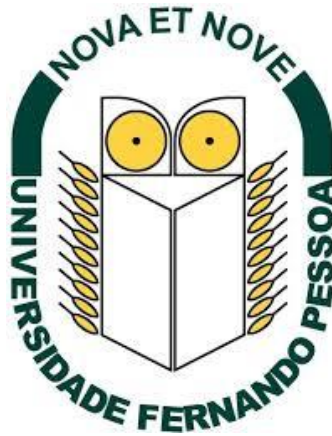


Ana Filipa Pereira Alves Dinis



A Psicologia Positiva na procura da felicidade: Promoção do *flourishing* na população portuguesa e proposta de intervenção com base na *Acceptance and Commitment Therapy*

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Porto, 2021

Ana Filipa Pereira Alves Dinis



A Psicologia Positiva na procura da felicidade: Promoção do *flourishing* na população portuguesa e proposta de intervenção com base na *Acceptance and Commitment Therapy*

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Porto, 2021

A Psicologia Positiva na procura da felicidade: Promoção do *flourishing* na população portuguesa e proposta de intervenção com base na *Acceptance and Commitment Therapy*

Ana Filipa Pereira Alves Dinis

Assinatura:  _____

Trabalho apresentado à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde sob orientação da Prof. Doutora Isabel Silva.

Resumo

Com o passar dos anos e com a evolução da Psicologia enquanto ciência humana e social, tem-se vindo a denotar um crescente aprimoramento das terapias e técnicas utilizadas na avaliação e intervenção psicológicas. A procura crescente de apoio psicológico para tratamento de perturbações mentais tem levado a que o foco principal dos psicólogos incida na avaliação, intervenção e prevenção das mesmas, minimizando a importância dos seus outros papéis, como a promoção da felicidade e bem-estar, assim como a promoção do florescimento dos indivíduos e populações.

A saúde mental é um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza o seu próprio potencial, consegue lidar com o stress normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutuosa e é capaz de contribuir para a sua comunidade, não se verificando com apenas ausência de perturbação mental. Neste sentido, a presente dissertação de mestrado, dividida em dois capítulos, pretende consciencializar e despertar atenção para a importância da promoção da felicidade, bem-estar e do *flourishing* tanto individual como em comunidade. Desta forma, o primeiro capítulo consiste numa revisão sistemática da literatura que aborda a multiculturalidade, religião e diferentes perspetivas acerca da felicidade, revelando uma correlação negativa entre externalização da felicidade e o *flourishing* e entre o medo da felicidade e o *flourishing*, em populações ocidentais, mas também em algumas não ocidentais.

O segundo capítulo do presente trabalho consiste no estudo empírico realizado, integrado no projeto da Prof. Doutora Isabel Silva, Prof. Doutora Glória Jóluskin e Prof. Erick Messias na Universidade Fernando Pessoa. Com base no questionário em formato eletrónico da Adaptação da Escala de Florescimento para a População Portuguesa de Silva, Jóluskin e Messias, o estudo contou com a participação de 501 indivíduos portugueses e teve como objetivo classificar e situar a população portuguesa num estadió de saúde mental. Concluiu-se que a população portuguesa global encontra-se no estadió de saúde mental moderada, dos quais indivíduos entre os 45 e os 54 anos de idade fazem parte da faixa etária com maior percentagem em florescimento humano.

É imperativo repensar o papel do psicólogo, não se cingindo à avaliação, intervenção e prevenção, mas contemplando também a promoção da felicidade e bem-estar através de programas desenhados especificamente para esse fim. Para isso, a presente dissertação de mestrado procura dar um contributo que se espera útil nessa

reflexão, apresentando um programa desenhado com base na *Acceptance and Commitment Therapy*, que visa a promoção de saúde mental positiva com níveis elevados de bem-estar emocional, social e psicológico.

Abstract

Over the years and with the evolution of Psychology as a human and social science, there has been a growing improvement in therapies and techniques used in psychological assessment and intervention. The growing demand for psychological support for the treatment of mental disorders has led psychologists to focus on their assessment, intervention and prevention, minimizing the importance of their other roles, such as promoting happiness and well-being of individuals and populations.

Mental health is a state of well-being in which each individual realizes their own potential, manages to deal with the normal stresses of life, works productively and fruitfully and is able to contribute to their community, meaning that this concept is not just the absence of mental disorder. In this sense, this master's thesis, divided into two chapters, intends to raise awareness and attention to the importance of promoting happiness, well-being and flourishing both individually and in community. Thus, the first chapter consists of an integrative literature review that addresses multiculturalism, religion and different perspectives on happiness, revealing a negative correlation between externalization of happiness and flourishing and between fear of happiness and flourishing in western populations, but also in some non-western ones.

The second chapter of this work consists of the empirical study carried out, integrated in the project of Prof. Isabel Silva, Prof. Doctor Gloria Jólluskin and Prof. Erick Messias at Universidade Fernando Pessoa. Based on the electronic format of the questionnaire Adaptation of the Flowering Scale for the Portuguese Population by Silva, Jólluskin and Messias, the study included the participation of 501 Portuguese individuals and aimed to classify and situate the portuguese population in one stage of mental health. It was concluded that the global portuguese population is at the stage of moderate mental health, of which individuals between 45 and 54 years old are part of the age group with the highest percentage of human flourishing.

It is imperative to rethink the role of the psychologist, not limited to assessment, intervention and prevention, but to the promotion of happiness and well-being through programs designed specifically for this purpose. For that, this master's thesis presents a program designed based on Acceptance and Commitment Therapy, which aims to promote positive mental health with high levels of emotional, social and psychological well-being.

Aos meus pais, Isabel e Jorge.

“Podes sonhar, projetar, criar e construir o lugar mais maravilhoso do mundo.
Mas precisarás das pessoas certas para tornar o sonho realidade.”

Walt Disney

Agradecimentos

Os anos 2020 e 2021 ficarão lembrados como dois anos de medo e incerteza. Estes dois anos marcados pelo confinamento nacional, isolamento social, pela doença e morte trazida pela pandemia COVID-19 vieram mostrar o quanto necessitamos uns dos outros, enquanto seres humanos. Necessitamos de abraços, de beijos e conversas longas. Necessitamos de quem nos acompanhe nos momentos bons e nos momentos menos bons. Necessitamos de mentores, de bons amigos e da família. Terminei este percurso agradecendo às pessoas que fizeram do meu sonho o seu:

À Professora Doutora Isabel Silva, pela sua orientação e total apoio, pela sabedoria que transmitiu e pela sua tranquilidade, sensibilidade e simpatia que me deram amparo em muitas ocasiões. Agradeço por me ter mostrado o encanto da Psicologia Positiva.

Ao corpo docente da Universidade Fernando Pessoa por todo o conhecimento que transmitiu e pelas histórias e vivências partilhadas.

À minha família, pelas palavras de incentivo e pela preocupação.

À Carina e ao Diogo, pela amizade e por estarem sempre presentes.

À Madalena, ao António e ao Filipe, por me receberem sempre como já fazendo parte da família, por zelarem sempre pelo meu bem e por terem sempre um lugar à mesa guardado para mim.

Ao meu noivo Pedro, por cuidar do meu coração como se fosse feito de um material muito frágil, por ser nele onde está o meu lugar seguro e por ser ele quem me ajuda a regar os sonhos que semeio. Pela paciência, pela compreensão e pelo amor.

Aos meus pais, Isabel e Jorge, por me mostrarem o que é um amor sem fim. A distância aumenta a saudade e com ela chega a dor de não ter quem mais amamos perto de nós, mas o amor faz cada reencontro compensar todo o tempo de espera. Agradeço aos meus pais por tudo o que fizeram e fazem por mim, pela força, carinho e guarida, pela educação e pelos valores que me transmitiram. Nunca nenhuma palavra será suficiente para lhes dizer o quanto os amo.

Ao meu anjinho da guarda, pelo bom trabalho que tem feito.

Índice

Introdução	1
Capítulo 1 – Relação entre felicidade e <i>flourishing</i> individual numa perspetiva multicultural: Revisão da literatura	6
Resumo	6
Abstract	6
Introdução	8
Método	10
Questão e objetivos de investigação	10
Procedimento	10
Crítérios de inclusão e exclusão	11
Estratégia de pesquisa	11
Procedimento de seleção dos estudos	11
Resultados	13
Discussão	16
Referências	21
Capítulo 2 – Estadio de saúde mental na população portuguesa. Uma relação entre saúde global, felicidade e <i>flourishing</i> individual: Estudo empírico	23
Resumo	23
Abstract	23
Introdução	25
Questão e objetivos de investigação	27
Método	27
Participantes	27
Material	28
Procedimento	30
Resultados	30
Discussão	35
Referências	39
Conclusão Final	41
Referências	47

Índice de figuras

Figura 1. Flourishing Model de Corey Keyes (1998).....	9
Figura 2. Fluxograma do procedimento de seleção dos estudos	12

Índice de tabelas

Capítulo 1 – Relação entre felicidade e *flourishing* individual numa perspetiva multicultural: Revisão da literatura

Quadro 1. Resumo do método nos estudos selecionados..... 13

Capítulo 2 – Estadio de saúde mental na população portuguesa. Uma relação entre saúde global, felicidade e *flourishing* individual: Estudo empírico

Quadro 1. Descrição sociodemográfica da amostra de conveniência constituída por 501 participantes..... 27

Quadro 2. Resultados globais da amostra da população portuguesa relativos aos instrumentos utilizados no estudo 31

Quadro 3. Resultados obtidos nos itens relativos ao bem-estar emocional, social e psicológico do Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) (versão portuguesa de Fonte, Silva, Vilhena & Keyes, 2019)..... 31

Quadro 4. Classificação do estado de saúde mental dos participantes presentes na amostra 33

Quadro 5. Distribuição do estado de saúde mental de acordo com o sexo dos participantes..... 34

Quadro 6. Perceção geral de saúde da população portuguesa..... 34

Quadro 7. Número de participantes por estadio de saúde mental de acordo com faixa etária 35

Conclusão Final

Quadro 1. Estrutura síntese das sessões constituintes do programa de intervenção.....43

Lista de Siglas e Abreviaturas

B-ON – Biblioteca do Conhecimento Online

DSM-5 – Manual de Diagnóstico e Estatística de Perturbações Mentais

MHC-SF – Mental Health Continuum – Short Form

PERMA – Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning e Accomplishments

PRISMA – Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses

SPSS – Statistical Package for Social Sciences

WEMWBS – Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh

Índice de Anexos

Anexo 1 – Sessão número 1.....	51
Anexo 2 – Sessão número 2.....	59
Anexo 3 – Sessão número 3.....	68
Anexo 4 – Sessão número 4.....	75
Anexo 5 – Sessão número 5.....	85
Anexo 6 – Sessão número 6.....	95
Anexo 7 – Referências utilizadas para realização do programa de intervenção.....	100

Introdução

A Organização Mundial de Saúde define saúde como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade” (Friedli, 2009), mas ainda que seja esta a definição base atual, já sofreu algumas alterações. A Organização Mundial de Saúde reviu a definição de saúde, passando a designá-la como “a medida na qual um indivíduo ou grupo é capaz de concretizar as suas aspirações, satisfazer as suas necessidades e de modificar ou lidar com o meio externo” (Friedli, 2009). Se a definição de saúde global sofreu já algumas alterações, no mesmo sentido várias têm sido as mudanças referentes ao conceito de saúde mental. É de forma progressiva que a atual definição de saúde mental se tem vindo a aprimorar, tendo sofrido mudanças significativas nos anos 80. Presentemente, a definição de saúde mental refere-se não simplesmente à ausência de perturbação mental, mas à presença de sentimentos e funcionamento positivos (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster, & Keyes, 2011). Assim, segundo Friedli (2009) a saúde mental é atualmente definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as suas capacidades, consegue enfrentar os fatores de stress normais da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para a comunidade na qual se encontra inserido. A saúde mental é, portanto, composta pelo bem-estar do indivíduo, pelo funcionamento eficaz em comunidade e pelo funcionamento individual eficiente (Deci & Ryan, 2008), domínios, por sua vez, contemplados pela Psicologia Positiva.

Segundo Snyder e Lopez (2009 p.17), a Psicologia Positiva trata-se do “enfoque científico e aplicado da descoberta das qualidades das pessoas e da promoção do seu funcionamento positivo”, embora oferecendo um balanço entre qualidades e defeitos e não desvalorizando o sofrimento humano. É relevante, agora, salientar que o conceito de felicidade pode ser identificado na literatura como um sinónimo de bem-estar, qualidade de vida e florescimento pessoal, atribuindo-lhe especial subjetividade e pluralidade de significados (Grinde, 2012) e, neste sentido, a Psicologia Positiva tem como objetivo o alcance da felicidade e bem-estar (Seligman, 2008), por meio de emoções positivas do passado, do presente e do futuro. Para Seligman (2008), a procura pela felicidade não é apenas limitada à conquista de estados subjetivos momentâneos, mas também à ideia de que a vida de um indivíduo tem sido autêntica com base na gratificação, nas emoções positivas sobre o passado e futuro e na obtenção de significado.

O ser humano vive numa constante procura pela felicidade plena desde os tempos de grandes filósofos, como Aristóteles (384-322 a.C.), que defendia que a verdadeira felicidade só seria alcançada através da virtude (Ryan & Deci, 2001). No século IV a.C., o filósofo grego Aristippus considerou que o objetivo de vida do ser humano seria experienciar o máximo de vivências prazerosas e que a felicidade seria alcançada por esses momentos (Ryan & Deci, 2001). Por outro lado, o filósofo Hobbes defendia que a felicidade seria alcançada através da satisfação da vontade humana e DeSade acreditava na felicidade plena através da procura de sensações prazerosas (Ryan & Deci, 2001). Foram, portanto, as várias concessões filosóficas acerca da felicidade que permitiram à psicologia adotar as duas grandes perspectivas da felicidade e bem-estar: o hedonismo e a eudaimonia. O termo hedonismo provém da palavra grega *hedonê*, que significa “prazer” (Freire et al., 2013). Este conceito defende que a felicidade é a soma de momentos prazerosos experienciados por um indivíduo, potenciadores do prazer e que minimizam a dor (Ryan & Deci, 2001). O hedonismo é, portanto, composto por momentos e experiências prazerosas. Contudo, apesar do domínio inicial da teoria hedonista no estudo da felicidade, vários foram os estudos que defendiam a importância do bem-estar gerado pelo trabalho, família e casamento (Diener et al. 1999) e, assim, surge a eudaimonia. Segundo Aristóteles, o ser humano procura viver de acordo com o seu verdadeiro *daimon* (o seu Eu), em busca de significado. Assim, a eudaimonia defende que a felicidade é alcançada quando o indivíduo se move em direção à autorrealização e à descoberta do seu propósito de vida (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008).

É pela lupa da Psicologia Positiva que se tem vindo, cada vez mais, a estudar e a avaliar o impacto do afeto positivo e negativo, e da felicidade na saúde mental dos indivíduos, trazendo novas possíveis abordagens à prática clínica. Segundo Giacconi (2004), têm sido realizados vários estudos acerca do bem-estar subjetivo nos últimos anos, que têm vindo a mudar a sua definição e condições de avaliação. O bem-estar subjetivo é de carácter etéreo e dele são constituintes a cognição (referente à razão e intelectualidade) e o afeto (relativo às emoções) (Ostrom, 1969), dividido em afeto positivo e afeto negativo. Segundo Watson e Clark (1988), o afeto positivo reflete-se num indivíduo com alta capacidade de concentração, entusiasta, energético e que retira prazer do envolvimento em atividades. Por outro lado, o afeto negativo é caracterizado pelo desprazer na realização de atividades, *distress* subjetivo e pelo surgimento de emoções como o medo, repulsa, raiva ou sentimento de culpabilidade (Watson & Clark, 1988).

Neste sentido, um maior número de vivências prazerosas, associadas ao afeto positivo, e uma menor quantidade de situações que potenciam o desprazer, associadas ao afeto negativo, estão diretamente relacionadas com uma acumulação de experiências felizes que potenciam o bem-estar subjetivo positivo. É na perspetiva subjetiva em que o conceito de felicidade se enquadra, que se depreende que aquilo que pode ser positivo ou negativo para uns, não é necessariamente igual para outros e, desta forma, as perceções de situações e experiências felizes não são iguais para todos os indivíduos. Apesar desta subjetividade que caracteriza o conceito, é unânime que a felicidade deve ser cultivada e o indivíduo não deve estagnar na vida, com poucos prazeres ou prazeres efémeros, sem significado e com poucas gratificações (Seligman, 2007). Pelo contrário, é num caminho de florescimento pessoal (*flourishing*) em busca da força, virtude, significado e propósito de vida que a felicidade autêntica pode ser alcançada (Seligman, 2007).

O conceito de *flourishing* tornou-se, nos últimos anos, o foco da Psicologia Positiva e é definido por Corey Keyes (2007; 2009) e Martin Seligman (2011) como o verdadeiro estado de saúde mental, no qual o indivíduo atinge um equilíbrio e bem-estar na vida em concomitância com funcionamento positivo. Assim, a ausência ou presença de saúde mental não se traduz em dois polos opostos, mas sim num *continuum* que passa pelo *languishing* (saúde mental negativa, não necessariamente tratando-se de uma perturbação do foro psicológico) e pelo *flourishing* (saúde mental positiva) (Keyes, 2016). Já VanderWeele (2017) define *flourishing* como um estado no qual um indivíduo considera que todos os aspetos da sua vida são bons. Para este autor, o *flourishing* não contempla apenas o bem-estar psicológico, mas sim o bem-estar humano.

É com base nas teorias, modelos e instrumentos desenvolvidos pelos autores supracitados que se podem desenvolver programas de intervenção para promoção do *flourishing*, incentivando uma saúde mental positiva com níveis de bem-estar social, psicológico e emocional elevados. O *Mental Health Continuum* de Corey Keyes, o modelo PERMA de Martin Seligman e o *Flourishing Measure* de Tyler J. VanderWeele, embora diferentes entre si, foram desenvolvidos de forma a ser percebido o estadió de saúde mental de um indivíduo e de que forma pode ser promovido o *flourishing*, estadió ideal de saúde mental. Para Keyes (2016), para que o indivíduo alcance o *flourishing*, tem de cumprir pelo menos um dos três aspetos abrangidos pelo bem-estar emocional (interesse pela vida, satisfação com a vida e felicidade) e seis dos onze aspetos envolvidos pelo bem-estar psicológico (autonomia, desenvolvimento pessoal, domínio do meio,

propósito de vida, autoaceitação e relações positivas com os outros) e bem-estar social (coerência social, contribuição social, aceitação social, integração social e atualização social), que compõem o funcionamento positivo. Para Seligman (2011), o indivíduo deve cumprir o desenvolvimento de emoções positivas, envolvimento, relações, significado e realização e para VanderWeele (2017), o indivíduo floresce quando evidencia felicidade e satisfação com a vida, saúde mental e física, significado e finalidade, caráter e virtude e, finalmente, relacionamentos sociais.

É importante pensar-se no *flourishing* como um estado duradouro e não momentâneo (VanderWeele, 2017), enquadrado na subjetividade da felicidade plena e no bem-estar individual contemplado pelo bem-estar psicológico, social e emocional (Keyes, 2016).

De acordo com o *Mental Health Continuum* de Corey Keyes (2002) e segundo Ryff e Keyes (1995), o bem-estar psicológico possui um carácter multidimensional positivo, que engloba a) autoaceitação, motivada pelo autoconhecimento, aceitação tanto das qualidades como dos aspetos negativos do *self* e conformidade positiva com o passado; b) relações positivas com os outros, com capacidade de estabelecer conexões satisfatórias com base na confiança, empatia, afetos e intimidade; c) autonomia, determinada pela capacidade de resistir à pressão social e pela ação individual de acordo com os seus próprios princípios; d) domínio do meio, referente a competências de gestão do meio que envolve o indivíduo, incluindo as atividades diárias e o aproveitamento de oportunidades no meio de acordo com as suas necessidades e valores; e) propósito de vida, envolvendo objetivos e aspirações individuais com uma direção traçada que engloba crenças próprias que dão significado ao passado, presente e futuro; f) desenvolvimento pessoal, despoletado pelo sentimento de evolução individual contínua, com abertura para novas experiências que potenciam um maior autoconhecimento e efetividade, salvaguardando a capacidade de *insight* do indivíduo, reconhecendo as suas melhorias.

Complementarmente, e ao contrário do bem-estar psicológico que representa a área de um funcionamento mais individual e privado, o bem-estar social engloba dimensões como coerência social, atualização social, integração social, aceitação social e, também, contribuição social (Keyes, 2002). A coerência social positiva existe quando o indivíduo tem a capacidade de perceção da qualidade, organização e meios de operacionalização da sociedade em que se insere, com preocupação e curiosidade (Keyes, 1998). A atualização social tem por base a evolução da sociedade, sendo que o indivíduo

percebe o seu potencial segundo a sua história. Quando um indivíduo avalia a sua relação com a sociedade em que se insere, percebendo um sentimento de inclusão na comunidade, então referimo-nos a integração social positiva e quando percebe os outros membros da sociedade como sendo pessoas nas quais pode confiar, que são capazes de amabilidade e geralmente boas, então, estamos perante aceitação social positiva (Keyes, 1998). Por último, segundo Keyes (1998), a contribuição social constitui a avaliação dos valores sociais, com a crença de ser um membro importante na sociedade, com responsabilidade e capacidade de eficiência. Por último, o bem-estar emocional tem subjacente a satisfação com a vida, felicidade e interesse pela vida e está estabelecido na presença de afeto positivo em concomitância com ausência de afeto negativo e percepção de satisfação com a vida (Keyes, 2002).

Devido ao seu carácter subjetivo, várias são as concepções acerca do *flourishing* e da forma como este é assegurado, direcionando a atenção para o caminho e alcance da felicidade plena.

VanderWeele defende o *flourishing* como um estado que vai muito além da percepção subjetiva de satisfação com a vida. O *flourishing* engloba bem-estar psicológico, social e emocional, envolve virtude e a própria saúde (VanderWeele, 2017) e é, talvez, através deste estado que será encontrado algum consenso sobre o alcance daquele que é o objetivo da Psicologia Positiva: a procura da felicidade plena.

CAPÍTULO 1

RELAÇÃO ENTRE FELICIDADE E *FLOURISHING* INDIVIDUAL NUMA PERSPETIVA MULTICULTURAL: REVISÃO DA LITERATURA

RESUMO: É sob a lupa da Psicologia Positiva que o estudo da felicidade tem vindo a desenvolver-se, tendo por base teorias filosóficas em tempos formuladas. A subjetividade característica do conceito de felicidade torna-o complexo, embora já vários estudos tenham provado o seu alcance através de vivências que promovem o afeto positivo e baseadas na eudaimonia que, a par de elevados níveis de bem-estar emocional, social e psicológico, mostram estar associados à capacidade de florescer enquanto ser humano – *flourishing*. Contudo, o significado de felicidade difere entre culturas e o medo da felicidade e sua externalização podem ter impacto negativo no florescimento individual e na comunidade. Esta revisão sistemática da literatura pretende apresentar informações sobre o *flourishing* em comunidade, com foco na associação entre felicidade e a capacidade de florescimento individual, numa perspetiva multicultural. A base de dados eletrónica consultada foi a B-On (Biblioteca do Conhecimento Online), utilizando o descritor “*flourishing*”. Dos 3 estudos analisados, 2 consistem em estudos observacionais e 1 experimental e foram publicados entre 2017 e 2019. Conclui-se que, em culturas ocidentais, existe correlação negativa entre externalização da felicidade e medo da felicidade e os afetos positivos, satisfação com a vida, resiliência e *flourishing*. Verificase, ainda, que uma intervenção precoce na promoção do *flourishing* contribui, indubitavelmente, para o aumento do bem-estar e diminuição de sintomatologia ansiosa e depressiva.

