

Psicologia: A Ciência do Bem-Estar



Ezequiel Martins Ferreira
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

Psicologia: A Ciência do Bem-Estar



Ezequiel Martins Ferreira
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremonesi

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena

Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido

Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra

Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras

Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria

Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia

Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco

Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará

Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí

Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas

Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará

Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá

Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados

Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto

Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná

Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrááo Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Secconal Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Profª Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Drª Andreza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar

Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Me. Christopher Smith Bignardi Neves – Universidade Federal do Paraná
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes – Instituto Edith Theresa Hedwing Stein
Prof. Me. Ezequiel Martins Ferreira – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Me. Fabiano Eloy Atílio Batista – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Prof. Me. Francisco Odécio Sales – Instituto Federal do Ceará
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFGA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis

Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR

Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Ma. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará

Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ

Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe

Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná

Profª Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz

Profª Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa

Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados

Profª Ma. Luma Sarai de Oliveira – Universidade Estadual de Campinas

Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos

Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva – Governo do Estado do Espírito Santo

Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior

Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo

Profª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará

Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof. Me. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie

Profª Drª Poliana Arruda Fajardo – Universidade Federal de São Carlos

Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Me. Renato Faria da Gama – Instituto Gama – Medicina Personalizada e Integrativa

Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal

Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba

Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão

Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo

Profª Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana

Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí

Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo

Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Luiza Alves Batista
Correção: Vanessa Mottin de Oliveira Batista
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizador: Ezequiel Martins Ferreira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P974 Psicologia: a ciência do bem-estar / Organizador Ezequiel Martins Ferreira. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-760-4

DOI 10.22533/at.ed.604212801

1. Psicologia. I. Ferreira, Ezequiel Martins
(Organizador). II. Título.

CDD 150

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa.

APRESENTAÇÃO

A definição de saúde pela Organização Mundial da Saúde se apresenta como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Dentro dessa perspectiva a Psicologia, como uma ciência do psiquismo, se estrutura em torno da ideia de promover, nos mais variados modos de atuação, um estado de saúde a de no indivíduo e na sociedade.

A Coleção *Psicologia: A Ciência do Bem-Estar* conta com 26 artigos nos quais os autores abordam diversas contribuições da Psicologia à saúde mental e social do sujeito humano.

Nos Capítulos 1 ao 4 os autores discorrem a partir da criação freudiana uma análise do superego em personagens cinematográficos; discutem a questão do apagamento da mulher lésbica que a estrutura patriarcal e heteronormativa impõe; abordam a causa de algumas marcas que resultam em sofrimento psíquico como a depressão, a drogadição e a autolesão; e evidenciam o estado da sociedade brasileira tomando o cenário atual do Coronavírus (COVID-19) pela marca do desamparo e negacionismo.

Nos Capítulos 5 ao 7 as práticas do atendimento psicológico são levadas à reflexão. Diante do isolamento, se coloca em questão o atendimento online que apresenta muito desafios, além da própria relação médico-paciente nessa modalidade de telemedicina. Retomando o habitual, tem-se a discussão do diagnóstico numa perspectiva mais humanista.

O social entra em questão nos Capítulos 8 ao 14. As discussões abordam a criminalização e uma espécie de contraviolência dirigida à figura do bandido; a proposta de clínica ampliada como medida social de reintegração à população em situação de rua; a discussão sobre os possíveis efeitos do aborto à saúde mental da mulher; a percepção da adolescência pela família, nas questões de iniciação sexual, autolesão, sobrepeso; as contribuições da psicologia na avaliação quanto ao porte de arma; e o impacto subjetivo do diagnóstico do diabetes *mellitus* gestacional.

Nos Capítulos 15 ao 20 é a infância que é tomada como objeto. As pesquisas vão ao encontro das questões do desenvolvimento humano, desde a possibilidade de reabilitação neuropsicológica em crianças com o Transtorno do Espectro do Autismo; a relação de hierarquia da parentalidade; a importância da ludicidade no desenvolvimento infantil; o manejo dos Transtornos de Neurodesenvolvimento; a relação das crianças na construção do espaço que vivem; e os fatores de risco para o desenvolvimento de Personalidade Antissocial.

Os últimos Capítulos, do 21 ao 26, são agrupados os trabalhos que abordam técnicas e perspectivas para a promoção do bem-estar. Tem-se a Perspectiva Temporal e a Regulação Emocional; o Colóquio Relacional e o Genograma; o trabalho com a resiliência e

o autocuidado; a busca da felicidade pelo autoconhecimento; o aconselhamento psicológico; e o método restaurativo na saúde mental.

Uma boa leitura!

Ezequiel Martins Ferreira

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

UM ESTUDO PSICANALÍTICO SOBRE AS DIMENSÕES DO SUPEREU EM TRÊS PERSONALIDADES FÍLMICAS

Débora dos Santos Silva

DOI 10.22533/at.ed.6042128011

CAPÍTULO 2..... 12

PATRIARCADO, HETERONORMATIVIDADE E TABU: O APAGAMENTO SOCIAL DA MULHER LÉSBICA

Ingrid Freitas da Silva

Raquel Lisboa Tinoco Braga

Erika Conceição Gelenske Cunha

DOI 10.22533/at.ed.6042128012

CAPÍTULO 3..... 26

AETIOLOGIA PSÍQUICA DAS FORMAS DE SOFRIMENTO PSÍQUICO CONTEMPORÂNEO: DEPRESSÃO, RECURSO À DROGA E AUTOLESÃO

Claudia Henschel de Lima

Julia da Silva Cunha

Maria Stela Costa Vliese Zichtl Campos

Thalles Cavalcanti dos Santos Mendonça Sampaio

DOI 10.22533/at.ed.6042128013

CAPÍTULO 4..... 39

PSICANÁLISE E POLÍTICA: ANÁLISE DO DESAMPARO E O NEGACIONISMO NO CENÁRIO DO CORONAVÍRUS (COVID-19)

