a influência do posicionamento dialógico do sujeito com a sociedade na elaboração do seu bem-estar. Keyes entende o bem-estar como indicador de funcionamento psicológico positivo. Para o autor, os indivíduos funcionam socialmente bem quando veem a sociedade como tendo sentido e potencial para o crescimento, quando se sentem aceitos e pertencentes às suas comunidades, e quando consideram que contribuem para a sociedade. O bem-estar social, medido pelas Escalas de Bem-Estar Social de Keyes, avalia seis dimensões: Aceitação Social; Coerência Social;



Atualização Social; Contribuição Social e Integração Social. O bem-estar social remete ao nível da saúde mental para o funcionamento social positivo.

Alinhados com ditames da Psicologia Positiva, esses estudos sobre bem-estar apontam para novas propostas voltadas aos âmbitos da prevenção, tratamento de problemas, proteção e promoção da saúde mental, com exploração de emoções, de traços e de comunidades positivas que oferecem condições para o desenvolvimento do bem-estar, do talento humano, da resiliência, da felicidade e do florescimento.

Uma das direções inovadoras rumo às quais os estudos sobre bem-estar podem avançar é o amplo campo da cultura, das imagens e das redes sociais em termos de promoção de comunidades positivas. Um dos aspectos mais proeminentes na produção de um sentimento de formação comunitária neste século XXI é a construção de laços sociais via redes sociais. O relativo declínio das comunidades com relações próximas em face da formação das grandes cidades tem sido, em certa medida, compensado pela formação de comunidade virtuais e, de modo análogo aos sentimentos comunitários tradicionais, tais coletivos digitais também se organizam em torno de rituais que podem ser nomeados pelo termo amplo “cultura”. Em meio à emergência de múltiplas culturas, o campo da promoção do bem-estar e da psicologia positiva pode encontrar uma oportunidade de convergência rumo a terrenos férteis de emergência de sentidos, de sentimentos comunitários produtivos. Tais sentidos, como no passado, são próprios da produção do universo simbólico humano, e frequentemente estão expressos em imagens combinadas a palavras.

As imagens e a produção estética de modo geral parecem ter estado sempre ao lado dos humanos em sua trajetória evolutiva. Desde pinturas rupestres, passando por objetos ornamentados e “esculturas” como a do famoso “humano-Leão” encontrado em uma caverna na Alemanha e datado do período paleolítico, essas produções marcaram as diversas civilizações na direção majoritária de uma rica elaboração simbólica e material. Ela parece ter sido dirigida por finalidades diversas, desde as mais utilitárias, como no caso dos utensílios para uso cotidiano, até as mais sofisticadas e que, em geral, são vistas como marcas da própria humanidade, como na elaboração de objetos para rituais de cura (antecessores da medicina) e ritos funerários. Nesse sentido, imagens, objetos e a busca pela saúde compõem há tempos o mesmo universo.



Dentre essas atividades mais sofisticadas e que envolvem, em algum nível, a produção estética, não se pode esquecer daquela mais basilar: o próprio convívio social, ou, dito de outro modo, o exercício da sociabilidade. Cada vez mais as imagens e uma cultura visual, pode-se dizer assim, que já foram, na história humana, consideradas em certos contextos vilãs pela filosofia e religião, e também vistas com desconfiança pelas próprias ciências, assumem no século XXI protagonismo como mediadoras de relações sociais. No início deste século, em suas formas tecnológicas e integradas à circulação global de dados e informações, a produção visual atingiu praticamente todas as pessoas do globo, seja como produtores-consumidores, seja como foco das lentes que se ampliam e avolumam. As discussões sobre bem-estar e saúde dificilmente estarão suficientemente desenvolvidas se falharem nessa aproximação com o universo de circulação de imagens, já que parte substantiva da formação das subjetividades hoje parece passar pela vivência das pessoas nas redes sociais.

A troca incessante de imagens nas redes sociais pode representar dimensões de sofrimento, e favorecer o adoecimento mental, especialmente entre os mais jovens. Estabelecer uma cultura das imagens no nível comunitário e significativo, promover outros olhares a partir do cotidiano, pode favorecer com que se rompa ciclos negativos pautados na preponderância de modelos estéticos idealizados e potencialmente indutores de processos depressivos. Nesse sentido, a convergência da psicologia positiva com estudos sobre cultura digital parece muito promissora.

Finalizando essa reflexão sobre o desenvolvimento humano em suas interações ambientais, podemos evocar as adversidades novas trazidas pela eclosão da pandemia Sars Covid -19, nesta segunda década do século XXI. A necessidade de isolamento social, as demandas para adaptações às transformações do cotidiano nos ambientes domiciliares, escolares, dos espaços de trabalho e de lazer - enfim, do contexto ambiental de estar no mundo, exigiram muitos recursos positivos. De natureza pessoal e social, familiar e pública, esses recursos fazem parte da capacidade da resiliência humana e, não seria exagero dizer, a dimensão da produção cultural e das imagens técnicas parece ter tido um papel importante na redução de danos e produção de laços (virtuais) em um contexto socialmente muito adverso. Deixando de lado o universo das notícias falsas, a cultura digital pode trazer muita positividade e reativar o sentido da existência comunitária, sendo que novos estudos devem trilhar esse caminho que conecta saúde e cultura.