Palavras-chave: medo da felicidade, externalização da felicidade, afeto positivo, resiliência, florescimento.

ABSTRACT: It’s under Positive Psychology that the study of happiness has been developed, based on previously formulated philosophical theories. The subjectivity that characterizes the concept of happiness makes it complex, although several studies have proven its reach through experiences that promote positive affect and based on eudaimonia that, together with high levels of emotional, social and psychological well-being, have shown to be associated with the ability of the human being to flourish – *flourishing*. However, the meaning of happiness differs across cultures and fear of happiness and its externalization may have negative impact on the individual’s and community’s flourishing. This integrative literature review intends to present information

about community flourishing, focusing on the association between happiness and individual flourishing capacity, in a multicultural perspective. The electronic database consulted was the B-On (Biblioteca do Conhecimento Online), using the descriptor “flourishing”. Out of the 3 studies analyzed, 2 of them are observational studies and 1 is experimental and were published between 2017 and 2019. It is concluded that, in western cultures, there is a negative correlation between externalization of happiness and fear of happiness and positive affects, life satisfaction, resilience and flourishing. It is also verified that an early intervention in the promotion of flourishing, undoubtedly, contributes to an increase in well-being and a decrease in anxiety and depression symptoms.

Key-words: fear of hapinness, externalization of happiness, positive affect, resilience, flourishing.

INTRODUÇÃO

A procura de apoio psicológico/psicoterapêutico tem, nos últimos anos, crescido e vários são os estudos realizados desde o início da pandemia COVID-19 que alertam para um aumento explosivo da necessidade de apoio na saúde mental e consequente previsível aumento do volume de pacientes que recorrerão a consultas de psicologia (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020).

O conceito de *flourishing* tornou-se, nos últimos anos, o foco da Psicologia Positiva (Keyes, 2007; Seligman, 2011) e é definido por Corey Keyes e Martin Seligman como o verdadeiro estado de saúde mental, no qual o indivíduo atinge um equilíbrio e bem-estar na vida em concomitância com funcionamento positivo. Segundo Keyes (2016), a ausência ou presença de saúde mental não se traduz em dois polos opostos, mas sim em duas dimensões: a) um *continuum* de saúde mental e b) um *continuum* de perturbação psicológica, que parte do *languishing* (saúde mental negativa, não necessariamente tratando-se de uma perturbação do foro psicológico) ao *flourishing* (saúde mental positiva). Estes dois estados podem, portanto, ser experienciados com ou sem perturbação psicológica e é no *flourishing* (florescimento pessoal) que incide o principal foco para a promoção de saúde mental positiva. No entanto, existem concessões múltiplas de como alcançar o florescimento.

Segundo Seligman (2011), para um indivíduo estar em estado de *flourishing*, ele tem de possuir todas as características nucleares, nomeadamente emoções positivas, envolvimento e interesse, significado e propósito, e três as seis características adicionais, nomeadamente a autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relações positivas. Martin Seligman desenvolveu um modelo para o florescimento humano intitulado “*PERMA Model*” (Seligman, 2011). PERMA é o acrónimo para *Positive emotion* (emoção positiva), *Engagement* (envolvimento), *Relationships* (relações), *Meaning* (significado) e *Accomplishments* (realização).

Num outro modelo, Corey Keyes defende que o *flourishing* engloba níveis elevados de bem-estar emocional, bem-estar psicológico e bem-estar social, refletidos nas perceções e avaliações da própria vida, de acordo com afeto e o seu funcionamento psicológico e social (Keyes, 2002). Assim, segundo o *Flourishing Model* de Keyes

(2016), identificam-se os aspetos necessários ao *flourishing*, que derivam do bem-estar psicológico, social e emocional:



Figura 1. *Flourishing Model de Corey Keyes (1998)*

Segundo Keyes (2002), é necessário que um indivíduo reúna um dos três aspetos abrangidos pelo bem-estar emocional e seis dos onze aspetos envolvidos pelo bem-estar psicológico e bem-estar social para que se encontre em *flourishing*.

É pela linha de subjetividade característica da Psicologia Positiva que o *flourishing* se enquadra e, como tal, várias são as teorias e modelos que determinam o seu alcance. Apesar dos modelos totalmente válidos de Seligman e Keyes, VanderWeele sugere que o *flourishing* não só inclui, com certeza, o bem-estar relativo à saúde mental e física, mas também a felicidade e satisfação com a vida, o significado e propósito de vida, carácter e virtude e os relacionamentos (VanderWeele, 2017).

A presente revisão sistemática da literatura tem como principal objetivo a verificação de correlação entre a felicidade e saúde global dos indivíduos com o seu estado de saúde mental. Pretende-se analisar crítica e reflexivamente o impacto da felicidade e sua externalização por parte dos indivíduos na sua capacidade de *flourishing*, determinar o papel da saúde mental, física e social na capacidade de *flourishing* e destacar o papel da busca pela felicidade no *flourishing* através de uma perspetiva multicultural.

MÉTODO

Questão e objetivos de investigação

De forma a serem contempladas todas as variáveis predefinidas para análise do tema em estudo, foi formulada a seguinte questão de investigação: Estará a capacidade de *flourishing* diretamente relacionada com a felicidade e sua externalização, e com a saúde do indivíduo?

O objetivo geral desta revisão prende-se com a compreensão e associação entre a felicidade e saúde global atuais dos indivíduos com a sua capacidade de *flourishing*. Como objetivos específicos, esta revisão visa a) verificar de forma crítica e reflexiva uma associação entre a felicidade e *flourishing*, b) analisar e associar a externalização da felicidade com a capacidade de *flourishing* numa perspetiva multicultural, c) determinar o papel da saúde mental, física e social na capacidade de *flourishing*.

A presente revisão sistemática da literatura pretende analisar a evidência empírica dos artigos reunidos com foco na relação entre felicidade e/ou saúde e a capacidade de conquista de *flourishing* individual, com vista à formulação de conclusões gerais e aprofundamento de conhecimentos. Pretende-se compreender e associar a felicidade e sua externalização com o estadió de saúde mental dos indivíduos, através da análise e reflexão crítica dos estudos selecionados, assim como determinar o papel da saúde mental, física e social na capacidade de *flourishing*.

Procedimento

No presente capítulo são apresentadas as etapas constituintes do guia Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA): a) questão ou objetivos da revisão; b) critérios de inclusão e exclusão de artigos; c) estratégia de pesquisa; d) procedimento de seleção dos estudos; e) análise dos resultados; e f) discussão.

O período de recolha dos resultados decorreu entre os meses de Janeiro e Março de 2021.

Crêterios de inclusão e exclusão

A pesquisa e sele o dos artigos utilizados nesta revisão obedeceram aos seguintes critérios de inclusão aquando da sele o dos artigos: a) estudos realizados com participantes com idade igual ou superior a 18 anos, b) estudos realizados com participantes do sexo feminino e do sexo masculino, c) estudos que tivessem como o *flourishing* descrito no título, d) estudos que estabelecessem uma rela o entre a capacidade de *flourishing* e saúde ou entre *flourishing* e felicidade, e) texto integral disponível, f) estudos empíricos redigidos numa das seguintes línguas: português, inglês, espanhol ou norueguês, g) artigos revistos por pares, h) artigos publicados nos últimos cinco anos.

Foram excluídos todos os artigos que não cumpriram os critérios de inclusão e, ainda, comentários, sum rios, livros e disserta es. Os critérios de exclusão prenderam-se, ainda, com a) estudos referentes a outras variáveis, b) estudos que incluam uma amostra de participantes portadores de doença física como fator relevante para o estudo, c) estudos que avaliam o *flourishing* em contexto organizacional.

Estratégia de pesquisa

Na realiza o da pesquisa de artigos, foi consultada a base eletr nica B-On (Biblioteca do Conhecimento Online), utilizando descritores de pesquisa abrangentes, de forma a obter uma maior diversidade de artigos, com posterior sele o de acordo com a questão de investiga o.

Na base eletr nica B-On foram introduzidos os termos “Flourishing”, com sele o do campo “[TI Título]”, e “Psychology”.   pesquisa “TI flourishing AND psychology” foi acrescentada a sele o dos expansores “pesquisar também no texto integral dos artigos” e “aplicar assuntos equivalentes” e dos limitadores “texto integral” e “analisado pelos pares”, obtendo um total de 722 artigos para análise.

Procedimento de sele o dos estudos

De modo a evitar possíveis perdas de estudos relevantes para análise, o procedimento de sele o dos estudos foi realizado de acordo com o método PRISMA

(Moher et al., 2015), sendo que, numa primeira fase, todos os artigos teriam de incluir título e resumo do texto relacionado com o *flourishing* psicológico. Foram eliminados 252 artigos duplicados e 19 sem texto integral. Após análise dos artigos com texto completo para aplicação de critérios de elegibilidade, foram eliminados os 448 artigos que não corresponderam aos critérios de inclusão. Desta análise foram selecionados 3 publicações. Na Figura 2 é apresentado o fluxograma referente às fases do procedimento de seleção segundo o método PRISMA (Moher et al., 2015).

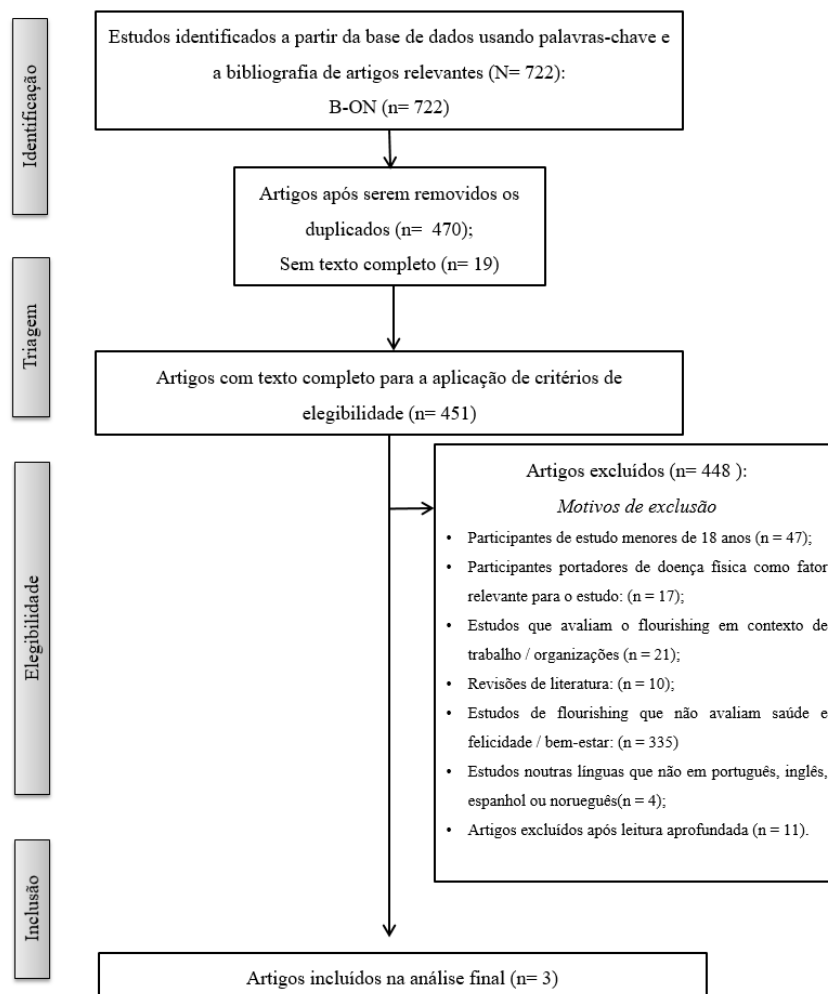


Figura 2. Fluxograma do procedimento de seleção dos estudos

RESULTADOS

Os três artigos selecionados e incluídos na presente revisão foram publicados entre os 2017 e 2019, estando um dos artigos datado em 2017, outro em 2018 e o terceiro em 2019. Dois dos artigos correspondem a um desenho observacional e um estudo é identificado como experimental.

A procura de publicações com estudos relativos ao *flourishing* em concomitância com saúde global e bem-estar ou felicidade mostrou-se bastante desafiante, o que confirma o *flourishing* não só como sendo uma abordagem recente da Psicologia Positiva, mas também como um tema que carece de maior pesquisa e envolvimento.

Nestes três artigos, não existem variações significativas quanto ao tamanho da amostra de participantes em cada estudo, sendo a menor constituída por 243 participantes a maior por 275 participantes.

No Quadro 1 é apresentado o resumo do método utilizado e resultados obtidos nos estudos selecionados.

Quadro 1. *Resumo do método nos estudos selecionados*

Autor, ano, país, tipo de estudo	Amostra	Instrumentos	Variáveis	Resultados
Schotanus-Dijkstra, et al. (2017), Holanda Estudo Experimental.	N = 275 (idade média = 48 anos, 236 feminino, 39 masculino)	<i>Flourishing Scale (FS); Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety (HADS-A); Hospital Anxiety and Depression Scale – Depression (HADS-D); Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)</i>	Bem-estar mental, <i>floursishing</i> , bem-estar social, bem-estar emocional, bem-estar psicológico, ansiedade e depressão.	A implementação de uma intervenção promotora do <i>flourishing</i> mostra ter um impacto positivo na diminuição da incidência e prevalência de perturbações como ansiedade e depressão. Os resultados mostram que os primeiros 3 meses de intervenção precoce promoveram um aumento de bem-estar e do número de indivíduos em <i>flourishing</i> . Depois de 6 meses do programa, houve uma diminuição da

				sintomatologia ansiosa e depressiva, aumentando o número de pessoas em florescimento e aos 12 meses, verificou-se um aumento de 7% para 34% do número de indivíduos em <i>flourishing</i> .
Yldirim (2019), Reino Unido Estudo Observacional Analítico	N = 256 (174 masculino, 82 feminino) (18 – 62 anos M=36,97, DP=9.02)	<i>Fear of Happiness Scale</i> (FOH); <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS); <i>Scales of Positive and Negative Experience</i> (SPANE); <i>Flourishing Scale</i> (FS); <i>Brief Resilience Scale</i> (BRS).	Medo da felicidade, equilíbrio afetivo, satisfação com a vida e <i>flourishing</i> .	Um aumento do medo da felicidade promove uma diminuição de satisfação com a vida e de <i>flourishing</i> . O medo da felicidade conduz ao tendencial impedimento de emoções positivas, satisfação com a vida e reduz relações interpessoais, que mostram ser um componente importante para o bem-estar subjetivo.
Yldirim & Belen (2018), Turquia Estudo Observacional Analítico	N = 243 (164 masculino, 79 feminino) Idade média 37,1 (DP=9)	<i>Externality of Happiness Scale</i> (EOH); <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS); <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE); <i>Flourishing Scale</i> (FS); <i>Brief Resilience Scale</i> (BRS).	Externalização de felicidade, afeto positivo e negativo, satisfação com a vida, <i>flourishing</i> e resiliência.	Identifica-se uma correlação de efeitos médios entre a externalização de felicidade e resiliência, o bem-estar subjetivo e o <i>flourishing</i> . Crenças de externalização de felicidade é um dos fatores que contribuem para crenças disruptivas de que a felicidade deve ser moldada de acordo com fatores extrínsecos, que consequentemente resultam em pobres estratégias de <i>coping</i> para o stress, bem-estar subjetivo diminuído e baixa capacidade para o <i>flourishing</i> .

Nos presentes estudos, foram utilizados diversos instrumentos que permitiram a obtenção dos resultados verificados, nomeadamente o *Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety* (HADS-A), o *Hospital Anxiety and Depression Scale – Depression* (HADS-D) e o *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF), o *Fear of Happiness Scale* (FOH), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), *Scales of Positive and Negative Experience* (SPANE), *Brief Resilience Scale* (BRS), *Externality of Happiness Scale* (EOH) e a *Flourishing Scale* (FS). São comuns aos dois estudos de Yildirim (Yildirim, 2018; Yildirim, 2019) os instrumentos *Brief Resilience Scale* (BRS), a *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) e a *Flourishing Scale* (FS), sendo o último comum aos três estudos selecionados. No estudo experimental, Schotanus-Dijkstra, et al. (2017) define *flourishing* como um estadió de saúde mental representado por níveis elevados de bem-estar hedónico em concomitância com elevado bem-estar eudaimónico. Para o autor, *flourishing* é o estadió que no qual os indivíduos se sentem mais felizes e têm melhor performance no dia-a-dia (Schotanus-Dijkstra et. al, 2017). Por outro lado, Yildirim (2019) defende a eudaimonia como a base do *flourishing*, realçando a importância da realização pessoal, o planeamento de objetivos, significado e satisfação com a vida como fatores essenciais à felicidade. No estudo observacional de Yildirim e Belen (2018), estes acrescentam que do *flourishing* não são apenas constituintes a felicidade e satisfação com a vida, mas também o propósito de vida, relações sociais, envolvimento nas atividades diárias, otimismo e competência. Níveis elevados de *flourishing* são benéficos não só para os indivíduos, mas também para as sociedades (Yildirim & Belen, 2018).

Nos dois estudos de carácter observacional analítico, Yildirim e Yildirim e Belen, mostram a relevância e o impacto do medo da felicidade e da externalização de felicidade no florescimento humano. Com uma amostra de 256 participantes, o autor verifica que um aumento do medo da felicidade promove a diminuição de satisfação com a vida e do *flourishing*. Segundo Yildirim (2019), o medo da felicidade leva ao impedimento de emoções positivas e reduz relações interpessoais. Num segundo estudo, Yildirim e Belen (2018) concluem que existe uma correlação entre a externalização de felicidade e resiliência, o bem-estar subjetivo e o *flourishing*. Da amostra constituída por 243 indivíduos oriundos da Turquia, é aferido que a externalização de felicidade na população turca é uma variável que contribui para crenças disruptivas de que a felicidade deve ser moldada de acordo com fatores extrínsecos, resultando numa baixa capacidade para o florescimento humano.

No seu estudo experimental, Schotanus-Dijkstra, et al. (2017) elegeu adultos dos 18 aos 64 anos de idade aleatoriamente, submetendo-os a uma entrevista inicial e subsequente administração do MHC-SF. Ao longo do estudo, Schotanus-Dijkstra, et al. (2017) promoveu não só o usufruto de momentos prazerosos (hedonismo), mas também a apreciação dos pontos fortes individuais e gratidão (eudaimonia).

Schotanus-Dijkstra, et al. (2017) verifica um aumento de bem-estar nos indivíduos e consequente aumento de participantes em *flourishing* depois de três meses de intervenção. Após 6 meses inseridos no programa, os indivíduos mostram uma diminuição da sintomatologia ansiosa e depressiva e após 1 ano, Schotanus-Dijkstra verifica um aumento significativo de indivíduos num estadio de florescimento humano. É denotada a relevância de programas de promoção do *flourishing*, não apenas para a diminuição de sintomatologia ansiosa e depressiva, mas também para promoção da felicidade e saúde global das populações.

DISCUSSÃO

Como variáveis associadas ao conceito de *flourishing*, podemos considerar o bem-estar subjetivo – felicidade – conceptualizado como um modelo tripartido que constitui três elementos diferentes, mas, ainda assim, associados: a presença de emoções positivas frequentes, baixa frequência de emoções negativas e a satisfação com a vida (Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Diener, Scollon, & Lucas, 2003; Ryan & Deci, 2001), e o bem-estar psicológico. Ryff (1989) propôs que o bem-estar psicológico pode ser definido como tendo seis elementos independentes, mas inter-relacionados, incluindo autonomia, relações positivas com os outros, autoaceitação, domínio do ambiente, propósito de vida e desenvolvimento pessoal. Por sua vez, o *flourishing* pode ser concebido como uma fonte de resiliência, funcionando como um fator de proteção contra acontecimentos de vida stressantes (Keyes, 2002).

Estudos longitudinais, experimentais e transversais revelaram que indivíduos com níveis elevados de bem-estar subjetivo são mais bem-sucedidos em variados domínios, incluindo, mas não limitado a, relações sociais, casamento, nível financeiro, desempenho no trabalho, e saúde física e mental. Os resultados apontam também para que

características relacionadas com a felicidade, recursos e sucessos ocorram como resultado de experienciar afetos positivos frequentes (Lyubomirsky, et al., 2005).

O conceito de felicidade tem interessado os investigadores através de vários ramos do conhecimento, incluindo psicologia, sociologia, medicina e economia. Evidências científicas acumuladas mostram que a felicidade promove a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo (Lyubomirsky, et al., 2005).

Investigação relevante na área do *flourishing* (Giacomoni, 2004; Keyes, 2002; Scorsolini-Comin et al., 2012; van Zyl et al., 2014) tem procurado examinar o papel mediador, nomeadamente da resiliência, no *flourishing*, felicidade, medo da felicidade (ser feliz leva a que coisas más aconteçam), satisfação com a vida, balanço afetivo e bem-estar subjetivo, e até que ponto uma intervenção precoce para promover o bem-estar e *flourishing* poderá contribuir para a redução da ansiedade e depressão.

Num estudo envolvendo 243 turcos adultos (Yildirim & Belen, 2019) medindo aspetos como externalização da felicidade, afetos positivos e negativos, satisfação com a vida, *flourishing* e resiliência, foi encontrada uma correlação negativa entre externalização da felicidade e afetos positivos, satisfação com a vida, *flourishing* e resiliência. Ao mesmo tempo, externalização da felicidade estava correlacionada positivamente com afetos negativos. Os mesmos autores concluem que os resultados obtidos indicam que a resiliência é um fator mediador das relações entre a externalidade da felicidade e o bem-estar subjetivo e *flourishing* (Yildirim & Belen, 2019). Indivíduos apresentando níveis elevados de resiliência, pontuam também de forma elevada em bem-estar subjetivo e *flourishing*.

Num outro estudo (Yildirim, 2019) envolvendo uma 256 turcos adultos, foi examinado o referido papel mediador da resiliência nas relações entre medo da felicidade e balanço afetivo, satisfação com a vida e *flourishing*.

Yildirim (2019) considera o medo da felicidade como uma crença disfuncional que gera uma tendência para reduzir emoções positivas. Joshanloo (2013) suporta teoricamente o medo da felicidade num conjunto vasto de contextos, incluindo cultura, religião e crenças supersticiosas. No caso específico das diferenças culturais, Joshanloo e Weijers (2014) defende que o medo da felicidade é um reflexo da cultura e deveria ser considerado como um sistema de crenças numa cultura. Por isso, a cultura é um fator importante que afeta a reação do indivíduo relativamente à perceção e experimentação de

emoções positivas. Isto implica que o medo da felicidade irá variar de indivíduo para indivíduo e de cultura para cultura.