Everaldo dos Santos Mendes

Amanda Marques Pimenta

Alex Junio Duarte Costa

DOI 10.22533/at.ed.6042128014

CAPÍTULO 5..... 56

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE: PERSPECTIVAS E DESAFIOS ATUAIS DA PSICOTERAPIA

Adriana Barbosa Ribeiro

Luciane Patrícia Dias da Silva Eliane

Patrícia Ulkovski

DOI 10.22533/at.ed.6042128015

CAPÍTULO 6..... 65

A RELAÇÃO MÉDICO-PACIENTE: PRINCÍPIOS ÉTICOS E SITUAÇÕES-PROBLEMA

Rafael Nogueira Furtado

Isabela Maria Oliveira Souza

DOI 10.22533/at.ed.6042128016

CAPÍTULO 7	74
O OLHAR DA GESTALT-TERAPIA SOBRE O DIAGNÓSTICO	
Ana Paula de Souza Ferreira Esquivel	
Renato Martins Ribeiro	
Erika Gelenske	
DOI 10.22533/at.ed.6042128017	
CAPÍTULO 8	92
O QUE O ÓDIO AO(À) 'BANDIDO(A)' TEM A DIZER SOBRE A SOCIEDADE BRASILEIRA CONTEMPORÂNEA	
Gabriela Araújo Fornari	
Sylvia Mara Pires de Freitas	
DOI 10.22533/at.ed.6042128018	
CAPÍTULO 9	103
GRUPO DE APOIO NA CLÍNICA AMPLIADA PARA OS USUÁRIOS DO CENTRO POP	
Karine da Cunha Leou	
Marcos Moraes de Mendonça	
Kelly Cristina Borges da Silva	
Andressa Maria de Oliveira	
Fabiana Cabral Gonçalves	
Meire Perpétua Vieira Pinto	
DOI 10.22533/at.ed.6042128019	
CAPÍTULO 10	116
OS POSSÍVEIS EFEITOS DO ABORTO NA SAÚDE MENTAL DA MULHER BRASILEIRA E O PAPEL DA PSICOLOGIA	
Erika Conceição Gelenske Cunha	
Karina Nunes Tavares Martins	
Simone Langanó Figueredo	
DOI 10.22533/at.ed.60421280110	
CAPÍTULO 11	127
AVALIAÇÃO PARA CIRURGIA BARIÁTRICA EM ADOLESCENTE COM SOBREPESO	
Fernanda Gonçalves da Silva	
Rosicleide Araujo	
Natália Nunes	
Joice Barbosa	
Joice Reis	
DOI 10.22533/at.ed.60421280111	
CAPÍTULO 12	138
A CONTRIBUIÇÃO DO PSICÓLOGO PARA AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA AO PORTE E POSSE DE ARMA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	
Marcela Vieira de Freitas	
Michele Francisca Anteportam dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.60421280112	

CAPÍTULO 13	160
IMPACTO SUBJETIVO DO DIAGNÓSTICO DO DIABETES MELLITUS GESTACIONAL	
Mariana da Silva Pereira Reis	
DOI 10.22533/at.ed.60421280113	
CAPÍTULO 14	184
REABILITAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA – TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO (TEA) COM COMORBIDADE DE DEFICIÊNCIA INTELECTUAL (DI)	
Juliana Corrêa da Silva	
Jessica Layanne Sousa Lima	
Thais de Lima Alves Corrêa	
DOI 10.22533/at.ed.60421280114	
CAPÍTULO 15	197
HIERARQUIA DA PARENTALIDADE E POSSÍVEIS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO PSÍQUICO	
Glauce Fonseca Bragança	
Erika Conceição Gelenske Cunha	
DOI 10.22533/at.ed.60421280115	
CAPÍTULO 16	210
A IMPORTÂNCIA DO ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS	
Daniele Amarilha Vioto	
Thalia Zadroski	
DOI 10.22533/at.ed.60421280116	
CAPÍTULO 17	214
CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA ESCOLAR E EDUCACIONAL PARA O MANEJO DOS TRANSTORNOS DO NEURODESENVOLVIMENTO	
Rafael Nogueira Furtado	
Juliana Aparecida de Oliveira Camilo	
DOI 10.22533/at.ed.60421280117	
CAPÍTULO 18	221
CRIANÇAS E SUAS INFÂNCIAS: TECENDO EXPERIÊNCIAS NO ESPAÇO DO BAIRRO	
Zuleica Pretto	
Letícia Teles de Sousa Renata	
Políodoro Aguiar	
Tatiane Garceis dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.60421280118	
CAPÍTULO 19	236
“DE QUEM É A CULPA?” FATORES DE RISCOS DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA PARA O DESENVOLVIMENTO DO TRANSTORNO DE PERSONALIDADE ANTISSOCIAL	
Yloma Fernanda de Oliveira Rocha	
Élida da Costa Monção	

Ruth Raquel Soares de Farias
DOI 10.22533/at.ed.60421280119

CAPÍTULO 20.....253

PERSPECTIVA TEMPORAL E REGULAÇÃO EMOCIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Carlos Eduardo Nórté
Richard dos Santos Ferreira
Luan Felipe de Sousa Dantas

DOI 10.22533/at.ed.60421280120

CAPÍTULO 21.....263

DO COLÓQUIO RELACIONAL E O GENOGRAMA: INSTRUMENTOS PARA UMA ENTREVISTA CLÍNICA

Emilio-Ricci

DOI 10.22533/at.ed.60421280121

CAPÍTULO 22.....277

RESILIENCIA Y AUTOCUIDADO: MIRADA Y ESTRATEGIA PARA UNA VIDA PLENA

Nestor Reyes Rubio

DOI 10.22533/at.ed.60421280122

CAPÍTULO 23.....281

CONHECE-TE A TI MESMO E SÊ FELIZ!

Carlos Fernando Barboza da Silva

DOI 10.22533/at.ed.60421280123

CAPÍTULO 24.....292

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA FORMAÇÃO HUMANA

Ezequiel Martins Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.60421280124

CAPÍTULO 25.....303

MÉTODO RESTAURATIVO E SAÚDE MENTAL: TEMPO, TOQUE, AFETO E DIÁLOGO EM GRUPOS COM DE FADIGA DE EMPATIA

Miila Derzett
Felipe Brognoli

DOI 10.22533/at.ed.60421280125

SOBRE O ORGANIZADOR.....318

ÍNDICE REMISSIVO.....319

CAPÍTULO 23

CONHECE-TE A TI MESMO E SÊ FELIZ!