### Referências

- Pereira, H. P., Fernandes, H. M., Almeida, L. M. (2018). Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, vol. 13, núm. 1, 15-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534001>
- Camaliente, L. G., Boccalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, vol. 37, núm. 93, julho, 206-227. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&tlng=pt).
- Carvalho-Barreto, A. (2016). Paradigma sistêmico no desenvolvimento humano e familiar: a Teoria Bioecológica de Urie Bronfenbrenner. **Psicologia em Revista**, 22 (2), 275-293. <http://dx.doi.org/DOI-10.5752/P.1678-9523.2016V22N2P275>
- Cardiga, A. A. (2016). **A Satisfação com a Vida, o Bem-estar Psicológico e o suporte social entre idosos institucionalizados e não institucionalizados** (Tese de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal. <https://recil.ululsofona.pt/handle/10437/7463>
- Carvalho, M. P. M. D., & Dias, M. D. L. B. R. (2012). Saúde mental e desenvolvimento pessoal positivo. **Jornal Internacional de Psicologia do Desenvolvimento e Educação**, 4 (1), 135-143. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832337015>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushley, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well being. **Canadian Psychology/Psychologie Canadienne**, v. 58, n. 2, 87-104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Bem-estar subjetivo: três décadas de progresso. **Psychological Bulletin**, 125 (2), 276-302. <https://search.proquest.com/docview/203449676?accountid=43959>
- Durão, M. C. M. (2017). **Bem-estar psicológico de jovens universitários: contributos da intergeracionalidade** [Tese de Doutoramento]. Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/322>
- Figueira, C. P. (2019). **Bem-estar nos estudantes do ensino superior: papel das exigências e dos recursos percebidos no contexto acadêmico e das atividades de voluntariado** [Tese de Doutoramento]. Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/8955>
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). **As diferenças individuais em processos de regulação da emoção: implicações para afetar, relacionamentos e bem-estar**. **Jornal da personalidade e da psicologia social**, 85 (2), 348-362. Retirado de <https://search.proquest.com/docview/209812308?accountid=43959>



- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. **American Psychologist**, 62, 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kirk, W. B., e Ryan, R. M. (2003). Os benefícios de estar presente: Mindfulness e seu papel no bem-estar psicológico. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84 (4), 822-848. Retirado de <https://search.proquest.com/docview/209818265?accountid=43959>
- Lopes, M. C. (2018). **A felicidade e o bem estar: conceitos e aplicação no mundo da dança** [Blog]. Recuperado de: <http://www.mariacristinalopes.com/a-felicidade-e-o-bem--estar--conceitos-e-aplica--o-no-mundo-da-dan-a.html>
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present, and future research. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 1094, 105–115. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.009>
- Machado, W. L., Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos de Psicologia**, 29(4), 587-595. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Oliveira, M. A. C. A., Carvalho, R. F., Faria, M. G. A., Neto, M., Eleuterio, T. R. A., Daher, D. V. (2021). Estilo de vida de docentes universitários: revisão integrativa de literatura. **Rev enferm UERJ**, Rio de Janeiro, 29: e60812. DOI: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2021.60812>
- Rooke, M. I. (2015). Aspectos conceituais e metodológicos da resiliência psicológica: uma análise da produção científica brasileira. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 671-687. <https://doi.org/10.12957/epp.2015.17665>
- Ryff, C. D. (2014). Bem-estar psicológico revisitado: os avanços na ciência e na prática da eudaimonia. **Psicoterapia e psicossomática**, 83 (1), 10-28.
- Ryff, C. D., Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of Happiness Studies**, 9 (1), 13- 39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Slap, G. B. (2001). Conceitos atuais, aplicações práticas e resiliência no novo milênio. **Adolescência latino-americana**, 3 (2), 173-176. <https://www.yumpu.com/pt/document/read/14740684/conceitos-atuais-aplicacoes-praticas-e-resiliencia-no-novo-milenio>
- Sousa, R. C. R., Monteiro, E. M. L. M., Albuquerque, G. A., Paula, W. K. A., Coriolano-Marinus, M. W. L. (2021). Intervenções de enfermagem para promoção do desenvolvimento infantil a partir da teoria bioecológica de bronfenbrenner. **Texto Contexto Enferm**, 30: e20200685. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0685>



# Revista Verde

## Green Journal

ISSN: 2764-9024

DOI: 10.5281/zenodo.10817961

Teston, S. de F., Zawadzki, P., Cazella, C. F., Verdinelli, M. A. (2018). Bem-estar psicológico em acadêmicos do curso de Administração. **Braz. Ap. Sci. Rev.**, 2(4), 1419-1433. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/181056>

Yunes, M. A. M. (2006). Os discursos sobre a questão da resiliência: expressões e conseqüências para a promoção do desenvolvimento. IN: D. Colinvax, D., Leite, L. B. & Dell'Áglio, D. D. (Orgs.). **Psicologia do desenvolvimento: reflexões e práticas atuais** (pp. 225-246). São Paulo: Casa do Psicólogo.

WHO (2001a). **Strengthening mental health promotion**. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220).