Aspetos associados à religião deverão naturalmente ser levados em consideração – na situação em causa 256 adultos num país maioritariamente muçulmano. De um modo geral, o islão critica as pessoas que são vistas como muito felizes. Segundo Joshanloo et al. (2014) o profeta Maomé terá afirmado que, se soubessem o que ele sabia, ririam pouco e chorariam muito. Desde a Revolução Islâmica de 1979 no Irão, sob a influência da ideologia xiita, felicidade tem sido associada à superficialidade, tolice e vulgaridade, e pessoas felizes são vistas como estando distraídas de Deus, tornando-as moralmente e espiritualmente deficiente (Joshanloo et al., 2014).

Assim, quatro razões parecem ser universais na manutenção das crenças do medo da felicidade: (a) ser feliz leva a que coisas desagradáveis aconteçam; (b) ser moralmente feliz torna-nos uma pessoa pior; (c) expressar emoções positivas (por exemplo, felicidade, alegria) é mau para o próprio e para os outros; (d) procurar a felicidade é mau para o próprio e para os outros (Joshanloo & Weijers, 2014).

Há evidências relacionadas com uma variedade de culturas de que as pessoas são avessas à felicidade porque elas acreditam que a felicidade, e especialmente a felicidade extrema, leva à infelicidade e a outras consequências negativas que superam os benefícios de ser feliz. Adicionalmente, algumas pessoas e algumas culturas tendem a ser avessas à felicidade não apenas por aquilo a que conduz, mas também pelo que significa acerca da pessoa que é feliz. Tanto no ocidente como em culturas não ocidentais, as evidências apontam para uma aversão à felicidade com base na crença de que ser feliz torna o indivíduo numa pessoa pior (Joshanloo et al., 2014). Joshanloo et al. (2014) refere ainda que existem indivíduos e culturas que tendem a ser avessos a expressar felicidade porque se preocupam que seus pares, ou uma divindade sobrenatural, possam ressentir-se deles por isso, resultando em inúmeras consequências graves. Ainda segundo os mesmos autores, existem evidências consideráveis (tanto em culturas ocidentais como em não ocidentais) que alertam contra os perigos de procurar a felicidade, devido aos danos que pode causar ao indivíduo e às pessoas à sua volta. Este alerta é mais forte contra a procura individualista, imediata, e hedonista dos conceitos materiais de felicidade. Não será, assim, surpreendente que algumas pessoas evidenciem medo da felicidade como resultado dos prováveis efeitos negativos sobre si mesmas e sobre aqueles à sua volta.

Os resultados obtidos apontam no sentido de que o medo da felicidade está negativamente correlacionado com resiliência, balanço afetivo, satisfação com a vida e *flourishing*, enquanto que a resiliência apresenta uma correlação positiva com balanço afetivo, satisfação com a vida e *flourishing* (Yldirim & Belen, 2018). Os resultados sugerem que, à medida que o medo da felicidade aumenta, a satisfação com a vida e o *flourishing* diminuem, e que a resiliência afeta diretamente esta relação (Yldirim & Belen, 2018). Dito de outra forma, os resultados apontam no sentido de que o efeito do medo da felicidade sobre o *flourishing* e satisfação com a vida é completamente mediado pela resiliência. Por outro lado o efeito do medo da felicidade sobre o balanço afetivo é apenas parcialmente mediado pela resiliência (Yldirim, 2019). Os resultados sugerem ainda que elevada resiliência estava associada a elevada satisfação com a vida, balanço afetivo positivo e *flourishing* (Yldirim & Belen, 2018).

Estes resultados suportam a ideia de que o medo da felicidade pode produzir a tendência para bloquear emoções positivas, satisfação com a vida e afastamento nas relações interpessoais, que são componentes importantes para o bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico (Joshano, 2013; Joshano & Weijers, 2014), enquanto que produz a tendência para experimentar emoções negativas tais como ansiedade, depressão e stress (Gilbert et al., 2012).

Os estudos colocam em evidência a forma como a inabilidade para recuperar após a exposição a situações de *stress* pode explicar a relação entre externalidade da felicidade e o bem-estar subjetivo e *flourishing*. Crenças de externalidade da felicidade deve ser considerado um fator psicológico importante na estimulação de crenças disfuncionais de que a felicidade é moldada por fatores externos que, por sua vez, conduz a uma inabilidade para lidar com *stress*, resultando em baixo bem-estar subjetivo e *flourishing* (Yldirim, 2019).

As evidências acerca do papel mediador da resiliência assim como o efeito da externalidade da felicidade e da correlação entre medo da felicidade e o bem-estar subjetivo e *flourishing*, reforça a importância de desenvolver intervenções que permitam aumentar a resiliência e reduzir o efeito da externalidade da felicidade e medo da felicidade no bem-estar. Adicionalmente, tendo em consideração a relação negativa entre medo de felicidade, variáveis mal-adaptativas e o *flourishing*, a promoção deste último como estado ótimo de saúde mental tem um impacto significativo na redução da

incidência e prevalência de perturbações mentais. (Grant et al., 2013; Keyes et al., 2010; Schotanus-Dijkstra et al., 2016).

Schotanus-Dijkstra et. al (2017) desenharam um estudo com o objetivo de examinar em que medida uma intervenção promovendo o bem-estar mental e o *flourishing* pode prevenir efetivamente algumas perturbações mentais. Neste estudo examinaram se um extenso programa baseado numa intervenção de auto-ajuda positivo era eficaz para melhorar o bem-estar e o *flourishing*, ao mesmo tempo que diminuía sintomatologia depressiva e ansiosa numa população não clínica. Os resultados apontam indubitavelmente no sentido de que uma intervenção precoce contribui para o aumento do bem-estar e da proporção de *flourishers*, e ao mesmo tempo diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa, comparativamente ao grupo de controlo (Schotanus-Dijkstra et. al, 2017). Estes resultados confirmaram-se 6 meses após o início do programa e, no que diz respeito à proporção de *flourishers*, esta aumentou de 7% na avaliação de base, até 34% 12 meses após. Os resultados apontam, por fim, no sentido de uma maior eficácia quando utilizada uma intervenção que tenha em consideração os múltiplos componentes do bem-estar – emoção positiva, uso dos pontos fortes, otimismo, auto-compaixão, resiliência e relações positivas (Schotanus-Dijkstra et. al, 2017).

Conclui-se que os contextos cultural e religioso influenciam a forma como os indivíduos encaram a felicidade. A investigação revela que a população turca apresenta maior nível de medo da felicidade, vendo-a como algo socialmente não desejável e isso tem que ver com os movimentos religiosos predominantes no país. Assim, externalizar a felicidade é percebido como algo que não deve acontecer. Mas, ainda que nas comunidades muçulmanas isto seja mais evidente, a cultura judaico-cristã tende a enquadrar-se nestes mesmos moldes. O medo da felicidade e a externalização da felicidade são dois fatores bloqueadores de resiliência, balanço afetivo e de satisfação com a vida (Yildirim & Belen, 2018), que consequentemente favorecem a inabilidade de florescimento humano.

Também a cultura lusitana reflete crenças de que a procura pela felicidade gera ressentimento e consequências graves, não só pelo contexto cultural, mas também devido à incidência maioritária de cidadãos católicos em Portugal. Neste sentido é importante conhecer-se o estadio atual de saúde mental da população portuguesa, por forma a determinar a relevância da realização e implementação de programas psico-educacionais e promotores do *flourishing*.

REFERÊNCIAS

- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903-1934. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 85(4), 374-390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Keyes C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. (San Francisco, CA). <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). Crise Económica, Pobreza e Desigualdades – Relatório sobre Impacto Socioeconómico e Saúde Mental em Portugal. Lisboa.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H.C., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions: The application of information technology in mental and behavioural health*, 9, 15-24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
- Yildirim, M. (2019). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183-198. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1640>
- Yildirim, M., & Belen, H. (2018). The role of resilience in the relationships between externality of happiness and subjective well-being and flourishing: A structural equation model approach. *Journal of Positive School Psychology*, 3(1), 62-76.

CAPÍTULO 2

ESTADIO DE SAÚDE MENTAL NA POPULAÇÃO PORTUGUESA. UMA RELAÇÃO ENTRE SAÚDE GLOBAL, FELICIDADE E *FLOURISHING* INDIVIDUAL: ESTUDO EMPÍRICO

RESUMO: O presente estudo empírico teve como objetivo primordial classificar e situar a população portuguesa num estadio global de saúde mental. Este estudo integrado no projeto da Prof. Doutora Isabel Silva, Prof. Doutora Glória Jóluskin e Prof. Erick Messias na Universidade Fernando Pessoa, contou com a participação de 501 indivíduos com idade superior a 18 anos, 23% dos quais eram do sexo masculino e 77% do sexo feminino, que responderam anonimamente a uma bateria de avaliação constituída pela versão portuguesa da Escala de Florescimento para a População Portuguesa (Silva, Jóluskin & Messias, versão em estudo), ao *Flourishing Measure* de VanderWeele (2017) (versão portuguesa de Silva, Jolluskin & Messias, versão em estudo), ao *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) (versão portuguesa de Fonte, Silva, Vilhena & Keyes, 2019), à Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) (Fonte, Silva & Vilhena, versão em estudo) e à Escala de Satisfação com a Vida desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985). Os resultados revelam o estadio atual global da saúde mental da população portuguesa em saúde mental moderada, o que demonstra a necessidade de intervenção por parte dos psicólogos na promoção da felicidade e bem-estar em Portugal, com vista à estimulação de *flourishing* na comunidade. O grupo etário com mais elevado nível de *languishing* é a faixa etária dos 55-64 anos, seguido dos grupos etários dos 18-24 anos e dos 25-34, fenómeno que poderá ser melhor explicado pelo facto de se darem mudanças importantes desses períodos do ciclo vital do ser humano. Conclui-se que o bem-estar social revela menor *score*, talvez devido à situação pandémica vivida nos dois últimos anos (2020-2021), o que demonstra impacto negativo no funcionamento positivo dos indivíduos portugueses. Urge criar programas de promoção do florescimento na população portuguesa, não só pelo aumento do bem-estar nos indivíduos, mas também como forma preventiva de eventuais futuras perturbações psicológicas.

Palavras-chave: saúde mental, felicidade, bem-estar, florescimento.

ABSTRACT: The present empirical study aimed to classify and place the portuguese population in a global stage of mental health. This study integrated in the project of Prof.

Doutora Isabel Silva, Prof. Doutora Gloria Jóluskin and Prof. Erick Messias at Universidade Fernando Pessoa, had the participation of 501 individuals over the age of 18, 23% of whom were male and 77% female, who anonymously answered the questionnaire in electronic format of the Adaptation of the Flowering Scale for the Portuguese Population of Silva, Jóluskin and Messias. The results reveal the current global mental health status of the portuguese population is within moderate mental health, which demonstrates the need for intervention by psychologists in promoting happiness and well-being in Portugal, aiming to stimulate flourishing in the community. The age group with the highest level of languishing is the 55-64 age group, followed by the 18-24 and 25-34 age groups, a phenomenon that can be better explained by the fact that there are important changes in these periods of the life cycle of the human being. In spite of the non-significant statistical values, portuguese women are at higher levels of flourishing than male individuals. It is concluded that social well-being is the most diminished by the pandemic situation experienced in the last two years (2020-2021) and, as such, there is a negative impact on the positive functioning of portuguese individuals. There is an urgent need to create programs to promote flourishing in the portuguese population, not only to increase well-being levels in individuals, but also as a means of preventing possible future psychological disturbances.

Key-words: mental health, happiness, well-being, flourishing.

INTRODUÇÃO

A avaliação, intervenção e prevenção de perturbações mentais tornou-se, nos últimos anos, o foco principal do trabalho dos psicólogos. A Organização Mundial de Saúde considera a depressão e as perturbações de ansiedade como as de maior prevalência na população e as que mais contribuem para a incapacidade dos indivíduos para atividades produtivas no seu dia-a-dia (Carvalho, 2017). A depressão é uma perturbação que carece de diagnóstico e vai muito mais além de um sentimento de tristeza. Segundo Carvalho (2017), a perturbação depressiva está presente quando fatores como a perda de interesse pelas atividades diárias, culpabilidade, baixo autoconceito, o cansaço constante, a falta de concentração, perturbações do sono e alterações do apetite acompanham a tristeza. Já das perturbações de ansiedade são constituintes sentimentos de medo e alerta constante e podem derivar entre perturbação de ansiedade generalizada, perturbação de pânico, perturbação obsessivo-compulsiva, entre outras que constam no Manual de Diagnóstico e Estatística de Perturbações Mentais (DSM-5) (Carvalho, 2017).

O Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental realizado no ano de 2013 (Almeida, et al., 2013) revelou as perturbações de ansiedade como as de maior incidência em Portugal com prevalência de 16,5%, seguidas das perturbações depressivas. Nesse estudo, verificou-se um elevado consumo de psicofármacos na população portuguesa, tanto de ansiolíticos como de antidepressivos, colocando Portugal como um dos países europeus com maior utilização destes medicamentos (Almeida, et al., 2013). Estes dados mostram não só a importância de intervenções psicológicas adequadas para o tratamento das perturbações comuns, mas mais do que isso, a urgência da atuação na promoção da saúde mental por parte dos psicólogos, assumindo-se os pressupostos defendidos pela Psicologia Positiva.

A investigação científica na área da Psicologia dedicou-se, desde cedo, ao sofrimento humano (Freire, Zenhas, Tavares & Iglésias, 2013), favorecendo os psicólogos com o desenvolvimento de ferramentas distintas e adequadas ao tratamento do mesmo. É indubitável a necessidade constante da atuação do psicólogo no tratamento de perturbações mentais, mas é também através da promoção da felicidade e do *flourishing* que essas mesmas perturbações podem ser prevenidas.

A Psicologia Positiva centra-se no estudo da felicidade, do funcionamento positivo individual e em comunidade e do *flourishing* (Freire, Zenhas, Tavares & Iglésias,

2013), procurando a promoção de saúde mental positiva e é neste sentido que a busca pela felicidade e do melhor caminho para a atingir passou a ser um dos focos principais desta vertente da Psicologia.

O conceito de felicidade não é linear, podendo adotar uma série de definições, salientando o seu carácter subjetivo (Diener, Kesebir & Tov, 2012), com particular influência da filosofia e das concepções de filósofos como Aristóteles e Aristippus (Ryan & Deci, 2001). É, no entanto, consensual que a felicidade deve ser cultivada através da promoção de níveis elevados de bem-estar emocional, social e psicológico, de desenvolvimento pessoal, mestria e de entendimento de propósito de vida (Seligman, 2007), por sua vez contemplados num estadio de saúde mental de florescimento humano (*flourishing*).

O *flourishing* surge como um dos polos do *continuum* de saúde mental, opondo-se ao estadio de *languishing*. Entre estes dois polos encontra-se o estadio de saúde mental moderada (Keyes, 2016) e é assim percebido que saúde mental não se trata apenas de ausência de doença, mas da presença de sentimentos e funcionamento positivos na qual o indivíduo tem perceção das suas capacidades, consegue enfrentar o *stress* normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutuosa e tem capacidade para contribuir para a sua comunidade (World Health Organization, 2004). É, portanto, por via da promoção do florescimento humano que psicólogos da Psicologia Positiva se debruçam para o alcance da felicidade plena.

Segundo VanderWeele (2017), o *flourishing* deve ser considerado um estado duradouro ao invés de momentâneo, que contempla felicidade e satisfação com vida, saúde mental e física, significado e finalidade, carácter e virtude e relações sociais. Acredita-se, portanto, que é no sentido de uma abordagem eudaimónica, através do desenvolvimento pessoal, da implementação de hábitos promotores de autoconhecimento e descoberta interior, do estabelecimento de laços interpessoais e da procura do significado de vida que o florescimento humano se dá e, conseqüentemente é atingida a felicidade tão desejada.

Integrado no projeto da Prof. Doutora Isabel Silva, Prof. Doutora Glória Jólluskin e Prof. Erick Messias na Universidade Fernando Pessoa, o presente estudo empírico tem como objetivo analisar se existe associação entre felicidade e saúde global da população

portuguesa com o *flourishing*, através da compreensão do estadió global atual dos participantes.

Questão e objetivos de investigação

O presente estudo procura responder à seguinte questão de investigação: Estará a população portuguesa atualmente em *flourishing*?

O presente estudo de natureza transversal teve como objetivo geral analisar se existe associação entre a felicidade e saúde global de adultos portugueses com a sua capacidade atual para florescimento. Como objetivos específicos, este estudo empírico visa a) avaliar o estado de *flourishing* desses adultos; b) avaliar a perceção geral de saúde, c) perceber se existe uma associação entre perceção geral da saúde e *flourishing* na população portuguesa, d) estabelecer associação entre fatores demográficos na população portuguesa e capacidade para o *flourishing*.

MÉTODO

Participantes

Foi estudada uma amostra de conveniência constituída por 501 adultos, dos quais 23% são do sexo masculino e 77% do sexo feminino, com nacionalidade portuguesa ou com domínio da língua portuguesa. Maioritariamente com um nível de escolaridade de licenciatura, com idades compreendidas entre os 18 e os 82 anos, encontrando-se maioritariamente na faixa etária dos 45-54 anos.

Quadro 1. *Descrição sociodemográfica da amostra de conveniência constituída por 501 participantes.*

Idade	N	Sexo		Escolaridade						
		M	F	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	Secundário	Licenciatura	Mestrado	Doutoramento
18-24	116	19	97				25	69	22	
25-34	94	33	61			2	12	36	44	
35-44	51	17	34			2	16	12	14	7

45-54	138	32	106		2	11	48	41	23	12
55-64	88	8	80	3	2	13	27	32	8	3
65+	11	2	9	2		1	5	3		

Material

No presente estudo foram administrados os seguintes instrumentos:

a) Questionário sociodemográfico constituído especificamente para o estudo, com o objetivo de recolher dados relativos ao sexo, idade, nível de escolaridade e perceção geral de saúde dos participantes.

b) *Flourishing Measure* de VanderWeele (2017) (versão portuguesa de Silva, Jóluskin, Dinis & Messias, versão em estudo). A escala é constituída por 12 itens que pretendem avaliar vários domínios do florescimento ou bem-estar humano, nomeadamente a Felicidade e Satisfação com a vida (itens 1-2), Saúde física e Saúde mental (itens 3-4), Significado e Finalidade (itens 5-6), Caráter e Virtude (itens 7-8) e Relações sociais (itens 9-10). Os dois últimos itens (11-12) continuam o domínio da Estabilidade Financeira. Este é considerado como necessário para sustentar os outros domínios ao longo do tempo, o que justifica a sua exclusão no presente estudo.

Cada item possui hipóteses de resposta entre 0 e 10, podendo o *score* total variar entre 0 e 100.

A versão portuguesa (versão em estudo) apresenta, no presente estudo, um Alfa de Cronbach de 0,86.

c) *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) (versão portuguesa de Fonte, Silva, Vilhena & Keyes, 2019). Esta escala tipo Likert com 6 opções de resposta que variam entre Nunca e Todos os Dias, é constituída por 14 itens e pretende avaliar 3 componentes do bem-estar emocional (3 itens), bem-estar social (5 itens) e bem-estar psicológico (6 itens). Este instrumento pretende situar os participantes numa das três possíveis categorias: *languishing*, saúde mental moderada e *flourishing*.

Neste instrumento, para que um indivíduo esteja em florescimento, necessita de pontuar entre 4 (Quase todos os dias) e 5 (Todos os dias) num dos três itens do bem-estar emocional e em, pelo menos, seis dos onze itens do bem-estar psicológico e social. Da mesma forma, se o participante pontuar 2 (Cerca de uma vez por semana) e 3 (Cerca de duas a três vezes por semana) em pelo menos um dos três itens do bem-estar emocional e em seis dos onze restantes, encontra-se com saúde mental moderada e, do mesmo modo, se pontuar 0 (Nunca) e 1 (Uma ou duas vezes), encontra-se em *languishing*.

A versão portuguesa revelou apresentar boa validade, boa sensibilidade e boa fidelidade. No presente estudo verifica-se um Alfa de Cronbach de 0,93.

d) Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) (Fonte, Silva & Vilhena, versão em estudo). Esta escala é formada por 14 itens e avalia a saúde mental com foco apenas em aspetos positivos. Este instrumento é constituído por 14 itens com respostas possíveis entre o 0 (Nunca) e o 4 (Sempre).

Este instrumento desenvolvido por Tennant, et al. (2007) encontra-se em processo de adaptação e validação para Portugal, autorizado pela autora e pela Comissão de ética da UFP por Fonte, Silva, Vilhena e Tennant (projeto já autorizado pela Comissão de Ética da UFP). Este instrumento apresenta boas qualidades psicométricas e, neste estudo, apresenta um Alfa de Cronbach de 0,93.

e) Escala de Satisfação com a Vida desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985). A versão adotada no presente estudo é a disponibilizada por Diener no seu *website*, para a qual o autor concede autorização no mesmo - <https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>. Esta versão pode ser consultada em livre acesso pela população em geral e pode ser respondida eletronicamente pela mesma.

Este instrumento constituído por 5 itens, fornece ao participante sete opções de resposta numa escala ordinal, com pontuações que variam de 0 a 6, no qual 0 corresponde a Totalmente em desacordo e 6 a Totalmente de acordo. Neste estudo, a pontuação máxima deste instrumento é de 30.

No presente estudo, este instrumento apresentou um Alfa de Cronbach de 0,89.

Procedimento

Integrante no projeto da Prof. Doutora Isabel Silva, Prof. Doutora Glória Jóluskin e Prof. Erick Messias na Universidade Fernando Pessoa, o presente estudo contou com a disponibilização do protocolo aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, do formulário a ser administrado e dos questionários já angariados com respostas de participantes. Todos os questionários foram previamente informatizados de forma a possibilitar a sua administração de forma eletrónica.

A participação voluntária dos integrantes no presente estudo obedeceu aos critérios de inclusão previamente determinados, nomeadamente a) serem participantes com idade igual ou superior a 18 anos; b) terem nacionalidade portuguesa ou domínio da língua portuguesa; e c) serem capazes de dar a sua autorização informada de forma livre. Foram identificados como critérios de exclusão a idade inferior a 18 anos, não-fluência da língua portuguesa e a incapacidade para dar o consentimento informado na participação do estudo. Todos os indivíduos integrantes neste estudo consentiram previamente na participação do mesmo.

O convite à participação foi divulgado através da *mailing list* institucional da Universidade Fernando Pessoa e através das redes sociais, tendo 501 participantes que cumpriam os critérios de inclusão respondido.

As respostas aos questionários em formato eletrónico foram transferidas para o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), para análise estatística.