Data de aceite: 01/02/2021

Carlos Fernando Barboza da Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia de São Paulo - Câmpus Capivari
(IFSP-CPV)

RESUMO: O tema central do trabalho se refere ao autoconhecimento fazendo um levantamento sobre como a procura pelo conhecimento pode levar à felicidade. Caracterizar autores e conceitos sobre a felicidade ao longo da história e investigar por que a busca pela felicidade tem sido ponto central no sentido da vida para a maioria das pessoas. Pretende-se também investigar se é possível identificar e quantizar a felicidade. A pesquisa será realizada pelo método bibliográfico. Pretende-se fundamentar a hipótese que a busca pela felicidade pode ser trilhada por diferentes caminhos e que a felicidade pode ser diferente para as pessoas dependendo de contextos históricos e socio-culturais ou questões da subjetividade de cada indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Felicidade, Autoconhecimento, História, Filosofia.

ABSTRACT: The central theme of the work refers to self-knowledge by surveying how the search for knowledge can lead to happiness. Characterize authors and concepts about happiness throughout history and investigate why the search for happiness has been a central point in the meaning of life for most people. It is

also intended to investigate whether it is possible to identify and quantify happiness. The research will be carried out by the bibliographic method. It is intended to support the hypothesis that the search for happiness can be traced in different ways and that happiness can be different for people depending on historical and socio-cultural contexts or issues of the subjectivity of each individual.

KEYWORDS: Happiness, Self knowledge, History, Philosophy.

1 | CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Em sua origem histórica, a filosofia mostra-se como um conhecimento superior que leva à vida boa. Os filósofos se reconhecem como aqueles que buscam, praticam e ensinam um caminho para a finalidade última da filosofia que é a felicidade. Nesta linha de raciocínio, todos os atos humanos devem ser direcionados para esta intenção positiva e que devem ser evitadas todas as ações que causam o sofrimento. A etimologia da palavra felicidade vem do latim *felicitas*, que, por sua vez, deriva do latim antigo *felix*, que significa “fértil, frutuoso, fecundo”. Felicidade é então um estado fértil que gera vida e dá sentido à vida (COTRIM, 2013).

Diante disso, o problema a que esta pesquisa visa responder é: se a busca pela felicidade permeia toda a história da humanidade após todos esses séculos de reflexões, é possível conhecer o que é a felicidade? É possível que este conhecimento mostre caminhos para encontrar a própria felicidade?

O objetivo deste trabalho é investigar como o autoconhecimento e a felicidade se relacionam e para isso pretende-se: pesquisar como os filósofos ao longo da história definem a felicidade e como traçam caminhos para alcançá-la; identificar por que é tão importante para os seres humanos alcançarem felicidade; saber se é possível identificar quando ela foi alcançada e se é possível quantizá-la.

A pesquisa é realizada pelo levantamento bibliográfico dos principais conceitos sobre felicidade ao longo da história. Pretende-se fundamentar a hipótese que a busca pela felicidade pode ser trilhada por diferentes caminhos e que a felicidade pode ser diferente para as pessoas dependendo de contextos históricos e socio-culturais ou questões da subjetividade de cada indivíduo.

O artigo está estruturado na primeira parte em identificar algumas definições de felicidade e como alcançá-la ao longo da história, na segunda parte demonstra-se a importância da felicidade para humanidade e como quantificá-la levando em conta os aspectos da psicologia positiva e conclui-se com a tentativa de responder às perguntas iniciais por meio da análise do levantamento histórico feito e sugestões para o aprofundamento do tema.

2 | AS DEFINIÇÕES POR AUTORES DE FELICIDADE E COMO ALCANÇÁ-LA AO LONGO DA HISTÓRIA

De acordo com os textos antigos, as fontes de felicidade derivam em geral de: bens materiais, status social, prazeres, saúde e o amor (COTRIM, 2013). Na atualidade, essas fontes não diferem muito, apesar de serem influenciados por todas as concepções filosóficas tanto as antigas quanto as medievais, as modernas e as contemporâneas. Para fundamentar a discussão, pode-se fazer um apanhado histórico, que não pretende ser exaustivo e completo, pois precisaria de volumes e volumes de livros para conseguir tal feito, sobre como a felicidade é pensada ao longo do tempo e tentar reconhecer se o conhecimento, e conseqüentemente o autoconhecimento, já que trata-se da história e formação cultural da sociedade, tem uma relação direta com a felicidade.

Começando a viagem, pode-se analisar qual o pensamento dos filósofos da Grécia antiga sobre a felicidade. Segundo o pensamento da maioria dos filósofos gregos, do conhecimento nasce a virtude, e da virtude nasce a felicidade (COTRIM, 2013). Para Heráclito (aproximadamente 540-470 a.C.), por exemplo, a felicidade não pode estar nos deleites do corpo, porque o mesmo não é permanente, assim como tudo no mundo. Se tudo muda, então a felicidade também não pode ser permanente. Na realidade tudo se transforma num ciclo eterno e harmônico. Esse ciclo vida e morte que mantém o todo. O estendimento dessa harmonia pode fazer com que o homem aceite a transformação como modo de vida e ser mais feliz? Em tempos difíceis, saber que nada dura para sempre pode ser um alívio? Esse reconhecimento pode ser uma forma de alento em tempos difíceis e em tempos alegres aproveitar o momento sabendo que nada dura para sempre? Para

Demócrito (460-370 a.C.) agir corretamente e com sabedoria levam o homem à felicidade. Sem o conhecimento o ser humano tende a errar devido à ignorância do melhor, o que causa a injustiça e conseqüentemente a infelicidade. Os bens da alma aproximam do divino e esses bens são as ideias verdadeiras, os conhecimentos, a contemplação do belo, amor à justiça, à amizade, às leis da cidade. A moderação dos bens deve ser ponderada, já que o excesso e a falta podem gerar desarmonia e levar à infelicidade (PAULA, 2014).

Se para os pré-socráticos as discussões são feitas para entender o cosmos, os socráticos se preocupam principalmente com a ética e a política. Em Sócrates (469-399 a.C.) pode-se perceber a ênfase na aporia dos discursos, ou seja, o mais importante são as perguntas e não as respostas. Frases como “sei que nada sei” e “conhece-te a ti mesmo” são frequentes nos textos relacionados à Sócrates (ARANHA, 2016; CHAUI, 2014). A procura do conhecimento por meio de diálogos é reportada nos textos de Platão, seu discípulo, e em um deles (Cármides) Sócrates discorre sobre a relação entre a sabedoria e a felicidade quando afirma que aquele que a possui é favorecido pelos deuses. Aquele que é sábio é feliz fazendo bem a si (relacionado à melhor conduta ou ética) e aos outros (relacionado com política) (PAULA, 2014).

A relação entre a sabedoria, virtude e felicidade é abordada também por Platão (427-347 a.C.). Em sua teoria das ideias, o filósofo ateniense discorre sobre a teoria das ideias que antagoniza o mundo ideal e o sensível. Tal teoria preconiza que somente por meio da razão chega-se à verdade e que no mundo sensível os prisioneiros dos sentidos como no “mito da caverna” (PLATÃO, 2000). Se o pensamento do mundo das ideias de Platão for extrapolado para se alcançar a felicidade plena, e conseqüentemente a verdade absoluta, seria necessário deixar a vida, já que no mundo sensível isso não seria possível.

O discípulo mais conhecido de Platão é Aristóteles (384-322 a.C.) e como um bom discípulo, se opôs à algumas ideias de seu mestre. Apesar de também valorizar a razão para alcançar a verdade, pondera sobre a importância dos valores terrenos para alcançar a felicidade. Segundo Aristóteles, cada ser tem uma função e deve trabalhar para que essa função se cumpra por meio da virtude, e isso lhe traz prazer. Muitos animais, assim como o ser humano, têm funções semelhantes, mas apenas o último possui a faculdade do pensar de forma racional. Logo, o ser humano alcança sua felicidade se atuar de forma racional que é a sua virtude. Porém, para Aristóteles, apesar do exercício teórico ser importante, para alcançar a vida feliz é necessária também a prática de outras virtudes relacionadas ao bem-estar material e social (PAULA, 2014; SILVA, 2019; COTRIM, 2013).

Os epicuristas e estoicos, assim como os cétricos e os cínicos, no período helenista continuam a busca pela sabedoria e felicidade ponderando os valores do prazer, da dor e do autocontrole (PAULA, 2014; SILVA, 2019; COTRIM, 2013).

Na idade média a ênfase para se alcançar a felicidade está baseada na eternidade divina. Houve um esforço para unir a filosofia e o cristianismo. A consequência desta união é a subordinação da filosofia à teologia, já que a busca da filosofia é a verdade e a verdade

está na aceitação de Deus, revelada na bíblia, é necessária apenas a interpretação dos textos sagrados para compreender o Bem e a Verdade (PAULA, 2014). O dualismo platônico entre mundo sensível e inteligível influenciou na filosofia da idade média e tem destaque em Agostinho (354-430) a supremacia da alma sobre o corpo. Segundo o teólogo, a felicidade só é alcançada por meio da fé cristã para a contemplação do bem e do eterno após a morte. A ausência de Deus e a efemeridade mundana leva o ser humano ao mau e à infelicidade.

Apesar das noções de felicidade dos pensadores da idade média estarem diretamente relacionadas com Deus, as influências nos pensamentos têm diferentes origens. Se por um lado Agostinho é fortemente influenciado pelo pensamento de Platão, em Tomás de Aquino (1225-1274) a influência é de Aristóteles. Tomás de Aquino faz uma releitura da causa final de Aristóteles que culmina no Divino. O pensamento racional de Tomás de Aquino tenta mostrar a finalidade do ser humano só pode estar em Deus. Porém, a natureza humana seria incapaz de apreender a definição verdadeira da essência de Deus, o que aproxima seu pensamento aos de Platão que diz que não é possível ser plenamente feliz nesta vida terrena.

Com a chegada da idade moderna, a forma de pensar a felicidade se transforma. A passagem de uma visão teocentrista para antropocentrista no Renascimento, a forma de pensar a felicidade, apesar dos resquícios da idade média, passa de uma questão divina para científica. Com o início da idade moderna e o desenvolvimento do método científico, há uma disputa entre empiristas e racionalistas para provar como chegar à verdade (PAULA, 2014).

Francis Bacon (1561-1626) baseia seus pensamentos em comprovações empíricas. O conhecimento dos fenômenos naturais pode levar ao conhecimento e conseqüentemente melhorar a vida individual e da sociedade. Entre os racionalistas, René Descartes (1596-1650) é o filósofo, além de matemático e físico, mais proeminente nesta linha filosófica. A sua maneira de pensar de modo extremamente racional alinha suas explicações com provas matemáticas. O pensamento de Descartes sobre a felicidade pode ser traduzido como a busca pelo equilíbrio para dominar as paixões e fazer uso da razão para as decisões. Algo semelhante aos gregos antigos que consideravam o equilíbrio e autocontrole. Porém, para a busca de conclusões verdadeiras, é necessário o exercício da dúvida hiperbólica para caminhar em direção à uma certeza fundamental. Pessoalmente, para Descartes, a felicidade está em contemplar a verdade e é imperturbável pelo sofrimento.

A felicidade no pensamento de Espinosa (1632-1677) aparece com maior destaque comparando com os pensadores modernos. A busca de Espinosa não é pelas alegrias comuns, e sim, pela a suprema felicidade, que requerem um conhecimento intuitivo. Apesar de ser um caminho difícil, pois se deve abandonar a busca pelas alegrias comuns e uma nova concepção de Deus. Para Espinosa, Deus não tem características humanas, sua concepção do ser divino está mais relacionada como uma substância que emana tudo o que existe e não tem poder de criar ou destruir algo, apenas é e ponto. Se todas as coisas

são emanadas do Deus espinosiano, isso significa que todos estão ligados à Deus e são um pouco dessa fagulha divina, assim como as alegrias e tristezas da vida.