RESULTADOS

Os resultados sugerem que os participantes globalmente considerados se posicionam de forma dispersa, quanto à avaliação da saúde mental com foco apenas em aspetos positivos, determinada pela WEMWBS e quanto à satisfação com a vida, determinada pela Escala de Satisfação com a Vida. Mostra, ainda, elevada disparidade de respostas quanto ao bem-estar social, psicológico, seguido dos relacionamentos sociais, significado e finalidade.

Quadro 2. Resultados globais da amostra da população portuguesa relativos aos instrumentos utilizados no estudo

Domínio		Pontuação mínima	Pontuação máxima	Média	Desvio Padrão
Felicidade + Satisfação com a vida (itens 1-2)	+	0	10 + 10	$M = 14,5808$	$DP = 2,76477$
Saúde física + Saúde mental (itens 3-4)		0	10 + 10	$M = 14,4990$	$DP = 2,91263$
Significado + Finalidade (itens 5-6)	+	0	10 + 10	$M = 15,7771$	$DP = 3,20784$
Caráter + Virtude (itens 7-8)		0	10 + 10	$M = 15,3635$	$DP = 2,68509$
Relacionamentos sociais (9-10)		0	10 + 10	$M = 15,6519$	$DP = 3,32111$
Bem-estar emocional		0	15	$M = 10,3915$	$DP = 3,12460$
Bem-estar social		0	30	$M = 12,7408$	$DP = 5,04744$
Bem-estar psicológico		0	25	$M = 20,1980$	$DP = 5,86519$
WEMWBS		0	56	$M = 35,0536$	$DP = 9,00627$
Escala de satisfação com a vida		0	30	$M = 19,8242$	$DP = 6,06739$
Perceção geral de saúde		0	4	$M = 1,61$	$DP = 0,937$

As respostas dos participantes exibem uma *score* média total de 75,87 em 100, posicionando a amostra bastante perto do que é considerado *flourishing*, por VanderWeele. Neste sentido, a aplicação da escala *Flourishing Measure* de VanderWeele (2017) (versão portuguesa de Silva, Jóluskin, Dinis & Messias, versão em estudo) resultou numa classificação global da população portuguesa estabelecida longe do *languishing*.

Quadro 3. Resultados obtidos nos itens relativos ao bem-estar emocional, social e psicológico do *Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)* (versão portuguesa de Fonte, Silva, Vilhena & Keyes, 2019)

Itens de bem-estar emocional	Pontuação mínima	Pontuação máxima	Média	Desvio Padrão
1. Durante o último mês com que frequência sentiu-se feliz?	0	5	$M = 3,30$	$DP = 1,082$
2. Durante o último mês com que frequência sentiu-se interessado na vida?	0	5	$M = 3,74$	$DP = 1,158$

3. Durante o último mês com que frequência sentiu-se satisfeito com a vida?	0	5	$M = 3,35$	$DP = 1,171$
Itens de bem-estar social				
4. Durante o último mês com que frequência sentiu que tinha alguma coisa importante para contribuir para a sociedade?	0	5	$M = 3,09$	$DP = 1,331$
5. Durante o último mês com que frequência sentiu que pertencia a uma comunidade?	0	5	$M = 2,93$	$DP = 1,469$
6. Durante o último mês com que frequência sentiu que a nossa sociedade é um lugar bom, ou que se está a tornar num lugar melhor para toda a gente?	0	5	$M = 2,15$	$DP = 1,345$
7. Durante o último mês com que frequência sentiu que as pessoas são basicamente boas?	0	5	$M = 2,44$	$DP = 1,163$
8. Durante o último mês com que frequência sentiu que o modo como a nossa sociedade funciona tem sentido para si?	0	5	$M = 2,15$	$DP = 1,221$
Itens de bem-estar psicológico				
9. Durante o último mês com que frequência sentiu que gostava da maior parte da sua personalidade?	0	5	$M = 3,32$	$DP = 1,203$
10. Durante o último mês com que frequência sentiu que é bom a gerir as responsabilidades da sua vida diária?	0	5	$M = 3,53$	$DP = 1,213$
11. Durante o último mês com que frequência sentiu que tem relações calorosas e de confiança com os outros?	0	5	$M = 3,47$	$DP = 1,260$
12. Durante o último mês com que frequência sentiu que teve experiências que o desafiaram a crescer e a tornar-se uma pessoa melhor?	0	5	$M = 3,01$	$DP = 1,323$
13. Durante o último mês com que frequência sentiu-se confiante para pensar e expressar as suas próprias ideias e opiniões?	0	5	$M = 3,35$	$DP = 1,249$

14. Durante o último mês com que frequência sentiu que a sua vida tem uma direção ou um sentido?	0	5	$M = 3,39$	$DP = 1,350$
--	---	---	------------	--------------

A amostra evidencia valores moderados no bem-estar emocional, valores moderados no bem-estar psicológico e valores relativamente baixos no bem-estar social.

Na Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) (Fonte, Silva & Vilhena, versão em estudo), verifica-se um valor médio de 35,05 e desvio padrão de 9,01. Já na Escala de Satisfação com a Vida desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) verifica-se um valor médio de 19,82 e desvio padrão de 6,07.

De acordo com os resultados obtidos a amostra exhibe níveis moderados de saúde mental positiva, numa classificação de saúde mental moderada. A divisão da *score* total de cada subescala pelo número de itens fornece resultados relevantes para a comparação das mesmas. Através da interpretação das *scores* obtidas no bem-estar emocional ($M=3,4638$), psicológico ($M=3,3663$) e social ($M=2,5481$), considera-se que o último seja o mais comprometido pela baixa pontuação obtida quando comparado com os outros dois domínios de bem-estar. Os valores demonstram bem-estar moderado e relativamente elevada satisfação com a vida.

A cotação e análise dos resultados obtidos na Versão Portuguesa de Fonte, Silva, Vilhena & Keyes (2019) do *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) permitiu a verificação e classificação do estado de saúde mental dos 501 participantes presentes na amostra:

Quadro 4. *Classificação do estado de saúde mental dos participantes presentes na amostra*

	Languishing	Saúde mental moderada	Flourishing
N = 501	N = 47	N = 253	N = 196

Na amostra, verificaram-se 5 resultados inconclusivos devido à falta de resposta em alguns itens do instrumento. No quadro 5 são exibidos os resultados de estatística descritiva, de acordo com o sexo dos indivíduos:

Quadro 5. *Distribuição do estado de saúde mental de acordo com o sexo dos participantes*

	Amostra total	♂	♀
	N = 501	n = 113	n = 388
<i>Languishing</i>	9,4%	7,07%	10,05%
Saúde mental moderada	50,5%	53,98%	49,48%
<i>Flourishing</i>	39,1%	38,93%	39,17%

A amostra de 501 participantes portugueses encontra-se dividida em 113 indivíduos do sexo masculino e 388 do sexo feminino, caracterizando-se por uma distribuição desigual entre géneros. Ainda assim, é possível verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os géneros e que ambos se encontram maioritariamente num estadio de saúde mental moderada, seguido de um elevado número de participantes em *flourishing* e uma pequena percentagem de indivíduos em *languishing*.

Quando analisando a perceção geral de saúde dos participantes, são verificados os seguintes resultados:

Quadro 6. *Perceção geral de saúde da população portuguesa*

	N = 501	%
Ótima	N = 64	12,8%
Muito boa	N = 152	30,3%
Boa	N = 198	39,5%
Razoável	N = 82	16,4%
Fraca	N= 5	1,0%

Os resultados mostram que a maioria da população portuguesa classifica a sua saúde global como “Boa”.

A idade é, também, uma das variáveis demográficas relevantes a serem associadas ao estadió de saúde mental dos indivíduos. Para verificação da sua relevância, os participantes foram agrupados com base na classificação por idades segundo o Center for Disease Control and Prevention (CDC) (2012), de acordo com a faixa etária em que se inserem presentemente:

Quadro 7. Número de participantes por estadió de saúde mental de acordo com faixa etária

Idade	Número de participantes	<i>Languishing</i>		Saúde Mental Moderada		<i>Flourishing</i>	
		N	%	N	%	N	%
18 – 24 anos	116	13	11,21%	63	54,31%	40	34,49%
25 – 34 anos	94	10	10,64%	51	54,26%	33	35,11%
35 – 44 anos	51	3	5,88%	27	52,94%	21	41,18%
45 – 54 anos	137	9	6,57%	66	48,18%	62	45,26%
55 – 64 anos	85	11	12,94%	41	48,24%	33	38,82%
65 + anos	10	0	0%	5	50%	5	50%

Após a análise dos resultados acima evidenciados, estes apontam para uma quantidade diminuta de participantes posicionados no estadió de *languishing*, em todas as faixas etárias. No mesmo sentido, os resultados obtidos apresentam valores aproximados e de evidente maioria na classificação de saúde mental moderada, em todos os grupos de idades.

DISCUSSÃO

Entre 2006 e 2007, os investigadores Felicia Huppert e Timothy So realizaram um estudo internacional (*European Social Survey 2006/2007*) para verificação da prevalência de *flourishing* em 23 países europeus (Huppert & So, 2013), com base no paradigma de que para o florescimento, é necessário contemplar todas as características nucleares (emoções positivas, envolvimento, interesse, significado e propósito) e três das características adicionais (autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relações positivas) (Seligman, 2007). Neste estudo verificou-se que todos os países nórdicos se encontravam no topo da escala de prevalência do *flourishing*, sendo a Dinamarca o país com a mais elevada percentagem de *flourishing* com 40,6%

(Huppert & So, 2013) e na base da escala encontravam-se os três países com menor prevalência de florescimento: Eslováquia com 9,9%, a Rússia com 9,4% e com menor percentagem, Portugal com 9,3% (Huppert & So, 2013). Portugal foi determinado como o país com menor prevalência de bem-estar subjetivo devido, segundo Huppert e So (2013), a uma grande lacuna entre cidadãos de classe alta e de classe baixa e a um baixo nível de confiança social. Estes fatores proporcionam, por sua vez, um afastamento daquilo que seria ideal e distanciam os indivíduos de experimentação de emoções positivas, de envolvimento, significado e propósito de vida, dando lugar ao pessimismo e a pobres relações sociais.

O presente estudo apresenta resultados relevantes a serem considerados acerca do estado de saúde mental da população portuguesa. Os resultados obtidos apontam para que 9,38% dos participantes esteja em *languishing*, 50,49% no estado de saúde mental moderada e 39,12% em *flourishing*. Isto significa que mais de metade da população da amostra encontra-se estagnada, ao invés de florescer em busca de propósito de vida e crescimento pessoal.

Segundo os resultados obtidos, verifica-se um moderado nível de bem-estar, pontuando um valor médio na Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) (Fonte, Silva & Vilhena, versão em estudo), que pode ser associado ao estado de saúde mental moderada exibido. Já nos resultados obtidos relativos à Escala de Satisfação com a Vida desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), demonstra-se igualmente moderada satisfação com a vida.

Verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas, no que diz respeito ao estado de saúde mental, entre o sexo feminino e o sexo masculino. Já relativamente a faixas etárias, destacam-se os indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos com menor percentagem em *flourishing*.

Se se considerar o estudo realizado por Felicia Huppert e Timothy So em 2006/2007, no qual Portugal apresentara uma prevalência de *flourishing* de 9,3%, verifica-se uma evolução acentuada no caminho do florescimento da população nacional. Em 2019, o Relatório Mundial da Felicidade destacou Portugal na 59^a posição no ranking dos 153 países mais felizes do mundo (De Neve & Krekel, 2019), o que nos leva a realçar as alterações desde o ano de 2019 até ao presente ano de 2021, como fatores determinantes para o estado atual de saúde mental da população portuguesa.

Os dois seguintes anos que se seguiram depois do estudo de Krekel e De Neve (2019) mostraram-se bastante desafiantes para a população mundial devido à pandemia COVID-19. O isolamento social, a privação da realização de atividades lúdicas durante um determinado período de tempo e a incerteza do fim dos confinamentos decretados foram fatores geradores de *stress* e desânimo geral na população portuguesa. Esta situação pandémica apresenta-se, portanto, como uma limitação do presente estudo pelo facto de não ter sido possível analisar a amostra em situação usual. Contudo, a pandemia COVID-19 abriu portas para novas perceções nos indivíduos acerca dos seus propósitos e das suas capacidades, acerca dos próprios valores e ainda, acerca da importância das interações sociais (Silva, et al., 2020).

Sendo que os participantes foram avaliados entre o final do ano de 2020 e o início de 2021, os portugueses já teriam experienciado um confinamento e estariam a vivenciar o segundo. A privação de socialização evidente durante o período experimental do estudo poderá melhor explicar os resultados verificados referentes ao bem-estar social, com valor médio inferior às duas outras subescalas de bem-estar. Apesar do confinamento necessário para o controlo da pandemia ter sido um fator limitador no estudo, este potenciou também uma melhor compreensão acerca do impacto das interações sociais no bem-estar individual dos indivíduos e na sua perceção de saúde global e felicidade. Neste sentido, tendo em conta que já existem estudos que apontam para uma correlação positiva entre resiliência e felicidade (Yildirim & Belen, 2018), estes dois últimos anos de superação poderão ter influenciado significativamente e positivamente o estado de saúde mental da população portuguesa.

O estudo apresenta ainda outras limitações, como o facto de a amostra ser composta por um número bastante mais elevado de elementos do sexo feminino do que do sexo masculino. Ainda, é importante salientar que a amostra é constituída maioritariamente por participantes com grau académico de ensino superior e por muito poucos participantes com idades acima dos 65 anos de idade. As faixas etárias com maior prevalência no estudo são entre os 18 e os 24 anos e entre os 45 e os 54, podendo esta constituir também uma limitação do estudo.

Conclui-se que a perceção global de saúde dos adultos portugueses neste período avaliado, é proporcional aos resultados obtidos relativos ao estado de saúde mental na população e, portanto, pode-se aferir que existe associação entre perceção geral de saúde e *flourishing*.

Os resultados obtidos no presente estudo apontam para que a maior parte da população esteja com saúde mental moderada e/ou em *flourishing*. Contudo, é importante lembrar e salientar Portugal como um dos países com mais elevados consumos de ansiolíticos e outros psicofármacos, precisamente pela carência de outros meios, não só de prevenção de sintomatologia característica de algumas perturbações mentais, mas também de promoção de felicidade e bem-estar. Estão enraizadas crenças culturais que determinam a procura de soluções rápidas para os problemas, esquecendo a promoção de saúde mental nos atividades diárias dos indivíduos. É, por isso, urgente a implementação de programas direcionados para a promoção do *flourishing* na população portuguesa, em busca de satisfação com a vida, de bem-estar humano, autoconhecimento, propósito de vida e, claro, da felicidade.

REFERÊNCIAS

- Almeida, J., Xavier, M., Cardoso, G., Gonçalves-Pereira, M., Gusmão, R., Barahona Correa, B., Gago, J., Talina, M. & Silva, J. (2013). *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório*. World Mental Health Surveys Initiative: Lisboa.
- Carvalho, A. (2017). *Depressão e outras perturbações mentais comuns: Enquadramento global e nacional e referência de recurso em casos emergentes*. Direcção-Geral da Saúde: Lisboa.
- De Neve, J.-E. & Krekel, C. (2020). Cities and happiness: A global ranking and analysis. *World Happiness Report 2020*, 48-65.
- Diener, E., Kesebir, P. & Tov, W. (2009). Happiness. *Handbook of individual differences in social behavior*, 147-160. M. Leary & R. Hoyle, eds., Guilford Press, 2009.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D. & Iglésias, C. (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4(31), 329-342. <https://doi.org/10.14417/ap.595>
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Keyes, C. L. (2016). Why flourishing? D. Harward (ed.) *In Well-Being and Higher Education*. Bringing Theory to Practice.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Silva, A., Aguilera, A., Vituri, B., Gaertner, C., Lima, C., Melegari, G., Coradin, G., Medeiros, I., Gomes, J., Euzébio, J., Silva, K., Simioni, L., Chudzij, L., Oliveira, M., Malisak, M., Ly, N., Siqueira, P., Scheffer, R., Menes, S. & Redivo, V. (2020). *Pandemia da Covid-19: reflexões sobre a sociedade e o planeta*. Escola Superior do MPPR: Curitiba.
- U.S. Department of health and human services. (2006). *Principles of Epidemiology in Public Health Practice, 3rd Edition: An Introduction to Applied Epidemiology and Biostatistics*. U.S. Department of health and human services: Atlanta.

VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *PNAS*, *114*(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>

World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization: Geneva.

Yildirim, M., & Belen, H. (2018). The role of resilience in the relationships between externality of happiness and subjective well-being and flourishing: A structural equation model approach. *Journal of Positive School Psychology*, *3*(1), 62-76.

Conclusão Final

É notório que nos dois últimos anos (2020 – 2021), foi dada maior atenção à saúde mental e salientada a importância da sua promoção. A pandemia COVID-19 mostrou ser um catalisador para o aceleramento do processo de valorização do papel dos psicólogos em Portugal e desde o seu início, a procura de ajuda psicológica tem vindo a aumentar.

Apesar dos constrangimentos advindos da pandemia COVID-19, esta veio potenciar a atenção dos indivíduos da população portuguesa para a resiliência intrínseca e para aquilo que realmente é a felicidade individual. A impotência para a concretização de tarefas que potenciam o desenvolvimento pessoal, a escassez ou inexistência de relações interpessoais físicas e a privação da realização de atividades que potenciam o caminho para a autorrealização, trouxeram questões pertinentes na população portuguesa: o que é que me faz feliz? O que é indispensável para a minha felicidade? A que é que sou grato? O que é essencial na minha vida? Qual o meu propósito de vida? Quem é essencial na minha vida? (...). Como resposta a estas questões, o papel da Psicologia Positiva e a sua busca pela compreensão daquilo que é a felicidade torna-se de extrema relevância.

É sabido que o conceito de felicidade tem carácter subjetivo e é sob essa característica que o desenvolvimento de atividades que promovem o *flourishing* deve ser realizada. Neste sentido, a intervenção na promoção do *flourishing* deve respeitar aquilo que é considerado pertinente na linha da felicidade eudaimónica e que potencia o autodesenvolvimento e a autorrealização pessoal, em torno das circunstâncias sociais, psicológicas e emocionais.

É importante olhar-se para saúde mental como uma componente da saúde global que deve ser cuidada e promovida, ao invés de agir já quando sintomatologia se encontra instalada. Nos dias de hoje, as rotinas frenéticas dos indivíduos levam ao esquecimento de realização de introspeção e reflexão acerca de si próprio e sobre o meio envolvente. Existe pouco conhecimento por parte da população acerca dos benefícios da promoção de bem-estar e uma crença cultural instalada de que só se deve atuar quando existe um problema. Por forma a combater esta crença e como um meio de promoção do *flourishing* e bem-estar na população portuguesa, foi idealizado e desenhado um programa de intervenção. Este desejo de contribuir para a prática com uma proposta de programa de intervenção do *flourishing* surgiu após constatar que, talvez, durante muito tempo se tenha dado mais valor à solução e tratamento de sintomatologia do que à sua prevenção através

da promoção da felicidade, através de atividades que dão ênfase ao autoconhecimento, à gratidão diária, às relações sociais e valorização da própria pessoa. Neste sentido, a intenção da idealização deste programa de intervenção passa pelo desejo de mudar um pouco o foco dos psicólogos e da população geral portuguesa para a valorização da promoção da felicidade e bem-estar, dando opções e recursos que potenciam vidas com propósito, significado e relacionamentos sociais positivos.

O programa de intervenção desenvolvido e apresentado em anexo é composto por seis sessões de grupo, que acompanham a linha do modelo de VanderWeele (2020). Entende-se que a promoção do *flourishing* e consequente caminho em direção à felicidade e bem-estar, passa pela realização de exercícios cognitivos e exercícios comportamentais, que levam à verificação daquilo que foi bom no passado da vida do indivíduo, daquilo que é bom no presente e do que idealiza para o seu futuro (VanderWeele, 2020). Com base na *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), projetou-se um plano de intervenção para a promoção da gratidão, valorização do presente e da imaginação do melhor Eu possível. Com este programa de intervenção pretende-se, ainda, fomentar a generosidade e a realização de algo para o bem alheio.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) tem sido desenvolvida ao longo de mais de três décadas usando uma estratégia de desenvolvimento do conhecimento que se apoia e acrescenta à tradicional análise comportamental (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). A ACT pede aos seus clientes que assumam uma nova perspetiva relativamente aos seus próprios hábitos de pensamento. Conceptualmente, as abordagens e metodologia baseadas na ACT derivam de uma tradição científica básica e de uma bem desenvolvida filosofia da ciência, cuja potencial aplicabilidade se estende bem para além do consultório do terapeuta (Hayes et al., 2012).

A ACT é uma terapia cognitivo-comportamental moderna que combina processos de aceitação e *mindfulness* com processos de comprometimento e mudança de comportamento. ACT é um modelo transdiagnóstico que tem como principal objetivo promover a flexibilidade psicológica, que é definida como “a capacidade de estar em contato com o momento presente mais plenamente como um ser humano consciente, e de mudar ou persistir no comportamento quando isso serve a fins valorizados” (Østergaard et al., 2018). A flexibilidade psicológica mostrou estar associada a maior satisfação com a vida, bem-estar emocional, desempenho no trabalho e satisfação no trabalho. Como o ACT se concentra na promoção da flexibilidade psicológica, em vez de remover a

psicopatologia, acredita-se que a ACT seja adequada para a prevenção de distúrbios psicológicos.

Tyler J. VanderWeele (2020) sugere uma série de atividades baseadas em evidência, destinadas a promover o *flourishing*, descrevendo um conjunto de atividades do tipo *do-it-yourself* com o objetivo de melhorar vários aspetos associados ao bem-estar. Destas atividades, podem ser nomeados alguns exemplos como a) o diário da gratidão, que consiste em escrever diariamente algumas frases positivas acerca de situações pelas quais o indivíduo se sente grato, b) exercícios de respiração, c) o registo de pensamentos e sentimentos tendo como ponto de partida valores pessoais identificados durante uma das sessões, ou até mesmo d) a elaboração de um porta-chaves no qual o indivíduo regista os seus valores.

Tendo por base as propostas formuladas no estudo de VanderWeele (2020), é apresentada uma intervenção em grupo com uma componente psicoeducativa em que, de uma forma acessível e faseada, é apresentado o modelo aos participantes, uma componente prática dois-a-dois e individual, e uma componente envolvendo trabalho de casa. O grupo proposto é heterogéneo, para todas as faixas etárias e formação académica. O programa integra indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino, num grupo fechado e constituído por 6 sessões, ministradas ao longo de 6 semanas (uma sessão por semana) presencialmente. Ainda que as sessões sejam preferencialmente presenciais, o programa pode ser adaptado para o *online*, via aplicações que permitam a criação de uma sala virtual comum e salas complementares separadas, para a realização das diferentes atividades propostas.

Este modelo de intervenção em grupo de orientação psicoeducativa tem resultados reconhecidos de outras abordagens psicoterapêuticas, nomeadamente do método *Acceptance and Commitment Therapy* – ACT (Hayes et al., 2016; Østergaard et al. 2018; Østergaard et al. 2020).

Quadro 1. *Estrutura síntese das sessões constituintes do programa de intervenção.*

Sessões	Duração	Atividades realizadas	Exercícios para casa
Sessão 1 (ver anexo sessão número 1)	2 horas	1. Diz “olá” ao teu vizinho.	1. Diário da gratidão.

		<p>2. O que é o <i>flourishing</i>?</p> <p>3. Presença consciente.</p> <p>4. Um breve exercício de <i>mindfulness</i>.</p> <p>5. Exercício – Coloque as mãos no rosto.</p> <p>6. Chegar aqui.</p>	<p>2. Partilha emocional com alguém significativo.</p>
Sessão 2 (ver anexo sessão número 2)	2 horas	<p>1. Força de carácter /valores pessoais.</p> <p>2. Uma vista de olhos aos seus valores.</p> <p>3. Atenção ao comer.</p> <p>4. Reflexão.</p> <p>5. Utilidade e significado.</p> <p>6. Atenção à respiração.</p>	<p>1. Registo de pensamentos e sentimentos tendo como ponto de partida os valores pessoais.</p> <p>2. Reflexão sobre quais as estratégias que posso utilizar para valorizar e fortalecer os valores pessoais.</p>
Sessão 3 (ver anexo sessão número 3)	2 horas	<p>1. Valores e forças de carácter.</p> <p>2. “Agir de acordo com os meus valores”.</p> <p>3. Exercício – valores, objetivos e ações.</p> <p>4. Reflexão dois-a-dois.</p> <p>5. Metáfora da bússola.</p> <p>6. <i>Body scan</i>.</p>	<p>1. Escrever um dos seus valores no porta-chaves.</p> <p>2. Estar atento e identificar pequenas ações que estejam em linha com os valores que são importantes para si.</p> <p>3. Estar atento a eventuais barreiras. Exercício de <i>mindfulness</i> – exercício de respiração.</p>
Sessão 4 (ver anexo sessão número 4)	2 horas	<p>1. <i>Sweet spot</i>.</p> <p>2. Atos de bondade.</p> <p>3. Metáfora – os passageiros no autocarro.</p> <p>4. Reflexão.</p> <p>5. Bondade e autocuidado.</p>	<p>1. Considerar entrar em contacto com 3 pessoas significativas com quem não tem estado tão próximo.</p> <p>2. Realizar 5 atos de bondade e anota-los.</p>

		6. Envolvimento em relacionamentos.	
		7. Exercício – Atenção à respiração.	
Sessão 5 (ver anexo sessão número 5)	2 horas	1. Folhas no riacho. 2. As histórias que carregamos connosco. 3. Jogo de tração à corda. 4. Exercício de <i>mindfulness</i> – Objetivação 5. Voluntariado. 6. Reflexão 7. Respiração relaxante	1. Considerar contactar uma instituição ou organização onde possa realizar trabalho de voluntariado. 2. Utilizar folha de registo "valores, objetivos e ações" para ter uma perspetiva realista do trabalho a realizar.
Sessão 6 (ver anexo sessão número 6)	2 horas	1. Análise do trabalho de casa. 2. Valores, objetivos e ações. 3. Atenção compassiva aos sentimentos. 4. Aqui e agora. 5. Valores. 6. Preso a pensamentos. 7. Auto-observação. 8. Valores e força de carácter. 9. Atos de bondade. 10. Valores, objetivos e ações – tempos livres. 11. O caminho a seguir.	

É de extrema relevância desenhar e instituir programas de promoção do *flourishing* em Portugal, valorizando o papel do psicólogo na promoção de saúde mental e prevenindo o aparecimento de sintomatologia presente em perturbações mentais. É de programas como o apresentado em anexo que novos hábitos podem ser potenciados, novas perceções e capacidades. Urge implementar a promoção do *flourishing* para que, assim, possa ser possível a prevenção de perturbações de ansiedade e depressões que

assumem proporções descontroladas. É necessário mudar mentalidades e começar a pensar no *flourishing*, felicidade e bem-estar como essenciais à saúde global dos indivíduos e comunidades.

Referências

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D. & Iglésias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4(31), 329-342. <https://doi.org/10.14417/ap.595>
- Friedli, L. (2009). *Mental health, resilience and inequalities*. World Health Organization.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43-50.
- Grinde, B. (2012). An Evolutionary Perspective on Happiness and Mental Health. *The Journal of Mind and Behavior*, 33(1 & 2), 49-68.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press: London.
- Keyes, C. L. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Keyes, C. L. (2007). Towards a mentally flourishing society: Mental health promotion, not cure. *Journal of Public Mental Health*, 4-7. <https://doi.org/10.1108/17465729200700009>
- Keyes, C. L. (2016). Why flourishing? D. Harward (ed.) *In Well-Being and Higher Education*. Bringing Theory to Practice.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental Health Continuum-Short Form

- (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Murthy, R. S., Bertolote, J. M., Epping-Jordan, J., Funk, M., Prentice, T., Saraceno, B. & Saxena, S. (2001). *Mental Health: New Understanding, New Hope. The World Health Report 2001*. Direcção-Geral da Saúde, 2002/OMS: Lisboa.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). *Crise Económica, Pobreza e Desigualdades – Relatório sobre Impacto Socioeconómico e Saúde Mental em Portugal*. Lisboa.
- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between the affective, behavioral, and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 5(1), 12-30.
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(69\)90003-1](https://doi.org/10.1016/0022-1031(69)90003-1)
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman, M. (2008). *Felicidade autêntica: os princípios da psicologia positiva*. Pergaminho: Cascais.
- Seligman, M. (2011). *A vida que floresce*. Estrela Polar: Alfragide.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Artmed: Porto Alegre.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *PNAS*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- VanderWeele, T. J. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 4(1), 79-91.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Westerhof, G. J. & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Østergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R. D., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2020). Psychological flexibility in depression relapse prevention: Processes of change and positive mental health in group-based ACT for residual symptoms. *Frontiers in psychology*, 11. 528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00528>
- Østergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R., Jonassen, R., Harmer, C. J., Stiles, T. C., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2018). Acceptance and commitment therapy preceded by an experimental attention bias modification procedure in recurrent depression: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19. 203. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2515-9>

Anexos

Anexo 1
Sessão número 1

1. Apresentação dos líderes do grupo
 - a. Psicóloga, local de trabalho, idade, situação familiar

2. Explicação da estrutura
 - a. Este é um programa destinado a promover o *flourishing*.
 - b. Os princípios aplicados foram estudados previamente e descrevem-se como baseados em evidência, e a investigação nesta área tem mostrado bons efeitos na promoção deste conceito. Nós apenas vos acompanhamos durante, e em relação a este programa.
 - c. Não fazemos qualquer seguimento psicoterapêutico individual.
 - d. É importante que sejam colocadas questões sempre que os integrantes no grupo não entendam alguma coisa ou tiverem dúvidas.
 - e. O que deseja pessoalmente atingir neste grupo. Qual será o teu projeto?

3. Regras do grupo
 - a. Confidencial
 - b. Comparecimento às sessões
 - c. Pergunte ao longo do caminho
 - d. Paciência
 - e. Participação
 - f. Relacionamento: no grupo e fora do grupo
 - g. Trabalho de casa
 - h. Estrutura do programa: início, pausas e fim. Cerca de 2 horas.
 - i. O nosso compromisso consigo

Uma parte considerável deste programa vai estar relacionada com a forma como nos relacionamos com pensamentos, comportamentos, e os sentimentos associados. É desejado, por isso, que os integrantes do grupo tomem isto em consideração quando falarem entre eles. É esperado que este grupo seja um lugar seguro para todos.

4. Diz “olá!” ao teu vizinho

- a. Diz “olá!” ao teu vizinho. Agrupem-se dois a dois. Apresentem-se um ao outro. Descobre como o teu vizinho se chama, de onde ele ou ela vem, e outros detalhes biográficos que aches importantes. Descobre algo que seja importante para o teu vizinho (uma pessoa, coisa, animal, atividade).
- b. Que desejos obters deste programa de grupo? O que seria um bom resultado para ti?
- c. Apresenta o teu vizinho.

5. Resumo do exercício

- a. Obrigada a todos pelas boas apresentações. Com base no feedback, fica claro que todos nós podemos fazer uma série de coisas diferentes na vida quotidiana, o que é completamente normal. Às vezes isso é fácil e outras vezes difícil. Esta é uma das coisas importantes em que nos queremos concentrar, como criar mais espaço para as coisas importantes da vida – gratidão, carácter, família, trabalho.

6. Apresentação do *Flourishing*

- a. O *flourishing* é um conceito que, nos últimos anos, se tornou o foco da Psicologia Positiva e é definido por Corey Keyes (2007; 2010) e Martin Seligman (2011) como o verdadeiro estado de saúde mental, no qual o indivíduo atinge um equilíbrio e bem-estar na vida em concomitância com funcionamento positivo.
- b. Assim, a ausência ou presença de saúde mental não se traduz em dois polos opostos, mas sim num *continuum* que passa pelo *languishing* (saúde mental negativa, não necessariamente tratando-se de uma perturbação do foro psicológico) e pelo *flourishing* (saúde mental positiva).
- c. VanderWeele (2017) define *flourishing* como um estado no qual um indivíduo considera que todos os aspetos da sua vida são bons. Para este autor, o *flourishing* não contempla apenas o bem-estar psicológico, mas sim o bem-estar humano.

7. Presença consciente

- a. Presença consciente é prestar atenção ao que está a acontecer aqui e agora. Aqui e agora haverá sempre pensamentos e sentimentos e devemos, portanto, usar o momento aqui e agora para sermos capazes de estudar o que acontece com os nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais.
- b. Para muitos, tornamo-nos um estudioso de nós mesmos, momento a momento. Aumentar a consciência das pequenas nuances que acontecem connosco.
- c. Quando pensamentos e sentimentos "vagueiam", podemos estudá-los com base no momento aqui e agora. Este é um exercício prático e, eventualmente, torna-se mais rápido com a prática. Trata-se de perceber o que se passa no corpo, ao mesmo tempo que se observa o quê e como se pensa sobre isso.

8. Um exercício de *mindfulness* simples

- a. Faremos agora um exercício de *mindfulness* que vos dará uma experiência do que é a presença consciente.

Um breve exercício de *mindfulness*

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Comece por sentar-se confortavelmente, com os pés assentes no chão e as costas apoiadas no encosto da cadeira. Endireite a cabeça, o pescoço e os ombros sem ficar tenso. Durante este exercício, pode optar por manter os olhos fechados (torna um pouco mais fácil em termos de distração) ou, se não quiser, deixe-os meio fechados e encontre um ponto para onde possa olhar. Esta é a maneira como realizaremos a maioria dos exercícios de *mindfulness* durante este programa.

Se se sentir confortável com isso, comece a fechar os olhos. Volte sua atenção para a sua respiração... Observe como seu peito sobe e desce. Como o estômago sobe e desce... Veja se é possível não controlar a forma como você respira. Deixe a respiração acontecer de forma completamente natural...

Agora volte a sua atenção para o seu corpo sentado na cadeira... Veja se é possível estudar o seu corpo e observe as áreas onde ele está em contato com a cadeira... Observe o ponto de contacto ou de pressão...

Ao fazer este exercício, vai perceber que sua mente voa para longe. Isso é perfeitamente normal e é o que os pensamentos tendem a fazer. Os pensamentos normalmente flutuam para a solução de problemas, para preocupações, planeamento, avaliações e uma variedade de outras atividades. Quando perceber que está a fazer isso, veja se consegue gentilmente trazer-se de volta a este momento e à área do corpo ou ambiente à sua volta enquanto eu guio a sua atenção.

Agora volte sua atenção para seus pés dentro dos sapatos... Veja se pode aperceber-se do toque, pressão, temperatura... Veja se se pode concentrar em cada dedo do pé... E se ajudar, mova levemente os dedos do pé...

Agora volte sua atenção para as áreas onde sua pele entra em contato com o ar – o seu rosto, as suas mãos, outros sítios... Registe como isso é experienciado... Se há nuances de ar quente ou frio.

Agora preste atenção a todos os sons... Tanto os de dentro da sala como, se possível, os de fora da sala...

Finalmente, volte sua atenção para a respiração... Observe a subida e descida do tórax e abdómen consoante a respiração e o ar entra e sai do seu corpo...

O que está a observar agora é o momento aqui e agora, e o que fizemos agora é um simples exercício de *mindfulness*: perceber o aqui e agora, sem o julgar.

9. Atividades a desenvolver neste programa:

Os exercícios e intervenções serão divididas em quatro categorias. Para cada uma das categorias serão propostos exercícios destinados a promover o bem-estar, a reflexão, auto-compreensão, e motivação para a mudança. Inclui também domínios tão diversos como felicidade e satisfação com a vida, saúde mental e física, virtude e carácter, e relações sociais próximas.

- a. Exercícios cognitivos
- b. Exercícios comportamentais
- c. Práticas institucionais e relações
- d. Cadernos para desconforto psicológico

10. Exercício - Coloque as mãos no rosto.

Algumas vezes conseguimos aperceber-nos do que nos rodeia e daquilo que temos razões para nos sentirmos gratos. Outras vezes, é como se tivéssemos uma mão à frente da cara que nos priva de ver aquilo pelo qual nos devemos sentir gratos. Podemos escolher aceitar isto, algo que nos priva de experienciar gratidão, ou podemos escolher estar conscientes de que isto pode suceder e encontrar boas estratégias para encontrar aquilo que é melhor para nós.

- a. Eu gostaria que pudessem experimentar um pouco disto levando as mãos ao rosto. Imagine que suas mãos representam aquilo que impede de se aperceber de aspetos pelos quais se deve sentir grato. Quando a mão cobre o rosto e impede a visão, é difícil ver qualquer outra coisa. Ela simplesmente preenche a vida quando está na cara. Assim, tal como agora é difícil aperceber-se das nuances da sala, é igualmente difícil identificar os aspetos positivos. A consequência é que, muitas vezes, isto também afeta as nossas ações.
- b. O que tentamos fazer aqui é conseguir distanciarmo-nos do que nos tapa a visão ao observá-la. Ao deixá-la cobrir os seus rostos, trabalhamos conscientemente para que os aspetos que nos impedem de nos apercebermos das coisas pelas quais nos devemos sentir gratos estejam menos presentes, e deixá-los descansar no colo.
- c. Desta posição estes aspetos ainda estão presentes, mas podemos observá-los e compreendê-los, e ao mesmo tempo levantar o nosso olhar e localizar outras coisas que possam estar presentes, nomeadamente as que nos fazem sentir gratos, que tendem a desaparecer quando os primeiros estão colados ao rosto.

11. Exercício de *mindfulness*

a. Chegar aqui.

Chegar aqui

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Quero que façamos mais um exercício de *mindfulness*, para ver como é parar e observar os detalhes no dia-a-dia. Estes exercícios podem ajudar a chegar à sala, no aqui e agora, e a perceber a rapidez com que a nossa mente nos afasta da experiência. Dê-se um momento para entrar no espírito do exercício, certifique-se de que está sentado confortavelmente na cadeira. Feche os olhos se se sentir confortável com isso. Siga o som da minha voz e, se se aperceber que os pensamentos estão a ir noutras direções, tome consciência disso, e regresse ao som da minha voz. Agora, quero que pense em como veio até aqui hoje.

-pausa-

Veja todo processo desde o momento em que se levanta de manhã. A rotina que tem quando se prepara para um novo dia.

Se conseguir, se for possível, veja isto como se assistisse a um filme sobre si.

Talvez tenha tido tempo de sobra quando veio para aqui, ou talvez tenha tido pouco tempo.

Veja se consegue lembrar-se das preocupações e pensamentos que teve enquanto se preparava para vir para aqui, ou coisas que vai fazer durante o dia.

Veja se se consegue aperceber da azáfama no momento.

-pausa-

Aperceba-se do momento em que entrou no carro ou autocarro, ou começou a caminhar para cá - chegando aqui - observe apenas.

Veja se pode avançar rapidamente para chegar aqui. Permita que os lugares por onde passa sejam registados na sua cabeça.

Imagine que chega cá e vê que consegue lembrar-se de como o seu corpo se sentiu ao chegar.

-pausa-

Aperceba-se das interações, do contato que tem com outras pessoas quando chega.

Observe cada interação, cada contato.

Finalmente, observe como encontrou a sua cadeira, onde está sentado, agora.

Veja se consegue imaginar que o fluxo de atividade que o trouxe aqui hoje é como uma espécie de fibra conectada a si.

Imagine que o fluxo de atividade que o trouxe até aqui é libertado suavemente com cada inspiração e expiração.

Simplesmente respire e veja se consegue continuar a notar como o fluxo de atividade é libertado lentamente, até que você se sinta na cadeira agora.

-pausa-

Permita-se ter consciência do seu corpo e da sua respiração.

-pausa-

Permita-se estar atento às suas mãos e aonde repousam.

Observe as áreas em que tocam e o contorno dessas áreas.

Veja se pode sentir a pressão leve das suas mãos.

Veja se consegue aperceber-se dos detalhes das sensações nas mãos. Calor ou frio, o sangue circulando nas mãos.

Mova a sua atenção para sua respiração.

Faça três inspirações suaves, profundas e atentas.

-pausa-

Aperceba-se dos pequenos detalhes, onde regista o fluxo de ar enquanto inspira e expira. Para dentro e para fora.

Agora, volte suavemente para a sala.

Quando estiver pronto, pode abrir lentamente os olhos.

12. Resumo e trabalho para casa (TPC)

- a. Diário da gratidão
- b. Partilha emocional com alguém significativo
- c. Quais as eventuais barreiras para realizar o TPC? O que podemos fazer para ultrapassar essas barreiras?

Anexo 2

Sessão número 2

1. Introdução
 - a. Agradecer a sessão passada. Reforçar que foi uma sessão muito produtiva e foi muito agradável iniciar este grupo e poder trabalhar com todos os participantes.
 - b. Resumo da sessão anterior
 - c. Os exercícios a explorar na sessão de hoje estão relacionados com valores pessoais e como os fortalecer.

2. Análise do trabalho para casa (TPC)
 - a. Gostaria que falassem acerca do que experienciaram na sessão passada. O que acharam? O que levaram da sessão?
 - b. Como foi fazer o TPC?

3. Força de carácter/valores pessoais
 - a. Nesta segunda sessão vamos considerar algumas intervenções comportamentais que podem melhorar o bem-estar.
 - b. Entre estas temos a força de carácter, que está intimamente associada aquilo que é subjetivamente bom, isto é, aquilo que é bom em nós.
 - c. Já Aristóteles defendia que a felicidade é alcançada por meio de ação de acordo com a virtude. Estudos mais recentes suportam a evidência de que o exercício da virtude pode, de fato, contribuir para maior felicidade.
 - d. Em primeiro lugar sugiro que na lista de valores (que será distribuída de seguida), ao lado de cada valor, anotem as letras **M**=muito importante, **I**=importante ou **P**=pouco importante. Tem de haver pelo menos 10 **M**'s.
 - e. Quando tiverem marcado cada valor pessoal com M, I e P (muito importante, importante ou pouco importante), vejam de novo todos os valores marcados com M e selecionem os 5 mais importantes e marquem-nos com o número 5 para sinalizar que são os vossos *top 5*. Para finalizar, anotem os vossos 5 valores pessoais como uma forma de se lembrarem de quem são como pessoa.

Uma vista de olhos aos seus valores

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Os valores pessoais são o que deseja ser como pessoa. Os valores não dizem respeito ao que deseja obter ou alcançar. Eles são sobre como deseja ser e agir em todos os momentos.

Existem literalmente centenas de valores diferentes, mas abaixo está uma lista dos mais comuns. Nem todos serão relevantes para si. Lembre-se de que não há valor "certo" ou "errado".

Dê uma vista de olhos à lista abaixo e coloque uma letra ao lado de cada valor: **M** = Muito importante, **I** = Razoavelmente importante e **P** = Pouco importante. Pelo menos dez dos valores devem ser pontuados como muito importantes.

1. Aceitar:	Abertura e aceitação em relação a si mesmo, aos outros, com a vida etc.
2. Responsabilidade:	Ser responsável e responsabilizado pelas minhas ações
3. Autêntico:	Ser autêntico, genuíno. Ser verdadeiro consigo mesmo.
4. Contribuir:	Contribuir, ajudar, assistir ou fazer uma diferença positiva em relação aos outros ou a si mesmo.
5. Dedicado:	Ser diligente, trabalhador e dedicado.
6. Aventureiro:	Ser aventureiro, procurar, criar ou explorar ativamente novas experiências.
7. Habilidades:	Continuar a praticar e melhorar as minhas habilidades, e manter o foco e a concentração quando eu as aplico.
8. Flexibilidade:	Ser capaz de me adaptar e de me ajustar constantemente às novas circunstâncias.
9. Compreensão:	Ser compreensivo em relação a mim mesmo ou aos outros.
10. Liberdade:	Viver livremente, escolher como eu quero viver e ser, ou ajudar outros a conseguir o mesmo.
11. Aptidão física:	Manter e melhorar a minha aptidão física; cuidar da minha saúde física e mental, e bem-estar.
12. Generosidade:	Ser generoso; compartilhar e dar a mim mesmo e aos outros.
13. Reciprocidade:	Construir relacionamentos onde haja um equilíbrio justo entre dar e receber.
14. Alegria:	Criar ou dar alegria a mim mesmo ou aos outros.
15. Humor:	Ver e apreciar os aspetos humorísticos da vida.
16. Estar contacto com:	Envolver-me totalmente no que estou a fazer, ou estar totalmente presente em contato com outros.
17. Intimidade:	Abrir-me, revelar-me e compartilhar emocional ou fisicamente, com meus entes queridos ou nas minhas relações pessoais mais próximas.
18. Amor:	Agir com amor ou ternura comigo mesmo ou com os outros.
19. Conformidade:	Ser respeitador e obediente em relação às regras e obrigações.
20. Criatividade:	Ser criativo ou inovador.
21. Igualdade:	Tratar os outros em pé de igualdade comigo e vice-versa.