Se no Renascimento, os filósofos sofrem ainda forte influência da crença judaico-cristã, no Iluminismo o pensamento tenta se tornar mais laico e a questão da felicidade esta mais relacionada com a questão da prosperidade dos homens, e isto por si só já proporciona a felicidade para a sociedade. Para alcançar a prosperidade, muitos acreditam que o desenvolvimento da ciência e da educação pode proporcionar o esclarecimento e a liberdade política e conseqüentemente a prosperidade e a felicidade aos homens.

Os ideais iluministas do século XVIII ainda estão fortemente presentes no século XIX. Adicionalmente, este século é marcado por grandes descobertas científicas e em especial pelo evolucionismo e positivismo. Estas ideias acabam culminando em uma concepção de desenvolvimento de uma sociedade perfeita, que se organizada por um plano racional, a humanidade pode ser perfeita e feliz. A ideia inicial de uma sociologia para o progresso humano é totalmente positivista.

Para Augusto Comte (1798-1857), a sociedade deve deixar os estágios teológicos e metafísicos de eras passadas e adentrar no estágio positivo, estágio mais avançado da evolução humana conduzindo pela ciência para alcançar a perfeição e a felicidade. A preocupação do coletivo deve se sobrepor ao individualismo, se todos contribuem para uma sociedade justa, todos só tem a ganhar com tais atitudes. O inglês Jeremy Bentham (1818-1883), com seu cálculo da felicidade, propõe critérios para alcançar a felicidade. Quanto mais intenso esses critérios, mais produz felicidade. Esses critérios são: Duração, Intensidade, Certeza, Proximidade, Extensão, Fecundidade e Pureza (SILVA, 2019). Legislando com esses critérios, o Estado pode tomar decisões para uma sociedade mais feliz.

No final da idade moderna, três pensadores quebram os paradigmas do positivismo e alguns pensamentos metafísicos dos séculos anteriores. Karl Marx (1818-1883), Friedrich Nietzsche (1844-1900) e Sigmund Freud (1856-1939) propoem pensamentos que vão de encontro ao pensamento vigente, colocando a humanidade de frente com “mentiras” vendidas que podem ao contrário da felicidade, levar o homem à tristeza absoluta.

No materialismo dialético de Karl Marx, o pensador expõe que as principais causas da infelicidade humana estão no modo de produção, nas relações de trabalho e nas lutas de classes (PAULA, 2014). É preciso repensar a sociedade sem esses entraves para que sejam criadas condições sociais e materiais para a felicidade individual e coletiva.

Para Nietzsche, é preciso dizer sim à vida em sua plenitude (PAULA, 2014). Em seu conceito de eterno retorno, o filósofo propõe que é preciso viver como se os eventos e decisões da existência fossem se repetir eternamente em ciclos idênticos. Por isso deve-se viver a vida como ela é e atuar de forma a não se arrepender, pois há apenas esta vida para viver, negando todas as metafísicas e religiões dos séculos anteriores, por que não há um além para receber todos os esforços que são realizados nesta vida. Porém, alerta para o

perigo das paixões mundanas, sendo necessária uma ponderação, enquanto espírito livre, entre atitudes dionísicas e apolíneas, evitando crenças teleológicas (PAULA, 2014).

O pai da psicanálise, Sigmund Freud, mostra que as crenças racionalistas que fazem da consciência humana o centro das decisões e controle dos desejos não estão totalmente corretas (ARANHA, 2016). O ser humano muitas vezes é comandado pelo inconsciente e age conforme as forças conflitantes das pulsões. Para a recuperação de uma vida mais suportável, é necessário um processo psicoanalítico e compreensão da conduta, que para Freud, de natureza sexual como a libido, sublimação e repressão.

As perspectivas positivas dos positivistas no começo do século XX não duram muito tempo. Com a primeira guerra mundial, todos os sonhos de uma sociedade melhor com os avanços da ciência e a ordem para o progresso da humanidade são aos poucos substituídos: de um realismo desromantizado para um existencialismo angustiante e absurdo.

Jean-Paul Sartre (1905-1980), criador de um existencialismo radicalmente humanista, afirma que o homem está só no mundo, abandonado e lançado a um mundo sem regras. Os indivíduos devem buscar sua essência em si mesmo. Em sua liberdade o ser humano deve usar esse dom para se descobrir, mas deve tomar cuidado com a armadilha que esta mesma liberdade pode levar (PAULA, 2014).

Em Albert Camus (1913-1960) vislumbra-se uma possibilidade de felicidade em meio ao absurdo de uma liberdade tão traiçoeira. Segundo o pensador, uma possibilidade de ser feliz em meio ao absurdo da vida é a conscientização do absurdo no mundo, na vida e na existência. O homem não deve procurar racionalidade e sentido no mundo, mas o pensador afirma que não é possível atender a tais súplicas da humanidade, é preciso viver com e no absurdo e admitir aquilo que a existência não pode dar (PAULA, 2014), a frase típica do atual que pode reduzir tal pensamento é “aceita que dói menos!”.

Com Viktor E. Frankl (1905-1997) pode-se ser um pouco mais otimistas. Em sua logoterapia o psicanalista, que tem uma experiência na segunda guerra mundial em um campo de concentração nazista, mostra que é preciso, em tempos difíceis, encontrar um sentido na vida por meio da autotranscendência. É uma forma de passar de uma visão individualista para encontrar sentido numa causa coletiva, assumindo uma postura mais humanística e significativa (PEREIRA, 2007).

Percebe-se que o homem racional demais pode, ao contrário do que prescre o positivismo da idade moderna, canalizar o conhecimento para o sofrimento da humanidade. É importante reconhecer que o *homo sapiens* também é um *homo demens* (SILVA, 2019). O termo cunhado por Edgard Morin reconhece que o ser humano necessita para ser feliz não só seu lado racional, mas também o irracional. Como também prevê Nietzsche, há uma dialética entre o apolíneo e o dionísico. E para temperar essa dança dialética, pode-se acrescentar o termo *homo ludens* cunhado por Huizinga (SILVA, 2019) e o *homo faber* amenizado por Csikszentmihalyi em seu conceito de *Flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 2017).