22. Poder:	Influenciar fortemente os outros ou ser uma autoridade sobre os outros, como por exemplo, assumir responsabilidades, líder ou organizar.
23. Compaixão:	Agir com bondade para com aqueles que estão sofrendo.
24. Diversão:	Divertir-se. Buscar, criar e envolver-se em atividades alegres.
25. Corajoso:	Ser corajoso; perseverar apesar dos medos, ameaças ou desafios.
26. Curiosidade:	Ser curioso, ter a mente aberta e interessar-se; explorar e descobrir.
27. Cuidar:	Cuidar de si mesmo, dos outros, do meio ambiente etc.
28. Incentivador:	Encorajar e recompensar comportamentos que aprecio em mim mesmo e nos outros.
29. Ordem:	Ser ordenado e limpo; ser organizado e estruturado.
30. Perseverança:	Continuar resolutamente, apesar dos problemas e desafios.
31. Respeito:	Ser respeitoso com os outros e comigo mesmo; ser educado, compreensivo e amigável.
32. Justiça:	Salvaguardar e defender a justiça e os direitos
33. Razoabilidade:	Tratar a mim mesmo e aos outros de maneira razoável.
34. Romântico:	Ser romântico; mostrar e expressar amor ou sentimentos calorosos fortes.
35. Colaboração:	Estar numa colaboração ou ser colaborativo.
36. Sexualidade:	Explorar e expressar a minha sexualidade.
37. Autoconsciência:	Estar ciente dos meus próprios pensamentos, sentimentos e ações.
38. Autocuidado:	Cuidar da minha saúde e bem-estar, e ter as minhas necessidades atendidas.
39. Autocontrole:	Agir de acordo com os meus próprios ideais.
40. Autodesenvolvimento:	Continuar a crescer, desenvolver ou melhorar conhecimentos, qualidades, caráter ou experiências de vida.
41. Sensualidade:	Criar, explorar e desfrutar de experiências que estimulam os cinco sentidos.
42. Beleza:	Apreciar, criar, nutrir ou cultivar a beleza em mim mesmo, nos outros, no meio ambiente etc.
43. Excitação:	Buscar, criar ou envolver-se em atividades que sejam empolgantes, estimulantes ou radicais.
44. Espiritualidade:	Estar ligado a algo maior do que eu próprio.
45. Solidário:	Ser solidário, prestativo, encorajador e acessível em relação a mim mesmo ou outros.
46. Gratidão:	Ser grato e apreciar os aspetos positivos em relação a si mesmo, aos outros e à vida.
47. Perdão:	Perdoar a si mesmo e aos outros.
48. Confiança:	Ser confiante; ser leal, fiel, sincero e confiável.
49. Presente:	Estar ciente, aberto e curioso acerca da minha experiência aqui e agora.
50. Segurança:	Proteger e garantir a minha segurança e a de outros
51. Clareza:	Com respeito defender os meus direitos e pedir o que desejo.
52. Paciência:	Esperar pacientemente por aquilo que eu quero.
53. Independência:	Ser autossuficiente e escolher fazer as coisas à minha maneira.

54. Desafiante:	Continuar a desafiar-me a mim próprio para crescer, aprender e melhorar.
55. Resistência:	Ter um tipo de resistência em relação a si mesmo ou para com os outros, apesar de estar cansado, frustrado ou com medo.
56. Bondade:	Ser gentil, compreensivo, e atencioso comigo mesmo e com os outros.
57. Amigável:	Ser amigável, sociável e simpático com os outros.
58. Humildade:	Ser humilde ou modesto; deixar que as conquistas falem por si.
59. Honestidade:	Ser honesto, verdadeiro e sincero comigo mesmo e com os outros.
60. Mente aberta:	Pensar sobre as coisas, ver as coisas por outra perspectiva e pesar em argumentos uniformemente.
61. <u>Insira aqui o seu valor que não está listado:</u>	
62. <u>Insira aqui o seu valor que não está listado:</u>	

4. Reflexão

- a. Fale com o vizinho do lado acerca dos valores pessoais de ambos.

5. Saborear – Introdução ao exercício da “uva passa”

- a. Saborear é muitas vezes descrito como a capacidade de atender, apreciar e aprimorar as experiências positivas na vida. Várias estratégias e intervenções destinadas a aprimorar e promover este saborear têm sido desenvolvidas, incluindo pensar acerca de acontecimentos positivos, reconhecer o que é bom na situação presente, tentando aumentar o foco e despertar a atenção para a experiência positiva presente, e partilhar ou celebrar algo bom.
- b. Ao longo deste programa vamos realizar diferentes exercícios que se focarão em diferentes aspetos relacionados com a atenção. Este exercício consiste em comer uma uva passa.

Atenção ao comer

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Pegue numa uva passa e segure-a à frente do rosto. Estude-a cuidadosamente. Deixe os seus olhos observarem a uva passa como se nunca tivesse visto uma antes. Talvez possa até esquecer que se chama uva passa, e vê-la na íntegra de todos os lados. Pelo menos

nunca viu esta uva passa em particular antes. Observe a superfície, a cor e a forma. À medida que a vira, pode tentar encontrar características especiais nela. Quando faz isto agora, vê uma pequena marca redonda numa das pontas. Provavelmente sabe que é igual ao nosso umbigo e uma prova de que o pequeno fruto encolhido fez parte de algo muito maior. Continue estudando. Absorva tudo o que vê e descobre. A seguir, poderá talvez fechar os olhos e sentir a uva passa com os dedos. Tomar contacto direto com a superfície. Observe todas as ranhuras e depressões. Pode também colocá-la na palma da mão e sentir o seu peso. Pois, na verdade, ela também tem um certo peso.

E pode também levá-la até o nariz e inalar seu perfume. Tudo a que tem acesso através do olfato. Talvez possa manter os olhos fechados, se isso o ajudar a ter mais contacto com a experiência. Momento a momento. Enquanto experiencia a uva passa através do sentido do olfato. Permita a cada inspiração sentir o aroma, se houver algum. Quando estiver pronto, pode abrir os olhos, enquanto segura a uva passa com os dedos. Sinta-a e observe-a. Observe que tipo de atenção tem para com essa coisinha familiar. E esteja presente aqui e agora da melhor maneira possível, no que vê e no que sente. Momento a momento.

Quando for adequado, e se assim desejar, pode levá-la ao ouvido e ver se ouve algum som ao rodá-la perto do ouvido. Na verdade, não é completamente impossível, embora não costumemos ouvir a comida. Alguns alimentos fervilham, ou crepitam. Na verdade, pode acontecer que este pequeno objeto ofereça algumas surpresas se o rolar entre os dedos perto do ouvido. Em seguida, segure-a de forma que a possa ver e mova-a lentamente em direção à sua boca. Repare que o braço e a mão sabem bem fazer isto, de maneira que a uva passa fica mesmo à frente da boca.

Antes de realmente tocar a uva passa com os lábios ou deixá-la entrar na sua boca, tente notar se algo acontece na sua boca. Da minha parte, sinto que meus dentes estão a nadar em água. É claro que o corpo tem a expectativa de que vai ter comida muito em breve. Mas a boca ainda não sentiu o objeto. É apenas uma expectativa, já que imagina como é comer. O corpo responde aumentando a produção de saliva.

Leve agora a uva passa aos lábios, muito suavemente. E observe como ela entra na sua boca. Como é? Registe o que está a acontecer para que o objeto entre na boca. Em seguida, observe como fica entre os dentes. E como a língua se curva para recebê-la e encontrar espaço para ela. Tenha tudo isso em mente. Momento a momento. Sem trincar. Sinta apenas a experiência de a ter na língua, mandíbulas e dentes. E como são perfeitos para realizar a ação a que chamamos comer. E como o fazemos tantas vezes ao dia, sem ter nenhuma consciência particular disso. Uma vez que a passa é colocada onde a sua boca deseja, comece lentamente a mastigá-la. Mastigue de forma ponderada, propositada e atenta. Talvez três, quatro ou cinco vezes. Enquanto está atento ao que está a acontecer dentro da sua boca, com todos os seus sentidos. Quer seja a saborear, ouvir ou a sentir a sua consistência. Continue a mastigar devagar enquanto experiencia como é e como sabe. Momento a momento. Uma experiência objetiva de mastigação e degustação. Sinta se pode cair completamente no momento, e apenas estar na experiência sensorial direta dos dentes que mastigam a passa, e do gosto que se espalha na boca. Ao fazer isto, tome cuidado para não a engolir ainda, mas observe como o sabor e a consistência mudam a cada vez que você mastiga.

Antes de realmente a engolir, tente estar em contato com o primeiro impulso de deglutição que surge. Esteja consciente da sua intenção de engolir e de como iniciar o processo. A forma como o que resta da passa é colocado em posição para que seja possível engolir. Esteja em contato com a própria deglutição. Depois de engolir, deixe que a consciência se expanda de modo a que inclua uma sensação do corpo como um todo. Está aqui sentado com uma mente aberta e uma atenção ampla. Apenas descanse nesta atenção presente e observe como as coisas são neste momento.

Tentou agora estar em cada momento tal como ele é; viu, cheirou, sentiu movimentos, recebeu comida, mastigou, engoliu e sentiu os efeitos disto. Experimente à medida que ela se desenvolve. Descansando a cada momento.

6. Reflexão em plenário

- a. Discussão em plenário em torno das experiências individuais; fazer um paralelismo envolvendo a reflexão dos valores pessoais e a capacidade para saborear.

7. Utilidade e significado (o que é importante?)
 - a. Use o poder que possui para fazer as coisas que criam vitalidade e significado.

8. Exercício de *mindfulness*
 - a. Atenção à respiração.

Atenção à respiração

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Pode fazer este exercício sentado ou deitado. Se estiver sentado, encontre uma posição confortável e relaxada. Sente-se com uma calma digna. Se estiver deitado, decida deitar-se, mas com a mente alerta. E fique acordado durante todo o exercício. Isso é algo que pode decidir com antecedência. Volte a sua atenção para a sua própria respiração. Atenção, momento a momento. Sem pensar, sem raciocinar. Uma experiência objetiva de respiração. À medida que entra e sai do corpo. Respiramos o tempo todo, mas raramente temos consciência de que estamos a respirar. Normalmente, a respiração está no fundo da nossa experiência. Na atenção plena à respiração, permitimos que a respiração seja o objeto central da nossa atenção. A respiração vem à tona. Todas as outras experiências continuam, é claro. Os sons, sensações no corpo, pensamentos e sentimentos. Mas nós deixamo-los sozinhos. Não nos envolvemos nisso. Embora demos toda a atenção à respiração, não precisamos de fazer nenhum esforço para respirar. Deixamos os nossos corpos respirar de forma completamente natural, completamente por si mesmos. É como se o corpo estivesse a respirar e tivéssemos consciência disso. Observe todas as sensações que acontecem no corpo, enquanto o fluxo calmo da respiração entra e sai. Talvez possa sentir a respiração com todo o seu registo emocional. Observe o que acontece no corpo como um todo. Sinta que pode navegar na onda da sua própria respiração. Um momento após o outro. Sinta a respiração. Observe quanto tempo dura quando entra no corpo. E quanto tempo dura quando sai do corpo. Observe para onde você é atraído para sentir a respiração. Onde parece mais evidente no corpo. E que a atenção se fixe aí. Talvez esteja nas narinas, talvez no abdómen. Onde pode sentir o diafragma a expandir-se calma e naturalmente na inspiração e retrair-se ligeiramente na coluna na expiração. Ou talvez seja um lugar

completamente diferente no seu corpo, onde sente melhor a sua respiração. Onde quer que esteja, apenas navegue as ondas da sua própria respiração. Momento a momento. Não é tanto a respiração em si que é importante, mas a consciência dela. Claro que respirar é importante, mas é a consciência que estamos a tentar desenvolver aqui.

Em seguida, sinta se pode entrar em contacto com a sensação da respiração, conforme ela se move para dentro e para fora. Não entre em contato com pensamentos de respiração. Mas sim conhecer a experiência direta e imediata da respiração, que se move no corpo. Inspira e expira. Este momento. Esta respiração. Este momento. Esta respiração. É uma atenção viva, alerta, aberta e clara, que se dirige à respiração. Aqui, acalme-se nesta atenção alerta, que é imóvel e quieta. Veja se é possível sentir-se confortável na imobilidade e no silêncio. Basta navegar a onda da respiração no abdómen, nas narinas ou em qualquer outro lugar. Momento a momento. Enquanto está sentado ou deitado. Completamente desperto, totalmente em contato. Não precisa de descansar muito neste tipo de imobilidade e silêncio até descobrir que a mente tem uma vida independente. Mesmo que esteja muito motivado para praticar *mindfulness* agora e seguir o que eu digo, isso não significa que está realmente a concentrar a sua atenção na respiração. Esta é uma grande descoberta que muitas vezes pode chocar os iniciantes. Não é fácil manter o foco na respiração. Lembre-se de que não são apenas os iniciantes que ficam chocados com isso. Faz parte da natureza da mente ter vida própria e estar repleta de todos os tipos de pensamentos, sentimentos, ideias e preocupações. Seja o passado, o futuro e agora a meditação. Talvez, de repente, tenha pensamentos sobre respirar como: "Estou a fazer a coisa certa?" ou "Estou a respirar fundo o suficiente?" ou julga a situação. Por exemplo: "Isto é aborrecido, quando chegamos ao emocionante?" ou seja o que for que o preocupe. Observe como é fácil para a atenção perder o fôlego. Este é um ponto importante: quando percebe que a mente não está focada na respiração, dá-se conta de que perdeu o foco e está de volta ao trilho. Tornou-se consciente da sua própria distração. Apenas observe por onde a mente vagueou e volte então a sua atenção para um retorno amigável e determinado ao foco original na respiração. Não tem que tornar isso difícil para si mesmo, ou dizer a si mesmo: isto falhou. A mente é assim mesmo. Ela vagueia aqui e ali. Ela tem ideias e pensamentos sobre a maioria das coisas. A questão é se pode estar presente conscientemente. Pode estar presente na sua própria respiração. Quando a mente se

move para outro lugar, quando se distrai ou se preocupa com alguma coisa... Apenas observe o que é e traga a mente de volta de uma forma calma e amigável. Se a mente divagar centenas de vezes, trá-la de volta outras tantas vezes. É aconselhável passar algum tempo dessa forma. Na presença desperta, e tenha a noção de como está no corpo e saiba o que se está a passar na mente. Está presente na respiração. A respiração é o centro da sua atenção. Além disso, está consciente de tudo o que está no fundo da mente e que compete pela sua atenção, mas não se envolve nisso. A mente perde-se um pouco, e depois trá-la de volta. A mente foge para outro lugar e depois trá-la de volta. Faz parte da disciplina. Apenas este momento, apenas esta respiração. Apenas este momento, apenas esta respiração. Está consciente da respiração.

9. Resumo e trabalho para casa (TPC)

- a. Registo de pensamentos e sentimentos tendo como ponto de partida os valores pessoais – *top 5*.
- b. Que estratégias posso utilizar para valorizar e fortalecer os valores pessoais.
- c. Quais as eventuais barreiras para realizar o TPC? O que podemos fazer para ultrapassar essas barreiras?

Anexo 3

Sessão número 3

1. Introdução

- a. Bem-vindos á sessão 3. O tema de hoje será o fortalecimento dos aspetos abordados na sessão passada, abordando a correlação entre eles, assim como forças de carácter.
- b. Os exercícios a explorar na sessão de hoje estão relacionados com o fortalecimento dos valores pessoais e forças de carácter.
- c. Algumas das questões à volta das quais podemos refletir relativamente aos valores pessoais são: O que é importante para mim? Que orientação pretendo dar à minha vida? Que tipo de relação desejo desenvolver?
- d. Muito do que faremos hoje tem que ver com exploração, ver que relação existe entre o que trabalhamos até agora e valores. Valores são importantes porque descrevem a orientação que damos a nossa vida.

2. Resumo da sessão anterior e análise do trabalho para casa (TPC)

- a. Gostaria que falassem acerca do que experienciaram na sessão passada. O que acharam? O que levaram da sessão?
- b. Como foi fazer o TPC?
- c. O que anotaram na folha de registo?

3. Valores e força de carácter

- a. Podemos dizer que valores são qualidades pessoais expressas através dos teus objetivos ou dos teus padrões de ação no dia-a-dia. É a forma como desejamos interagir com o mundo, com as outras pessoas e com nós próprios. É aquilo que acreditamos na vida, como queremos comportar-nos, que pessoa quero ser.
- b. Preenche o questionário e anota as tuas 5 forças de carácter centrais?

1 – Curiosidade e interesse pelo mundo	13 – Justiça / imparcialidade
2 – Gosto pela aprendizagem	14 – Liderança
3 – Pensamento crítico / lucidez	15 – Autocontrole
4 – Criatividade / originalidade	16 – Prudência
5 – Inteligência emocional / social	17 – Humildade / modéstia
6 – Perspetiva	18 – Apreciação da Beleza e Excelência
7 – Bravura / valentia	19 – Gratidão
8 – Perseverança	20 – Esperança
9 – Integridade/autenticidade	21 – Espiritualidade
10 – Bondade / generosidade	22 – Perdão
11 – Capacidade de amar e ser amado	23 – Humor
12 – Cidadania	24 – Entusiasmo / paixão / animação

c. Qual a relação entre as tuas forças de carácter e os valores pessoais – reflexão dois-a-dois.

4. “Agir de acordo com os meus valores”

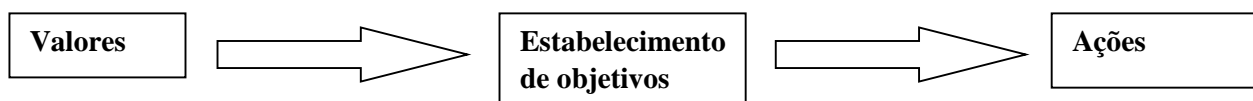
- a. Valores são algo que se pode refletir nas nossas ações; temos a oportunidade de escolher atuar de acordo com nossos valores.
- b. Não existe uma lista exaustiva de valores e nenhuma lista formal do que é certo ou errado. Os valores são muito pessoais e dizem algo sobre o que é importante para si e quem deseja ser.
- c. De alguma forma, quanto mais em contato está com seus valores, mais forte será quando enfrentar os desafios que vão surgindo. O esclarecimento de valores é uma peça fundamental. Contribui para a construção de “músculos psicológicos”.

5. Identificação e concretização de valores

- a. Introduzir exercício “Valores, objetivos e ações”

Valores, objetivos e ações

(Østergaard & Zettle, 2016; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)



Áreas da vida: Trabalho/educação/"dia-a-dia"
Valor:

Objetivos a curto prazo: Próximas 4 semanas	Ações baseadas em valores para a próxima semana
1.	1.
2.	
3.	
Objetivos a longo prazo: Próximos 6 meses até um ano	2.
1.	3.
2.	
3.	

Barreiras?

6. Reflexão dois-a-dois

- a. Explore o seu valor mais importante com o parceiro;
- b. Escreva o seu valor mais importante no porta-chaves;
- c. Apresente-o ao grupo: “Este valor é importante para mim porque...”

7. Metáfora da bússola

- a. Tal como os antigos navegadores quando partiram à descoberta de novos mundos, é importante termos um astrolábio ou uma bússola para que nos ajude a orientar quando não temos terra à vista.
- b. Digamos que pretendo mover-me para ocidente, então tudo o que preciso fazer é consultar a minha bússola e rapidamente terei a direção.
- c. Após ter estabelecido a direção pretendida, poderei eventualmente identificar alguns marcos na paisagem que também poderei usar para manter o curso. Posso ter pontos intermédios ao longo do caminho. Alguns estão perto, outros longe, e outros muito mais afastados.
- d. Na minha viagem para ocidente, não faz qualquer sentido dizer que cheguei ao ocidente. Ocidente não é um ponto que eu alguma vez consiga atingir, ocidente é uma direção que eu pessoalmente escolhi seguir.
- e. Ao ter escolhido esta direção, todos os movimentos conscientes em direção a ocidente serão feitos com sentido e com um objetivo. Porquê? Porque cada pequeno movimento que faço de um momento para o próximo, consiste em me levar para ocidente. Quando eu faço esta ação (um passo em frente com um olho na bússola) estou, nesse momento, em movimento na direção que é importante para mim. É uma direção e um objetivo que eu assumi, e essa direção é oeste.
- f. Aprender a fazer dos valores uma linha mestra nas nossas vidas, pode ser muito como isto.
- g. O mais importante que faremos hoje é, por outras palavras, ser consciente de alguns dos nossos valores pessoais importantes, que contribuem para dar sentido e propósito.
- h. Os marcos da paisagem e os pontos intermédios são os objetivos a curto e longo prazo que estabelecemos para nós próprios, para nos assegurar que nos movimentamos segundo os nossos valores.

- i. O que iremos tentar fazer é planejar ações baseadas nos nossos valores, que serão pequenos passos que contribuem para permitir que o valor se evidencie no momento. Momento a momento. É isto que eu faço hoje, amanhã, na próxima semana, segundo um ou vários dos meus valores?

8. Exercício de *mindfulness*

a. *Body scan*.

Body scan

(Mirgain, 2016; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Comece por se sentar confortavelmente. Sente-se numa cadeira com as suas costas direitas, mas não rígidas, com os pés assentes no chão. As mãos podem descansar suavemente no seu colo ou ao seu lado. Permita que os seus olhos se fechem ou que permaneçam abertos com um olhar suave.

Faça várias respirações longas, lentas e profundas. Inspirando totalmente e expirando lentamente. Inspire pelo nariz e expire pelo nariz ou pela boca. Sinta o seu abdómen a expandir-se ao inspirar, e relaxe e solte-se enquanto expira.

Comece a livrar-se dos ruídos ao seu redor. Comece a mudar sua atenção de fora para dentro de si. Se está distraído por sons na sala, simplesmente observe isso e traga seu foco de volta para a sua respiração.

Agora, lentamente, dirija a sua atenção para os pés. Comece a observar as sensações nos seus pés. Pode querer mexer um pouco os dedos dos pés, sentindo-os contra as meias ou os sapatos. Apenas observe, sem julgar. Pode imaginar-se a enviar a sua respiração para os pés, como se a respiração viajasse pelo nariz até os pulmões e pelo abdómen até aos pés. E depois de volta através do nariz e dos pulmões. Talvez não sinta absolutamente nada. Isso também está bem. Permita-se apenas sentir a sensação de não sentir nada.

Quando estiver pronto, permita que os seus pés se dissolvam no olho da sua mente e mova sua atenção para os seus tornozelos, pernas, joelhos e coxas. Observe as sensações que está a experienciar nas suas pernas. Inspire e expire pelas pernas. Se a sua mente começar a vaguear durante este exercício, observe isso suavemente sem julgar e traga a sua mente de volta para perceber as sensações nas suas pernas. Se notar algum desconforto, dor ou rigidez, não julgue isso. Simplesmente observe. Observe como todas as sensações sobem e descem, mudam e se alteram momento a momento. Observe como nenhuma sensação é permanente. Apenas observe e permita que as sensações estejam no momento, tal como elas são. Inspire e expire pelas pernas.

Na próxima expiração, permita que as pernas se dissolvam no olho da sua mente. Concentre-se na parte inferior das costas e pélvis. Suavizando e relaxando conforme inspira e expira. Mova lentamente a sua atenção mais para cima até o meio das costas e parte superior das costas. Seja curioso acerca das sensações nesta zona. Pode tomar consciência das sensações no músculo, da temperatura ou dos pontos de contato com a cadeira. Com cada expiração, permita-se libertar a tensão que carrega. De seguida, muito gentilmente mude o foco da sua atenção para o estômago e todos os órgãos internos aqui. Talvez perceba o processo de digestão ou a barriga subindo ou descendo a cada respiração. Se notar pensamentos que surgem sobre estas áreas, deixe-os gentilmente ir e volte a focar-se nas sensações. Enquanto continua a respirar, mova a sua consciência para o tórax e região do coração e apenas observe o seu batimento cardíaco. Observe como o tórax sobe durante a inspiração e como o tórax desce durante a expiração. Abandone quaisquer tipos de julgamento que possa surgir. Na próxima expiração, mude o foco da sua atenção para as mãos e pontas dos dedos. Veja se consegue canalizar a sua respiração para dentro e para fora desta área como se estivesse a respirar para dentro e para fora através das suas mãos. Se sua mente divagar, traga-a suavemente de volta para as sensações nas suas mãos.

Na próxima expiração, mude o foco da sua atenção e traga a sua consciência para os seus braços. Observe as sensações ou a falta de sensações que podem estar a ocorrer aí. Pode notar alguma diferença entre o braço esquerdo e o braço direito – não há necessidade de julgar isto. À medida que expira, pode começar a aperceber-se que o braço se suaviza e liberta as tensões. Continue a respirar e mude o foco da sua atenção

para o pescoço, ombros e região da garganta. Esta é uma área onde frequentemente temos tensão. Aperceba-se das sensações aqui. Pode ser tensão, rigidez ou prisão. Pode notar os ombros movendo-se com a respiração. Deixe de lado quaisquer pensamentos ou histórias que conta sobre esta área. Conforme respira, pode sentir a tensão saindo dos seus ombros.

Na próxima expiração, mude o foco da sua atenção e dirija-o para o couro cabeludo, cabeça e rosto. Observe todas as sensações a ocorrer aqui. Observe o movimento do ar enquanto inspira e expira pelas narinas ou pela boca. À medida que expira, pode notar a suavização de qualquer tensão que possa estar a sentir.

E agora, deixe a sua atenção expandir-se para incluir o corpo inteiro como um todo. Traga para a sua consciência o seu corpo desde o topo da cabeça até à ponta dos dedos dos pés. Sinta o ritmo suave da respiração à medida que ela se move pelo corpo.

Ao aproximar-se do fim deste exercício, respire fundo, profundamente, absorvendo toda a energia deste exercício. Expire profundamente. E quando estiver pronto, abra os seus olhos e volte sua atenção para o momento presente. À medida que se torna totalmente acordado e alerta, considere definir a intenção de que este exercício sobre aumentar a consciência irá beneficiar todas as pessoas com quem você tiver algum contato hoje.

9. Trabalho para casa (TPC)

- a. Escreva um dos seus valores no porta-chaves; idealmente com uma chave que utilize frequentemente.
- b. Esteja atento e identifique pequenas ações que estejam em linha com os valores que são importantes para si. Anote-os.
- c. Esteja atento a eventuais barreiras que surjam. Foco no valor, e ação que está em linha com o valor.
- d. Exercício de *mindfulness* – exercício de respiração

Anexo 4

Sessão número 4

1. Introdução

- a. Na sessão passada focámo-nos no fortalecimento dos valores pessoais e forças de carácter. Ser consciente dos nossos valores pessoais contribui para dar sentido e propósito na vida.
- b. No seguimento do trabalho feito nas duas anteriores sessões, vamos hoje explorar a importância dos atos de bondade no dia-a-dia, assim como a importância do envolvimento relacional.
- c. Enquanto fazemos isto, iremos estar atentos a pensamentos e sentimentos que acompanham esta exploração.

2. Análise do trabalho para casa (TPC)

- a. Gostaríamos que nos falassem acerca do que experienciaram na sessão passada. O que acharam? O que levaram da sessão?
- b. Como foi fazer o TPC?
- c. Como foi fazer o exercício de respiração?

3. Exercício de *mindfulness*

- a. *Sweet spot*

Sweet spot

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

- Iremos agora fazer um exercício que se vai focar num bom momento da sua vida - o chamado "*sweet spot*".
- Um exemplo que posso dar da minha própria vida é:
- (falar sobre um momento importante para si). "Não há nada que este momento precise. O momento está completo."
- Dentro de um momento irei pedir-lhe que pense no seu "*sweet spot*". Não precisa de ser como o meu. Pode ser algo muito simples e, de preferência, algo concreto. Pode ser o momento em que bebeu o primeiro café do dia, por exemplo, num domingo de manhã, quando acabou de colocar o jornal na mesa

e tomou o primeiro golo. Pode ser qualquer coisa, como ver ao nascer do sol ou remar numa canoa.

- Peço-lhe agora que feche os olhos, ou olhe para baixo para um determinado ponto no chão. Comece por se concentrar na respiração e observe como o ar entra e sai do corpo. Observe o abdómen e o tórax subir e a descer na inspiração e na expiração. Deixe a sua respiração encontrar seu próprio ritmo, completamente natural. Observe a pequena pausa entre inspirar e expirar. Registe como a respiração é mais fria na inalação, enquanto na exalação tem uma respiração mais quente.
- Está atento aos sons na sala e fora dela.
- Sinta como está sentado na cadeira. Sinta o contato da cadeira com as suas costas. Sinta como os seus pés repousam no chão.
- E respire.
- Agora quero que imagine uma época, um lugar e uma atividade onde as coisas foram muito boas. Um momento em que tudo de alguma forma se encaixou na perfeição. Veja se consegue focar a sua atenção em tal momento e trazer à tona uma imagem mental desse momento.
- Transporte-se de volta a este bom momento. Observe onde estás, o que está a acontecer ao seu redor, outras pessoas que também podem estar presentes. Olhe ao redor e observe o que vê e o que ouve.
- Observe as sensações corporais. Talvez seja uma brisa suave que sente contra a sua pele ou, se está com alguém, pode sentir o calor da pele desta pessoa contra a sua, ou o cheiro do seu cabelo. Deixe-se estar neste momento, com todas as diferentes impressões e permita-se saboreá-lo.
- *Pausa.....*
- Agora pode de novo voltar a sua atenção para a respiração. Inspiração e expiração. E quando estiveres pronto, pode abrir os olhos.

4. Atos de bondade

- a. Atos de bondade como ajudar outros, deixar o que está a fazer para assistir outros pode, naturalmente, aumentar o bem-estar de outros.
- b. Vários estudos apontam no sentido de que os atos de bondade não só promovem o bem-estar de outros, mas também o sentido de bem-estar de quem realiza um ato de bondade.

- c. Os mesmos estudos sugerem que, ao realizar vários atos de bondade (que não seriam normalmente realizados) a cada semana, ao longo de várias semanas, pode aumentar o sentimento de felicidade e satisfação com a vida, e fazer com que nos sintamos mais empenhados, menos ansiosos, e mais conectados.
- d. As intervenções e atividades como “atos de bondade” podem assumir várias formas. No entanto, as evidências apontam no sentido de que, comprometendo-se em tentar fazer 5 atos de bondade numa semana, uma vez por semana, ao longo de 6 semanas, apresenta resultados poderosos na promoção do bem-estar.
- e. Tais atos de bondade promovem o bem-estar no próprio e nos outros, assim como frequentemente encorajam outros a fazer atos de bondade similares, e os atos de bondade também continuam a propagar-se.

5. Metáfora – Os passageiros no autocarro

- a. Imagina um autocarro de passageiros no qual tu és o condutor. Neste autocarro cabem tantos passageiros quanto tu quiseres.
- b. O trajeto és tu que decides e, mesmo que tenhas inicialmente planeado seguir um caminho, tens sempre a possibilidade de ajustar a rota caso tenhas necessidade.
- c. No teu autocarro há passageiros que se sentam nos bancos traseiros, outros que se sentam no meio, e outros ainda que vão sentados mesmo à frente junto ao condutor. Algumas vezes há passageiros que trocam de lugar, sentando-se mais à frente ou mais atrás. Uns são muito sossegados, outros um pouco mais faladores, e outros ainda mais barulhentos.
- d. Alguns deles, preocupados com as suas próprias necessidades, irão tentar convencer-te ou pressionar-te a mudar de trajeto. Lembra-te que a rota és tu quem decide. Este é o teu autocarro.
- e. Outras vezes, alguém sugere um trajeto alternativo que te parece melhor, e que tu escolhes seguir. És tu quem está sentado atrás do volante, serás sempre tu a ter a última palavra.
- f. Pelo caminho, tal como sucede com qualquer autocarro de passageiros, irá haver paragens. Aqui acontecerá que alguns passageiros escolhem abandonar o autocarro, e novos passageiros irão entrar, sentando-se à

frente, no meio, ou nas traseiras do teu autocarro. Algumas vezes convidas alguém a entrar ou a sair, outras vezes sentirás a necessidade de não permitir que alguém entre no autocarro, simplesmente porque não há lugar para esta pessoa. E tu continuarás em frente, seguindo o trajeto planeado.

- g. Como já te deves ter apercebido, este autocarro representa a tua vida. E ao longo da tua vida haverá sempre pessoas a entrar e a sair. A direção que a tua vida toma será, em última instância, da tua inteira responsabilidade. Mas poderás sempre ajustar o curso dela.

6. Reflexão

- a. Dois-a-dois, reflita em torno do “seu autocarro” e de como a “viagem” tem sido até agora.
- b. Partilha em plenário.

7. Exercício de *mindfulness*

- a. Bondade e autocuidado

Bondade e autocuidado

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

O nosso foco hoje é o cultivo da bondade e autocuidado. Começamos permitindo que partes da nossa atenção se concentrem nas plantas dos pés. (Pausa)

Em seguida, deixe a atenção ser direcionada para o topo da cabeça (Pausa)

Então deixe a sua atenção repousar sobre tudo o que está entre os dois. Sensações físicas, pensamentos, sentimentos. (Pausa). Tanto quanto puder, tome uma atitude cautelosa e não crítica em relação às suas experiências neste momento.

Agora volte sua atenção para os sons que estão na sala ao nosso redor. (Pausa)

E para os sons fora da sala. (Pausa)

Agora volte a sua atenção para o fluxo da respiração (pausa). Inspire e saiba que está a inspirar (pausa). Expire e saiba que está a expirar (Pausa). Deixe que a respiração encontre a sua própria velocidade, o seu próprio ritmo (Pausa).

Deixe a respiração respirar por si mesma. (Pausa)

Agora chame a sua atenção para o que podemos chamar de o nosso olho mental interno, onde temos a capacidade de visualizar e fantasiar (pausa). Deixe a sua respiração continuar no seu próprio ritmo. Deixe que partes da nossa atenção sejam conectadas a este fluxo. Veja se, com a sua imaginação, consegue criar uma imagem para si mesmo de quando era criança. Um ponto anterior na sua vida. Com os olhos fechados, olha para essa criança sentada ou em pé à sua frente. Veja as roupas que costumava usar. Qual era a aparência do seu cabelo. Olha para a inocência daqueles olhos e traz à tona a sua oportunidade de sentir amor, alegria, esperança (pausa)

Enquanto respira, associado à experiência de bondade e consideração. Uma compaixão e aceitação incondicional por esta criança que está diante de si na sua imaginação. (Pausa)

Inspire e saiba que está a inspirar (pausa). Expire e saiba que está a expirar (Pausa).

E, com os olhos ainda fechados, preencha a sua consciência com esta criança que vê e que está à sua frente. Então, na sua imaginação, olhe pelos olhos desta criança. (Pausa)

De forma que experimenta a esperança e a inocência dessa altura. (Pausa)

Observe onde a bondade e consideração aparecem com mais força no corpo. Talvez em torno do coração? (Pausa)

Permita-se entrar em contacto com essa sensação física e com o sentimento de aceitação incondicional. Calor. Bondade genuína. (Pausa). Mantenha esta imagem na sua consciência. Desta criança inocente. Está em contacto com o sentimento de bondade e autocuidado. Comece a repetir baixinho em si mesmo a seguinte frase:

Que eu seja preenchido com bondade e consideração (Pausa)

Que eu esteja em paz e relaxado (Pausa)

Que eu me sinta feliz (Pausa)

Que eu possa sentir-me bem (Pausa)

Que eu seja preenchido com bondade e consideração (Pausa)

Que eu esteja em paz e relaxado (Pausa)

Que eu me sinta feliz (Pausa)

Que eu possa sentir-me bem (Pausa)

Que eu seja preenchido com bondade e consideração (Pausa)

Que eu esteja em paz e relaxado (Pausa)

Que eu me sinta feliz (Pausa)

Que eu possa sentir-me bem (Pausa)

Permita que estas frases continuem. Exatamente como é com a respiração. Onde as frases encontram o seu próprio ritmo (Pausa)

Na sua imaginação, ouça-se a repetir isto e sinta as sensações físicas de calor, bondade e consideração dirigidas a si mesmo (Pausa). Guarde esta imagem da criança. Esta criança inocente. Não pediu para vir a este mundo complicado. Esta criança que não pode ser culpada pelas suas lutas e sofrimento. Esta criança, cheia de esperanças e desejos. Deixe este calor ser direcionado para si. Esta compaixão, bondade e consideração, uma aceitação incondicional de si mesmo.

Que eu seja preenchido com bondade e consideração (Pausa)

Que eu esteja em paz e relaxado (Pausa)

Que eu me sinta feliz (Pausa)

Que eu possa sentir-me bem (Pausa)

Partes da atenção movem-se com a respiração. Inspire atenção no corpo. Expire e relaxe. Partes da atenção seguram esta imagem, desta criança inocente. Partes da

atenção podem sentir o calor e o sentimento físico de bondade e consideração. Ele expressa-se em si, neste exato momento. Partes da atenção repetem:

Que eu seja preenchido com bondade e consideração (Pausa)

Que eu esteja em paz e relaxado (Pausa)

Que eu me sinta feliz (Pausa)

Que eu possa sentir-me bem (Pausa)

De vez em quando, os pensamentos afastam-se desta imagem. Desta repetição. Da respiração. Experienciamos os pensamentos errantes com aceitação, compaixão e bondade. Sejam suaves com nossas experiências. Abra espaço para tudo o que surgir. E traga a nossa atenção de volta, a este momento:

Que eu seja preenchido com bondade e consideração (Pausa)

Que eu esteja em paz e relaxado (Pausa)

Que eu me sinta feliz (Pausa)

Que eu possa sentir-me bem (Pausa)

E deixe a atenção voltar para a respiração. Inspire e saiba que está a inspirar (pausa). Expire e saiba que está a expirar (Pausa). Deixe que partes da atenção se concentrem nas plantas dos pés. (Pausa). Em seguida, deixe a atenção ser direcionada para o topo da cabeça (Pausa)

Deixe então a sua atenção repousar sobre tudo o que está no meio. (Pausa) Atenção cuidadosa, acolhedora e amorosa com todo o nosso ser. Volte a atenção para os sons na sala (pausa). Deixe a sua atenção ser atraída para os sons fora da sala (Pausa). E agora atenção aos sons ainda mais distantes.

Quando respiramos e deixamos de lado este exercício. Antes de abriremos os olhos e continuarmos o dia, dê a si mesmo um momento para sentir gratidão e apreço pela sua intenção de aumentar o carinho e a bondade. Quando estiver pronto, pode voltar à sala.

8. Envolvimento em relacionamentos

- a. O comprometimento em relações sociais contribui significativamente para o bem-estar.
- b. Quem está, no momento presente, sentado no teu “autocarro”? E onde (à frente, a meio, ou atrás)? O que tens feito para tornar a viagem dos teus passageiros o mais confortável possível? Quanto sabes a respeito dos “autocarros” deles?

9. Trabalho para casa (TPC)

- a. Considere entrar em contato com 3 pessoas significativas, mas com quem não tem estado tão próximo.
- b. Realize 5 atos de bondade, uma vez, durante a próxima semana. Anote-os.
- c. Esteja atento a eventuais barreiras que surjam.

10. Exercício de *mindfulness* – exercício de respiração

Atenção à respiração

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Pode fazer este exercício sentado ou deitado. Se estiver sentado, encontre uma posição confortável e relaxada. Sente-se com uma calma digna. Se estiver deitado, decida deitar-se, mas com a mente alerta. E fique acordado durante todo o exercício. Isso é algo que pode decidir com antecedência. Volte a sua atenção para a sua própria respiração. Atenção, momento a momento. Sem pensar, sem raciocinar. Uma experiência objetiva de respiração. À medida que entra e sai do corpo. Respiramos o tempo todo, mas raramente temos consciência de que estamos a respirar. Normalmente, a respiração está no fundo da nossa experiência. Na atenção plena à respiração, permitimos que a respiração seja o objeto central da nossa atenção. A respiração vem à tona. Todas as outras experiências continuam, é claro. Os sons, sensações no corpo, pensamentos e sentimentos. Mas nós deixamo-los sozinhos. Não nos envolvemos nisso. Embora demos toda a atenção à respiração, não precisamos de fazer nenhum esforço para respirar. Deixamos os nossos corpos respirar de forma completamente natural, completamente por si mesmos. É como se o corpo estivesse a respirar e

tivéssemos consciência disso. Observe todas as sensações que acontecem no corpo, enquanto o fluxo calmo da respiração entra e sai. Talvez possa sentir a respiração com todo o seu registo emocional. Observe o que acontece no corpo como um todo. Sinta que pode navegar na onda da sua própria respiração. Um momento após o outro. Sinta a respiração. Observe quanto tempo dura quando entra no corpo. E quanto tempo dura quando sai do corpo. Observe para onde você é atraído para sentir a respiração. Onde parece mais evidente no corpo. E que a atenção se fixe aí. Talvez esteja nas narinas, talvez no abdómen. Onde pode sentir o diafragma a expandir-se calma e naturalmente na inspiração e retrair-se ligeiramente na coluna na expiração. Ou talvez seja um lugar completamente diferente no seu corpo, onde sente melhor a sua respiração. Onde quer que esteja, apenas navegue as ondas da sua própria respiração. Momento a momento. Não é tanto a respiração em si que é importante, mas a consciência dela. Claro que respirar é importante, mas é a consciência que estamos a tentar desenvolver aqui.

Em seguida, sinta se pode entrar em contacto com a sensação da respiração, conforme ela se move para dentro e para fora. Não entre em contato com pensamentos de respiração. Mas sim conhecer a experiência direta e imediata da respiração, que se move no corpo. Inspira e expira. Este momento. Esta respiração. Este momento. Esta respiração. É uma atenção viva, alerta, aberta e clara, que se dirige à respiração. Aqui, acalme-se nesta atenção alerta, que é imóvel e quieta. Veja se é possível sentir-se confortável na imobilidade e no silêncio. Basta navegar a onda da respiração no abdómen, nas narinas ou em qualquer outro lugar. Momento a momento. Enquanto está sentado ou deitado. Completamente desperto, totalmente em contato. Não precisa de descansar muito neste tipo de imobilidade e silêncio até descobrir que a mente tem uma vida independente. Mesmo que esteja muito motivado para praticar *mindfulness* agora e seguir o que eu digo, isso não significa que está realmente a concentrar a sua atenção na respiração. Esta é uma grande descoberta que muitas vezes pode chocar os iniciantes. Não é fácil manter o foco na respiração. Lembre-se de que não são apenas os iniciantes que ficam chocados com isso. Faz parte da natureza da mente ter vida própria e estar repleta de todos os tipos de pensamentos, sentimentos, ideias e preocupações. Seja o passado, o futuro e agora a meditação. Talvez, de repente, tenha pensamentos sobre respirar como: "Estou a fazer a coisa certa?" ou "Estou a respirar fundo o suficiente?" ou julga a situação. Por exemplo: "Isto é aborrecido, quando

chegamos ao emocionante?" ou seja o que for que o preocupe. Observe como é fácil para a atenção perder o fôlego. Este é um ponto importante: quando percebe que a mente não está focada na respiração, dá-se conta de que perdeu o foco e está de volta ao trilho. Tornou-se consciente da sua própria distração. Apenas observe por onde a mente vagueou e volte então a sua atenção para um retorno amigável e determinado ao foco original na respiração. Não tem que tornar isso difícil para si mesmo, ou dizer a si mesmo: isto falhou. A mente é assim mesmo. Ela vagueia aqui e ali. Ela tem ideias e pensamentos sobre a maioria das coisas. A questão é se pode estar presente conscientemente. Pode estar presente na sua própria respiração. Quando a mente se move para outro lugar, quando se distrai ou se preocupa com alguma coisa... Apenas observe o que é e traga a mente de volta de uma forma calma e amigável. Se a mente divagar centenas de vezes, trá-la de volta outras tantas vezes. É aconselhável passar algum tempo dessa forma. Na presença desperta, e tenha a noção de como está no corpo e saiba o que se está a passar na mente. Está presente na respiração. A respiração é o centro da sua atenção. Além disso, está consciente de tudo o que está no fundo da mente e que compete pela sua atenção, mas não se envolve nisso. A mente perde-se um pouco, e depois trá-la de volta. A mente foge para outro lugar e depois trá-la de volta. Faz parte da disciplina. Apenas este momento, apenas esta respiração. Apenas este momento, apenas esta respiração. Está consciente da respiração.

Anexo 5

Sessão número 5

1. Introdução

- a. Bem-vindos à nossa penúltima sessão. Na sessão passada focámo-nos na importância dos atos de bondade no dia-a-dia, assim como a importância do envolvimento relacional.
- b. No seguimento dos aspetos abordados nas sessões anteriores, vamos hoje explorar a aplicabilidade prática de alguns deles na forma de um envolvimento ativo na sociedade através de voluntariado.
- c. Na linha do trabalho realizado anteriormente, iremos estar atentos a pensamentos e sentimentos que acompanham esta exploração.

2. Análise do trabalho para casa (TPC)

- a. Gostaria que descrevessem as vossas experiências associadas à sessão passada, tendo em conta os termos abordados. O que acharam? O que levaram da sessão?
- b. Como foi fazer o TPC? Alguns exemplos das vossas notas.
- c. Como foi reestabelecer o contacto com pessoas com quem não conviviam há algum tempo? E os atos de bondade? Falem dos pensamentos e sentimentos associados?

3. Exercício de *mindfulness*

- a. Folhas no riacho

Folhas no riacho

(Østergaard & Zettle, 2016; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Reserve alguns momentos para entrar no modo *mindfulness*, e certifique-se que está sentado confortavelmente na cadeira. Feche os olhos se se sentir confortável com isso. Siga o som da minha voz e, se tiver pensamentos a ir noutras direções, apenas observe e volte ao som da minha voz.

Dê a si mesmo a oportunidade de sentir o que sente e de pensar o que pensa.