Para Huizinga, é da natureza humana o jogar e brincar, a natureza moderna do *homo faber* acaba por apagar a luz do *homo ludens* que necessita de momentos de lazer. Mas a necessidade do lúdico do ser humano não pode ser extinto: “quem deixa de brincar e de jogar, cai na depressão” (SILVA, 2019). Como mencionado no filme *Mary Poppins*: “em cada trabalho que faz há um elemento divertido. Encontre essa diversão e... o trabalho torna-se um jogo. E cada tarefa que precisa fazer, se torna fácil. Uma diversão, uma brincadeira.” Pode-se então unir a seriedade do *homo faber* e o *homo ludens* com a ajuda dos autores Csikszentmihalyi e Seligman, da psicologia positiva, e tornar as atividades rotineiras em um mundo tão atribulado e fugaz em ações prazerosas e gratificantes. Os trabalhos desses dois psicólogos são um pouco mais detalhados na próxima sessão.

3 | SOBRE A IMPORTÂNCIA DA FELICIDADE PARA A HUMANIDADE E COMO IDENTIFICÁ-LA

Como se pode perceber no pequeno levantamento histórico, uma das finalidades das ações humanas é a busca da felicidade. Dentre as várias definições, esse princípio metafísico nunca é abandonado, às vezes adiado, como na idade média, mas com perspectiva de alcançá-lo após a morte. Porém, como denunciado por Seligman em seu livro *Felicidade Autêntica* (2019), a psicologia tradicional não se preocupa em desenvolver a felicidade, mas sim, curar os males da alma e os transtornos psicológicos. Por isso sua psicologia positiva propõe investigar as causas da felicidade e como é possível promover uma vida mais feliz. Mas antes de iniciar a “fórmula mágica” de Seligman, uma análise de algumas dicas de felicidade de Csikszentmihalyi é descrita, o autor que desenvolve sua teoria de fluidez que também faz parte da psicologia positiva.

Em seu livro *Flow*, Csikszentmihalyi (2017) explora como é possível experimentar o prazer da vida, controlando a atenção e fortalecendo a determinação. Isso acontece quando se imerge em uma atividade ou assunto incapaz de deixar ansioso (por ser muito difícil), nem entediado (por ser muito fácil). Neste “estado de fluxo”, perde-se a autoconsciência, egoísmo e senso do tempo. Ele melhora o relacionamento com o trabalho, aumenta a autoestima e dá significado à vida. Há sete ensinamentos principais no trabalho de Csikszentmihalyi, são eles: procurar oportunidades e maneiras de obter auto crescimento, e não o prazer espontâneo e passageiro; concentrar-se nas tarefas e obter controle sobre a atividade; desenvolver habilidades novas e interessantes exige enfrentar desafios; com a disciplina, podem-se usar os sentidos e movimentos para ajudar a sintonizar um estado de conscientização; ao tratar o trabalho como uma criação com recompensas pessoais, ele deixa de ser “trabalho alienante”; envolver-se com a família, amigos e comunidade é essencial para a auto expressão e crescimento do eu (*self*); descobrir propósitos na vida por meio de objetivos e determinação de colocá-los em ação.

Na pesquisa de Seligman (2019), o autor demonstra por meio de pesquisas psicológicas o que promove e o que não promove o aumento da felicidade e propõe uma fórmula da felicidade. A fórmula da felicidade seria constituída pela seguinte equação: $H = S + C + V$, na qual, “H” (*happiness*) corresponde ao nível constante de felicidade, “S” (*set range*) corresponde aos limites preestabelecidos, “C” (*circumstances*) corresponde às circunstâncias da vida e, “V” (*voluntary*) corresponde aos fatores que obedecem ao seu controle voluntário (SELIGMAN, 2019).

As variáveis “S” tendem a impedir que o nível de felicidade aumente. Elas são constituídas por fatores genéticos, rotina hedonista e limites preestabelecidos. O estudo das circunstâncias abrange o dinheiro (que não teria grande influência para o aumento do nível constante de felicidade), casamento (esse sim, com forte influência para tornar as pessoas felizes), vida social, emoções negativas, saúde, educação, religião, dentre outras circunstâncias.

O controle voluntário da emoção positiva se apresenta em três diferentes níveis: passado, presente e futuro, sendo possível cultivar cada um de modo separado.

As emoções positivas em relação ao passado abrangem a elevação dos níveis de satisfação, contentamento, orgulho e serenidade. Nesse ponto, Seligman critica a teoria que sustenta que eventos negativos na infância levem sempre a problemas na idade adulta. Segundo o autor, a importância que se dá aos fatos passados é exagerada. Geralmente, é a pouca valorização dos acontecimentos positivos do passado, assim como a ênfase excessiva aos negativos, que são as responsáveis pelo enfraquecimento da satisfação, contentamento e serenidade.

As emoções positivas em relação ao futuro compreendem a esperança, o otimismo, a fé e a confiança. Exercícios de como fazer com que as pessoas aumentem o grau de emoções positivas em relação ao futuro podem ser realizados.

As emoções positivas em relação ao presente abrangem os prazeres e as gratificações. Os prazeres se definem por serem momentâneos, fugazes, e pela emoção que provocam. Eles podem ser intensificados pela anulação do efeito negativo da habituação (isto é, aumentando o intervalo temporal entre eles), pela apreciação (apreciar o momento), e pela atenção (concentrar-se na experiência).

As gratificações, que talvez constituam um dos pontos principais da Psicologia Positiva, estão ancoradas não nas emoções, mas sim, nas forças e virtudes pessoais. Isto é, no “flow”, de Csikszentmihalyi. Caracterizam-se, portanto, pela plenitude, pelo engajamento, pela absorção. Não existe, na gratificação, emoção positiva ou consciência, mas sim, o exercício de forças e virtudes pessoais. Participar de um projeto social voluntário não requer emoção nem consciência, mas produz extrema gratificação para quem assume esse desafio.