Comece por concentrar a sua atenção em si mesmo nesta sala. Imagine a sala. Imagine por um segundo que foi transportado para uma outra dimensão. Veja agora se consegue entrar mais em si mesmo e entrar em contacto com o seu corpo. Observe como está sentado na cadeira. Veja se consegue perceber o contorno do corpo em relação à cadeira e as partes do corpo que estão em contacto com a cadeira. Ao registar isso, reconheça essa sensação e deixe a consciência seguir em frente (*pausa – 10 seg.*)

Imagine que está sentado na margem de um riacho, onde a água flui lentamente; e há folhas nesse riacho que flutuam na água, passando por si. Imagine por um segundo que foi transportado para uma outra dimensão. Escolha como será o ambiente ao seu redor, mas sente-se e observe esse riacho, com as folhas flutuando e descendo o riacho. (*pausa – 10 seg.*)

Nos próximos minutos, quero que, se for possível, cada pensamento que vem à sua cabeça, o coloque na folha e deixe-o flutuar pelo riacho abaixo. Veja se consegue fazer isso independentemente de o pensamento ser positivo ou negativo, bom ou mau. Mesmo se forem pensamentos muito bons, coloque-os na folha e deixe-os flutuar no riacho. (*pausa – 20 seg.*)

Se os pensamentos pararem, siga apenas o riacho. Mais cedo ou mais tarde, os pensamentos começarão de novo. (*pausa – 20 seg.*)

Deixe a corrente do riacho ter o poder que tem. Não a acelere. Você não deve soprar as folhas – deixe-as ir e vir ao seu próprio ritmo (*pausa – 20 seg.*)

Se sua mente disser "isto é estúpido" ou "não consigo fazer isto", veja se pode colocar esses pensamentos novamente numa folha. (*pausa – 20 seg.*)

Se a folha ficar presa, não use força para a soltar. (*pausa – 20 seg.*)

Se sentimentos difíceis/maus surgirem, como tédio ou inquietação/impaciência, apenas reconheça e aceite-os. Diga para si mesmo: "aqui está a sensação de tédio" ou "aqui

está a sensação de inquietação". Então coloque as palavras numa folha e deixe-a flutuar
(pausa)

Haverá momentos em que os pensamentos prenderão a sua atenção, e perderá a concentração no exercício. Isso é completamente normal e natural e acontecerá continuamente. Assim que se aperceber que se desconcentrou do exercício, reconheça isso e, gentilmente, traga-se de volta.

Continue mais algum tempo (...)

E agora o exercício está a chegar ao fim, concentre-se na respiração. Três inspirações e expirações profundas. Sente-se direito na cadeira. Abra os seus olhos. Volte a atenção de novo para a sala.

Debriefing:

Que pensamentos chamaram a sua atenção? Como foi deixar os pensamentos irem e virem sem os prender? Houve alguns pensamentos que foram mais difíceis do que outros? Que emoções surgiram? Foi útil validar os sentimentos?

4. As histórias que carregamos connosco

- a. Situações que desencadeiam dificuldades na nossa vida são muitas vezes influenciadas por histórias que temos acerca de nós mesmos. Com histórias quero dizer pensamentos e ideias acerca de quem nós somos. Quando eu lhe chamo histórias, tem de alguma forma a ver com o fato de que construímos narrativas sobre nós mesmos. Muitas histórias desencadeiam cisma, inquietação e medo em nós.
- b. Poderá haver uma série de pensamentos e sentimentos ligados a estas histórias, e que irão caracterizar a pessoa em diferentes situações e criar diferentes desafios e obstáculos.
- c. Frequentemente teremos dificuldades com pensamentos e sentimentos. Muitos de nós passamos grande parte do dia lutando com pensamentos e sentimentos diferentes, que muitas vezes são desencadeados por diferentes histórias que temos sobre nós mesmos. Em muitos aspetos, uma luta diária.

Alguns dos pensamentos serão do tipo: "Eu não posso estar satisfeito enquanto a ansiedade, pensamentos sombrios, dor, esgotamento, etc. não tenham desaparecido da minha vida". Muitos passaram por momentos difíceis nesta luta.

5. Jogo da tração à corda

- a. Em muitos aspetos, pode ser comparado ao jogo da tração à corda. Vamos ver se faz sentido se experimentarmos:
- b. O seu oponente representa várias formas de "dor psicológica" (sentimentos negativos, pensamentos, situações, memórias, etc.) que é desencadeada pela história, e que constantemente puxa com força a corda. Entre vós há um abismo. Caso perca, será arrastado para o abismo, onde não quer acabar a qualquer custo. Portanto, vai recuando, cada vez mais. Mas a sua dor psicológica também está a ficar cada vez mais difícil. Começa a ficar cansado. Sente o esforço nos braços e nas pernas. Pode ser arrastado um pouco mais para o abismo. O que faz?
- c. Quais são as consequências das escolhas que fazemos em relação à tração à corda? Vai a dor psicológica exigir ainda mais de si da próxima vez? Puxar ainda com mais força?
- d. E se fosse possível não agarrar a corda? Não participe no jogo da tração à corda. As histórias e a "dor psicológica" provavelmente tentarão constantemente fazê-lo agarrar a corda novamente.
- e. O primeiro passo é escolher uma atitude em relação à dor psicológica. Como devo lidar com a dor psicológica? Todas as forças eu uso para lutar. Poderão elas ser usadas ao serviço de outros? Ao serviço de criar uma vida significativa e de me manter no trajeto que desejo seguir.
- f. Ao escolher não agarrar a corda, a relação mudará automaticamente. A corda ainda está lá, mas não a agarra e não participa na tração à corda com a dor psicológica. Pode-se transformar a dor psicológica em algo que simplesmente existe. Isso não significa que precisa ser o melhor amigo ou aliado da dor psicológica. Mas não precisa de ser um inimigo ou oponente. A solução é aceitar a sua presença.

6. Exercício de *mindfulness*

a. Objetivação

Objetivação

(Østergaard & Zettle, 2016; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Explicação:

Os exercícios de *mindfulness* que usamos até agora focaram-se em perceber os pensamentos e sentimentos que surgem à medida que os pratica. Neste próximo exercício trabalharemos um pouco mais com sentimentos.

Quero que pense numa situação, pessoa ou acontecimento na sua vida que foi de alguma forma stressante ou desconfortável para si. Não é necessário ser algo que o tenha incomodado muito, apenas algo que o tenha acompanhado nos últimos tempos. Pode ser algo ou alguém que está a criar um sentimento em si ou uma reação no seu corpo quando começa a pensar nisso. Pense, então, numa situação, evento ou pessoa que tenha sido um pouco ou moderadamente stressante para si. (*pausa*)

Assim que tiver encontrado algo, peço-lhe que feche os olhos, esteja presente no aqui-e-agora, e comece a pensar no acontecimento ou situação stressante que escolheu. Em seguida, vou pedir-lhe para estar consciente do que está a experienciar no seu corpo. Preste especial atenção às reações que estão a acontecer no corpo, observe o sentimento como uma reação física no corpo. Peço-lhe que observe o que surge, sem tentar afastar ou tentar fazer com que pareça diferente. Peço-lhe então que explore a sensação que registou como se fosse um objeto físico, como se fosse colocado fora de si por um momento. Podemos tentar?

Mindfulness:

Sente-se confortavelmente na cadeira. Endireite a cabeça, o pescoço e os ombros sem ficar tenso. Durante este exercício, pode optar por manter os olhos fechados (torna-se um pouco mais fácil em termos de distração) ou, se não quiser, deixe-os semi-serrados e encontre um ponto para onde possa olhar. Volte sua atenção para o corpo na cadeira... Veja se é possível estudar o corpo. Repare nos pontos em que o corpo entra em contato

com a cadeira. Observe o toque ou pressão... Observe sua postura... Como a cabeça repousa sobre o resto do corpo. Agora expanda sua atenção para acomodar todas as sensações que estão no corpo agora, no momento presente... Do topo da cabeça até os dedos dos pés... De modo a que entre em contato com seu corpo que está sentado aqui na cadeira agora... Do topo da cabeça até a ponta dos dedos dos pés... Concentre agora a sua atenção no abdómen enquanto inspira e expira... Observe as experiências físicas no abdómen quando você respira... Nas sensações no abdómen.

Gostaria de lhe pedir agora para pensar sobre o evento, situação ou pessoa stressante que escolheu usar neste exercício; Permita-se pensar sobre a situação desafiante ou stressante por alguns momentos. Veja se é possível trazê-la para a frente da atenção... E coloque-se na situação. E enquanto faz isso, tome consciência se existem mudanças no corpo... Observa alguma reação física no corpo quando pensa sobre o evento, situação ou pessoa? Se notar uma reação ou sentimento particular, veja isso como uma sensação física... Esteja consciente de onde no corpo está a experienciar essa sensação. Veja se é possível traçar mentalmente um contorno ao redor da sensação para ser capaz de identificar exatamente onde ela está no corpo. Mesmo que o sentimento ou sensação seja desagradável, veja-a como o que realmente é: uma sensação física. Não tem que se livrar dela ou lutar contra ela... Veja se se sente um pouco curioso sobre o sentimento ou sensação, como se você nunca tivesse notado anteriormente esses aspetos do sentimento ou sensação.

Enquanto pensa sobre o evento, situação ou pessoa stressante ou desafiante que escolheu... Veja se pode imaginar que o sentimento ou sensação se tornou um objeto físico que saiu de si e que agora está à sua frente... Se o sentimento ou sensação fosse um objeto físico, que forma teria assumido? Qual seria a sua aparência? (*pausa*) – (*dar, se possível, algumas sugestões: redondo, quadrado, triangular ou talvez não tenha forma?*)

Qual seria a cor do objeto?

Como é a sua superfície? (*é áspero, espinhoso/pontiagudo, liso, macio ou duro?*)

Se o objeto se pudesse mover, quão rápido seria ele capaz de se mover. Como é que se move?

Qual é o peso do objeto?

Imagine por um momento que o sentimento ou sensação tem propriedades físicas... Como seria esse sentimento ou sensação se pudesse dar um passo para trás, como fizemos agora... (*Pausa mais longa*)

E agora eu gostaria de lhe pedir para dar as boas-vindas ao sentimento físico ou sensação, de volta, de volta ao corpo onde pertence... E tome novamente alguns momentos para localizar onde no corpo você experiencia essa sensação... Onde está exatamente? Experimente o seu sentimento como um objeto físico, nada mais, nada menos... Mais uma vez, faça um contorno em torno do sentimento que experiencia para o localizar no corpo.

E agora, volte sua atenção para as sensações e movimentos do abdómen enquanto inspira e expira... Expand a sua atenção no abdómen para as sensações que estão por todo o corpo... E, assim, experimente uma forte sensação do seu corpo aqui-e-agora.

Este exercício está a chegar ao fim. Antes de terminarmos, agradeça a si mesmo por ter dedicado tempo para praticar estar atentamente presente nos sentimentos e sensações. Agora prepare-se para voltar à sala... Lembre-se de onde na sala está sentado... E visualize o que quer ver quando abrir os olhos... Quando estiver pronto, pode abrir os olhos e voltar à sala.

7. Voluntariado

- a. Vários estudos indicam que o trabalho de voluntariado está associado a melhorias em relação a indicadores de bem-estar. De alguma forma, o voluntariado e participar regularmente e voluntariamente em várias atividades ou em organizações, é um comprometimento em repetidos atos de bondade, geralmente direcionados para um objetivo importante associado a melhoria das condições de vida de uma comunidade.

- b. Organizações de voluntariado podem também providenciar um sentido forte de conexão social e de ter um propósito comum.
 - c. Pessoas envolvidas regularmente em trabalho de voluntariado tendem subsequentemente a serem mais felizes, terem mais atividades sociais, apresentarem melhor saúde física e mental, e terem maior esperança de vida.
 - d. Duas horas por semana de voluntariado pode ter enormes efeitos na melhoria da saúde da população e no bem-estar em geral.
8. Reflexão em plenário
- a. Discussão em plenário em torno das experiências individuais prévias de voluntariado.
9. Trabalho para casa (TPC)
- a. Considere contactar uma instituição ou organização onde possa realizar trabalho de voluntariado.
 - b. Tenha em atenção a sua disponibilidade e planeie realisticamente iniciar trabalho de voluntariado.
 - c. Utilize a folha de registo “Valores, objetivos e ações” para ter uma perspectiva realista do trabalho a realizar.
 - d. Esteja atento a eventuais barreiras que surjam.
10. Exercício de *mindfulness* – exercício de respiração

Respiração relaxante

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

Sente-se confortavelmente com os dois pés assentes no chão, com as costas direitas. A sua atitude é confortável, mas direta, pois a ideia é que seja vivenciada como relaxante, mas ao mesmo tempo com uma presença atenta, aqui-e-agora. Cuidadosamente, feche os olhos ou deixe o seu olhar cair desfocado para o chão. Crie uma expressão facial gentil, uma expressão que transmita bondade, como se você estivesse com alguém de quem gosta. Tente relaxar os músculos faciais, deixando o queixo cair um pouco, e deixe que a boca forme um leve sorriso.

Agora concentre-se na respiração. Deixe o ar entrar pelo nariz e descer para os pulmões. Deixe-o estar lá por alguns momentos... E deixe o ar sair pelo nariz novamente. Sinta como o seu abdômen se move enquanto você inspira e expira. Para conseguir um ritmo respiratório calmante, respirará um pouco mais devagar do que o normal e um pouco mais profundamente do que o normal. A inalação dura entre três a cinco segundos, após os quais espera um momento antes de expirar durante três a cinco segundos. Pode tentar respirar um pouco mais rápido ou um pouco mais devagar até encontrar o ritmo respiratório que seja mais confortável para si, até que tenha um ritmo confortável, que lhe dará uma sensação de calma. A chave é um ritmo de respiração calmo e confortável. O ideal é de cinco a seis respirações por minuto, mas apenas se for confortável.

Tenha também atenção para que a expiração e o ar que sai pelo nariz tenham um ritmo constante. Veja se consegue manter a inspiração e a expiração iguais. Deixe que aconteça naturalmente. Ao encontrar um ritmo confortável, observe a experiência de desacelerar o andamento interno. Observe como o seu corpo responde à sua respiração, como se se ligasse a um ritmo corporal que o relaxa e acalma. Observe como isso está relacionado com a sua expressão facial amigável. Repare que, provavelmente, está sentado mais pesadamente e fixamente, e ainda no seu corpo.

Pode se aperceber que pensamentos surgem na sua cabeça, o que é completamente normal e natural. Não se tente livrar dos pensamentos ou deixar a sua cabeça vazia. No momento, não está a fazer nada além de se concentrar num ritmo respiratório calmante e não ficar preso a pensamentos que de repente surgem na sua cabeça. Permita que os seus pensamentos sejam libertados sem tentar suprimi-los ou envolver-se com eles.

Não há qualquer problema em deixar sua mente vaguear. Apenas observe o que acontece e gentilmente oriente a sua presença para a atenção em redor do corpo e da respiração, onde percebe o ar a entrar e a sair pelas narinas. Tente notar um ar mais frio que é inalado e um ar mais quente que é exalado. Observe como o corpo se acalma.

Mais uma vez, volte sua atenção para a expressão facial amigável, o sorriso leve, e continue a sentir um ritmo respiratório suave. Tente entrar em contato com a

experiência de se acalmar. Siga este processo por alguns minutos, onde respira um pouco mais fundo e mais devagar do que normalmente faria. Quando estiver pronto, pode voltar à sala. Abra os olhos. Estique o corpo.

Anexo 6

Sessão número 6

1. Introdução

- a. Hoje vamos encerrar este programa, resumindo os temas abordados ao longo das sessões: Gratidão, saborear, imaginar a melhor versão de si mesmo, valores pessoais, forças de carácter, atos de bondade, envolvimento relacional e voluntariado.
- b. Ao mesmo tempo, vamos explorar de que forma todos podem tornar estes temas subjetivamente vossos e adaptar individualmente as possíveis estratégias.
- c. Poderá ser difícil lembrar todos os pontos abordados. Se os resumirmos a dois pontos: aqui e agora – estudar pensamentos e sentimentos, e o caminho a seguir – agindo de acordo com os seus valores pessoais.

2. Análise do trabalho para casa (TPC)

- a. Gostaria que, tendo por base os vossos registos, descrevessem as possíveis saídas em relação ao voluntariado.
- b. Como foi fazer o TPC?
- c. Como foi entrar em contacto com as instituições? Qual foi a resposta? Falem-nos dos pensamentos e sentimentos associados?

3. Valores, objetivos e ações

- a. Quando falar:
 - i. Partilhar a experiência
 - ii. Descreva o que aconteceu quando tentou concluir uma ação ou objetivo?
 - iii. O que observou?
 - iv. Que barreiras surgiram?
- b. Quando escutar:
 - i. Mantenha contacto ocular
 - ii. Esteja presente. Escute com olhos e ouvidos bem abertos.
 - iii. Se quem fala for demasiadamente vago, pedir exemplos concretos.
 - iv. Agradeça a quem falou, pela partilha.

4. Exercício de *mindfulness*

a. Atenção compassiva aos sentimentos

Atenção compassiva aos sentimentos

(Salvesen & Wästlund, 2017; tradução e adaptação: Ana Filipa Dinis)

- Sente-se confortavelmente na cadeira
- Deixe que a respiração entre num ritmo que seja naturalmente lento e uniforme. Quando estiver pronto, faça três respirações atentamente presentes e sinta como liberta um pouco de tensão a cada expiração.
- Na sua próxima inspiração natural, traga um pouco de sua atenção para as sensações que estão presentes no corpo. O que quer que observe, permita-se descansar na sua respiração, sinta o movimento de seu abdómen e preste uma atenção aberta, presente e sem pré-julgamentos à respiração em redor da área do coração.
- A cada inspiração, veja se consegue ter uma atenção compassiva para com o seu corpo. E a cada expiração, liberte tensão e volte a sua atenção para a presença de sentimentos no corpo.
- Neste momento, que sensações físicas estão associadas à experiência emocional? Talvez tenha um sentimento de preocupação ou ansiedade, algo que muitas vezes podemos sentir na vida. Independentemente da sua experiência emocional, permita-se neste momento sentir onde esse sentimento se demarca fisicamente. Por exemplo, pode sentir inquietação no peito ou na garganta. Apenas observe o que sente e como se sente, e preste atenção presente e compassiva a este lugar a cada respiração.
- Depois de localizar as emoções no corpo, veja se consegue libertar um pouco da tensão que existe nessa área. Sem fazer exigências a si mesmo, faça um convite ao relaxamento em torno da experiência.
- Pense que está disposto a dar espaço ao sentimento, e atenção compassiva à experiência física do sentimento no seu corpo.
- Sem se pressionar fisicamente, coloque um rótulo no sentimento. Por exemplo, se se sentir triste, pode usar gentilmente a sua voz interior e dizer a palavra "triste". À medida que respira sentindo compaixão por si mesmo no seu corpo e liberta tensão

desnecessária, dê espaço a essa experiência. Lembre-se de que independentemente do que aconteça na sua vida emocional, é adequado vivenciar isso.

- Neste momento, a sua intenção é descansar numa atenção compassiva, um convite ao corpo e à cabeça para se suavizarem em torno das suas experiências. Não está a tentar suprimir ou evitar experiências que estão aqui. Está simplesmente a trazer a atenção presente para sua experiência emocional e física neste momento. Mantenha-se no processo de suavizar alguns momentos.
- Focalize agora, atenção consciente e relaxante na sua experiência. Se for confortável, coloque uma das mãos sobre o peito, em cima do coração. Sinta o calor da sua mão na região do coração e, de forma consciente, dirija atenção e calma à sua experiência. Direcione parte da atenção para as plantas dos pés e, de seguida, até ao topo da cabeça. Sinta a dignidade e o equilíbrio da sua postura enquanto irradia atenção compassiva do seu centro físico e emocional. Neste momento está acordado, presente e vivo.
- Observe o *stress*/inquietação ou desafios em que está envolvido e direcione calor reconfortante e a aceitação para a sua experiência. Tenha presença atenta e compaixão diante do sentimento neste momento. Inspire e saiba que está inspirando. Expire e saiba que está expirando.
- Tanto quanto possível, deixe de lado qualquer desejo de se livrar de experiências emocionais. A cada expiração, abandone todas as tentativas de evitar ou suprimir as emoções.
- Permaneça na sua respiração pelo tempo que necessitar ou quiser, descansando num ritmo respiratório calmante, com uma atenção compassiva e afetuosa aos seus sentimentos.

Aproximamo-nos do fim do exercício. Obrigado por participar. Ponha de parte o exercício. Volte a sua atenção para a respiração. Expire e saiba que está expirando. Inspire e saiba que está inspirando. Quando estiver pronto, pode regressar à sala.

5. Aqui e agora

- a. As coisas acontecem no momento. Onde podemos observar e usar os nossos sentidos. É aqui e agora que temos a oportunidade de estar presentes na relação connosco, com os outros e com o meio que nos rodeia.

- b. É no aqui e agora que podemos observar o que está a acontecer, dar um passo para o lado e considerar a melhor ação e resposta.
- c. *Mindfulness* treina esta habilidade. Ajuda a desenvolver “músculos psicológicos”.

6. Valores

- a. Valores são forças ou qualidades pessoais expressas por meio dos seus objetivos ou de seus padrões de ação diários. É como desejamos interagir com o mundo, com as outras pessoas e com nós mesmos. É o que queremos que nos identifique na vida. Como nos queremos comportar. Que pessoa eu quero ser.

7. Preso a pensamentos

- a. Significa ficar preso aos nossos pensamentos e deixar que os pensamentos decidam as nossas ações.
- b. Os pensamentos podem ajudar a criar percepções rígidas sobre quem eu sou e o que posso fazer.
- c. Os pensamentos ajudam, portanto, a criar um mundo que contém regras e percepções do que posso ou não posso fazer, sem que eu realmente tenha contribuído para a decisão.
- d. Quais são as consequências das escolhas que fazemos em relação à tração à corda? Não agarrar a corda? Não participe no jogo da tração à corda.

8. Auto-observação

- a. É a nossa capacidade de registrar o que acontece de momento a momento. Enquanto os pensamentos, sentimentos e sensações mudam constantemente, o “eu observador” é constante e imutável. Não pode ser ameaçado ou prejudicado por pensamentos, sentimentos ou sensações negativas desagradáveis.

9. Valores e força de carácter

- a. Podemos dizer que valores são qualidades pessoais expressas através dos teus objetivos ou dos teus padrões de ação no dia-a-dia. É a forma como desejamos interagir com o mundo, com as outras pessoas e com nós

próprios. É aquilo que acreditamos na vida, como queremos comportar-nos, que pessoa quero ser.

10. Atos de bondade

- a. Atos de bondade, ajudar outros, deixar o que está a fazer para dar assistência a outros pode, naturalmente, aumentar o bem-estar de outros.
- b. Atos de bondade promovem o bem-estar no próprio e nos outros, assim como frequentemente encorajam outros a fazer atos de bondade similares, e os atos de bondade também continuam a propagar-se.

11. Valores, objetivos e ações – Tempos livres

- a. Valores, objetivos e ações – usar a folha de exercícios
- b. Reflexão em plenário

12. O caminho a seguir

- a. Reflexão em plenário
- b. *Feedback* em relação ao programa

Anexo 7

Referências utilizadas para realização do programa de intervenção

- Mirgain, S. (2016), *UW Cultivating Well-Being: A Neuroscientific Approach*. VHA/Office of Patient Centered Care & Cultural Transformation.
- Salvesen, K. T. & Wästlund, M. (2017). *Mindfulness og medfølelse: en vei til vekst etter traumer*. Pax Forlag: Oslo.
- Østergaard, T., & Zettle, R. D. (2016). *Gruppebasert Acceptance and Commitment Therapy (ACT) i forhold til forebyggende behandling for depresjon*.
- Østergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R. D., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2020). Psychological flexibility in depression relapse prevention: Processes of change and positive mental health in group-based ACT for residual symptoms. *Frontiers in psychology, 11*, 528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00528>
- Østergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R., Jonassen, R., Harmer, C. J., Stiles, T. C., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2018). Acceptance and commitment therapy preceded by an experimental attention bias modification procedure in recurrent depression: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials, 19*(1), 203. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2515-9>