É neste ínterim que encontra-se a resposta para uma indagação que na verdade é uma contradição: se os indicadores atuais de bem-estar objetivo, tais como grau de

instrução, poder de compra, alimentação, vêm subindo e estão maiores do que há 50 anos, por que os indicadores de bem-estar subjetivo vêm caindo, representado, por exemplo, pelo aumento dos casos de depressão? Se as condições materiais de vida vêm melhorando, por que as pessoas não estão mais felizes? O autor responde que isso ocorre porque a sociedade prioriza os prazeres em detrimento das gratificações. Buscam-se atalhos para a felicidade: televisão, compras, drogas, junk food... e esses atalhos não geram mudanças nem desenvolvem as virtudes nem as forças pessoais.

Seligman também desenvolve o estudo das forças e virtudes. Em seu livro é feita uma catalogação de seis virtudes que estão presentes em praticamente todas as culturas e tradições existentes ou que existiram, encontrando seis virtudes comuns a todas elas: saber e conhecimento, coragem, amor e humanidade, justiça, moderação e espiritualidade e transcendência. Além das seis virtudes, o autor cataloga vinte e quatro forças que podem ser desenvolvidas por praticamente qualquer ser humano, cada qual relacionada a uma virtude específica. Por exemplo, dentro da virtude do “saber e conhecimento”, são localizadas seis forças pessoais: curiosidade, gosto pela aprendizagem, critério, habilidade, inteligência social e perspectiva. Dentro da virtude da moderação, estão autocontrole, prudência e humildade, e assim por diante. Toda pessoa possui inclinação a desenvolver certo tipo de força ou virtude específica, e o autor apresenta exercícios que podem ser feitos para encontrar as que lhe são mais poderosas e as que mais poderiam ser desenvolvidas e aprimoradas.

É possível ampliar as emoções positivas, desenvolvendo as forças e as virtudes, a fim de produzir gratificação, e, portanto, felicidade autêntica, em diferentes segmentos da vida, tais como trabalho, como desenvolver as suas forças pessoais nas rotinas profissionais, e, assim, recriá-las, tornando-se uma vocação. No amor, mais especificamente no casamento, afirmando-se que esse é tanto melhor quanto mais se torna um veículo para uso diário de nossas forças pessoais e na criação de filhos, com orientações práticas de como desenvolver emoções positivas, principalmente em crianças pequenas.

O autor também se propõe a investigar o significado e propósito da vida. De acordo com Seligman, tendo em vista que a humanidade parece caminhar em um processo de maior complexidade e em mais situações em que todos saem ganhando, o objetivo, como indivíduos, é escolher ser uma parte do avanço nesse sentido, unindo a todos em algo maior.

Seligman distingue quatro tipos de vida: a agradável, a boa, a significativa e a plena. A vida agradável é a que busca os sentimentos positivos, bem como o desenvolvimento de habilidades para aumentar essas emoções. A vida boa vai além, e visa utilizar as forças pessoais para produção de gratificação abundante. A vida significativa constitui igualmente um passo a mais, e define-se pela busca de alguma coisa maior que nós mesmos. E a vida plena, por sua vez, é viver todas essas três vidas, de forma integrada e harmoniosa.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se perceber que ao longo da história, não só os filósofos, mas toda a humanidade está em busca da felicidade, tanto individual, quanto coletiva. Por meio desse pequeno levantamento histórico, é possível perceber que as ideias dos antepassados permanecem no imaginário coletivo e tem forte influência nas decisões da sociedade atual. Partindo do pressuposto que ao conhecer a cultura, história e sociedade, pode-se conhecer a si próprio, pode-se por meio dos filósofos, psicólogos, sociólogos e tantos outros pensadores abordados aqui e na vasta literatura acadêmica, obter as ferramentas para começar a construir a própria felicidade.

É possível que muitas delas sejam contraditórias, algumas vezes beirando a autoajuda ou um absurdo e desespero humano, mas se houver a consciência dos prós e contras e conhecimento da própria subjetividade, é possível, com a ajuda de teorias, conselhos, e conhecimentos dos formadores da cultura histórica da sociedade, viver uma vida muito mais plena integrando a sabedoria dos ancestrais e contemporâneos.

Muitos pensadores não são abordados neste artigo ou um aprofundamento em alguns deles seria necessário. Mas o objetivo de fazer um panorama geral de pensadores para responder as perguntas iniciais foi alcançado. Em primeiro lugar é possível definir a felicidade por meio de diferentes lentes dependendo do tempo e espaço e observar as influências através dos tempos que essas ideias permearam até os tempos atuais. Em segundo lugar, vai depender de cada indivíduo para absorver ou rechaçar tais ideias e encontrar a própria felicidade por meio do conhecimento acumulado e do autoconhecimento para elaborar sua própria fórmula de felicidade.

Questões atuais como o hiperconsumismo, a modernidade líquida e o pensamento do mundo em constante mudança com suas volatilidades, incertezas, complexidades e ambiguidades (SILVA, 2019) podem ser alvo de futuras pesquisas para aprofundar o assunto. Mas o que é possível concluir é que não há uma fórmula única para todos e sim a reflexão sobre o que pode ser felicidade para cada indivíduo e o conselho final é: conheça-te a ti mesmo e seja feliz.

REFERÊNCIAS

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda; MARTINS, Maria Helena Pires. **Filosofando**: introdução à filosofia. 6ª Ed. São Paulo: Moderna, 2016.

CHAUÍ, Marilena. **Iniciação à Filosofia**. 2. Ed. São Paulo: Ática, 2014.

COTRIM, Gilberto; FERNANDES, Mirna. **Fundamentos de Filosofia**. 2. Ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

MARY Poppins. Direção Robert Stevenson. Estados Unidos: Walt Disney, 1964. DVD (139 min).

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper Collins, 1990.

PAULA, Marcos Ferreira de. **Sobre a Felicidade**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2014.

PEREIRA, Ivo Studart. **A Vontade de Sentido na Obra de Viktor Frankl**, Revista Psicologia USP, 2007, 18(1), 125-136.

PLATÃO, **A República**. Tradução: Pietro Nasseti. 3ª Ed. São Paulo: Editora Martin Claret, 2000.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica: usando a psicologia positiva para a realização permanente**. 2ª Edição. São Paulo: Editora Objetiva, 2019.

SILVA, Juremir Machado da Silva. **Ser feliz é tudo que se quer (ideias sobre o bem viver)**: filosofia para ler no parque, no ônibus, na cama, na rede. Porto Alegre: Sulina, 2019.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Aborto 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 176, 177, 267

Aconselhamento Psicológico 210, 211, 213

Adolescência 22, 32, 120, 124, 125, 136, 137, 208, 209, 236, 237, 238, 239, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 264

Apagamento Lésbico 12, 13, 23, 24

Aspectos Psicológicos 65, 79, 130

Atendimento Psicológico 56, 58, 61, 64

Autoconhecimento 273, 281, 282, 290, 303, 309, 311, 312, 313

Autocuidado 67, 105, 165, 166, 178, 179, 182, 191, 192, 277, 278, 279, 280, 312, 313

Autolesão 26, 27, 28, 31, 34, 35, 36, 37

Avaliação Psicológica 127, 129, 130, 131, 132, 133, 136, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 145, 146, 151, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 261

C

Compreensão Diagnóstica 74, 75, 82, 89, 90

Comunicação 57, 58, 61, 63, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 112, 184, 186, 190, 191, 192, 193, 197, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 212, 215, 217, 269, 271, 272, 273, 292, 317

Criminalidade 92, 93, 101, 119, 124, 252

D

Deficiência Intelectual 184, 187, 188, 189, 190, 193, 196

Depressão 2, 3, 17, 26, 27, 28, 31, 32, 36, 37, 59, 70, 104, 124, 131, 135, 180, 204, 246, 256, 287, 289, 315

Desamparo 21, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 51, 52, 53, 54, 55, 122

Diagnóstico 26, 27, 66, 69, 74, 75, 76, 77, 80, 81, 82, 83, 84, 89, 90, 143, 160, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 176, 178, 179, 180, 182, 185, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 236, 238, 239, 242, 243, 244, 247, 249, 250, 252, 315

Direitos Humanos 68, 92, 121

E

Entrevista Clínica 263, 264, 265

Estruturas Clínicas 1

Existencialismo 92, 98, 221, 222, 235, 286

F

Família 8, 12, 18, 21, 22, 23, 41, 50, 65, 70, 71, 82, 97, 103, 104, 110, 111, 120, 154, 166, 169, 170, 174, 175, 176, 177, 180, 183, 184, 192, 193, 195, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 212, 223, 227, 228, 230, 248, 249, 251, 264, 265, 266, 268, 269, 270, 272, 273, 275, 287, 302, 308, 311

G

Genograma 263, 266, 267, 268, 269, 270

Gestação 119, 122, 124, 160, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 170, 171, 172, 173, 174, 176, 177, 178, 179, 183, 247, 251

Gestalt-Terapia 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 89, 90, 91

Grupo de Apoio 103, 105, 106, 107, 109, 113

H

Heteronormatividade 12, 13, 15, 16, 17, 20, 22, 24, 95

Heterossexualidade Compulsória 12, 13, 15, 16, 25

Hierarquia Familiar 197

I

Infâncias 221, 224, 226, 227, 232

L

Lesbianidade 12, 14, 16, 20, 21, 23, 24

M

Materialismo Histórico-Dialético 214, 215, 216

Modelo Relacional-Sistêmico 263, 264, 265, 273

Mudança 9, 56, 58, 59, 61, 62, 82, 86, 95, 97, 109, 134, 140, 197, 198, 200, 212, 222, 257, 263, 264, 269, 271, 290, 301, 306, 311, 312

N

Neuropsicologia 184, 193, 194, 195, 220

Novas Tecnologias 56, 61, 62, 63

P

Pandemia 39, 41, 42, 43, 45, 46, 48, 50, 52, 53, 54

Patriarcado 12, 13, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 25, 50

Personalidades Fílmicas 1, 5, 9

Política 13, 15, 20, 21, 22, 24, 39, 42, 43, 50, 51, 52, 53, 54, 68, 69, 73, 79, 96, 104, 105, 109, 114, 180, 218, 283, 285, 317

População em Situação de Rua 103, 104, 105, 106, 111, 112, 113, 114, 115
Porte de Armas 97, 102, 138, 139, 140, 154
Princípios Éticos 63, 65, 66, 68
Psicanálise 9, 10, 11, 12, 14, 16, 25, 26, 27, 33, 38, 39, 42, 46, 48, 51, 53, 59, 64, 75, 150, 286, 318
Psicofarmacologia 184
Psicologia Escolar e Educacional 214, 215, 218
Psicopatologia 18, 26, 27, 28, 31, 37, 72, 83, 90, 247, 248
Psicoterapia Online 56, 58, 59, 60, 61, 62
Pulsão de Morte 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 11, 44, 45

Q

Qualidade de Vida 68, 104, 129, 135, 166, 179, 184, 191, 192, 193, 195, 213, 260, 303, 304, 306, 307, 308, 309, 312, 315, 316

R

Reabilitação 94, 184, 187, 191, 192, 193, 195, 210, 211, 316, 317
Regulação Emocional 253, 256, 257, 258, 260, 262
Relação Médico-Paciente 65, 66, 67, 68, 69
Resiliência 277, 278, 279, 280

S

Saúde 13, 21, 24, 28, 32, 34, 41, 42, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 58, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 84, 99, 103, 104, 105, 106, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 129, 132, 136, 137, 139, 142, 156, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 185, 189, 191, 192, 193, 196, 208, 210, 211, 212, 213, 230, 239, 242, 248, 251, 252, 253, 257, 260, 261, 265, 282, 288, 303, 304, 305, 307, 308, 312, 314, 316, 317
Supereu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 25

T

Telemedicina 65, 72
Transtornos do Neurodesenvolvimento 214, 218

Psicologia: A Ciência do Bem-Estar



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

 **Atena**
Editora

Ano 2021

Psicologia: A Ciência do Bem-Estar



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

 **Atena**
Editora
Ano 2021