



ULBRA
CAMPUS TORRES

ISSN 1678-1740

**<http://ulbratorres.com.br/revista/>
Torres, Vol. I - Novembro, 2016**

Submetido em: Jul/Ago/Set, 2016

Aceito em: Out/2016

A PSICOLOGIA POSITIVA E A PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA

Daiane Silva Severo¹

Prof^a Ms. Fátima Oliveira de Oliveira²

Resumo

O presente estudo tem como objetivo conhecer estratégias de utilização da Psicologia Positiva como forma de Promoção de Saúde na escola. Para a realização deste, utilizamos como metodologia uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa e exploratória fundamentada na Psicologia Positiva e na Promoção de Saúde. A partir deste estudo, verificamos que a escola é um espaço privilegiado, onde podemos aperfeiçoar, por meio de práticas educativas, aspectos positivos dos indivíduos como a esperança, as virtudes, a coragem e a espiritualidade. Dentro desta abordagem, buscamos uma educação crítica, emancipatória e autônoma, promovendo o compartilhamento de saberes e possibilitando o desenvolvimento de cidadãos conscientes da importância da valorização de si mesmo e do outro para a melhoria da sua qualidade de vida. Nesse sentido, pretendemos contribuir proporcionando reflexões sobre a utilização da Psicologia Positiva na escola, objetivando a Promoção de Saúde.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Promoção de Saúde; Escola.

Introdução

A prática no cotidiano escolar nos coloca atualmente de frente com uma realidade que nada mais é do que o reflexo introjetado de nossos modelos sociais e culturais manifestados através do individualismo e a competição. Com as exigências da vida moderna, verificamos no cotidiano escolar, a entrada cada vez mais precoce das crianças em creches ou na própria escola que desde cedo estão em contato com estes valores. Neste contexto, muitas vezes a prática escolar vai ao encontro da ideia em que a contemporaneidade e alguns dos seus componentes psicossociais, como por exemplo, o capitalismo, o consumismo, a exclusão e a não valorização do

potencial humano, adoecem a comunidade escolar. Comumente são apontados os problemas e não a capacidade de resiliência e o potencial de cada indivíduo.

Tendo em vista este cenário, optamos pelo estudo da Psicologia Positiva visando descobrir como ela pode auxiliar no crescimento e funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições através do fortalecimento das competências

1 Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA – Campus Torres.

2 Psicóloga, Mestre em Psicologia pela PUCRS, professora do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA – Campus Torres.

trabalhando com a Promoção de Saúde e o desenvolvimento do bem-estar na escola.

Este artigo também tem como finalidade contribuir para a discussão da utilização da Psicologia Positiva na instituição escolar e de como esta pode contribuir para o desenvolvimento dos educandos e educadores, repensando o processo de aprendizagem e reconhecendo que quando há a paralização de um processo negativo ou não agravamento de uma situação também pode surgir algo positivo, podendo este ser o primeiro momento do seguinte passo em direção a um resultado almejado dando importância aos pequenos resultados. (POLETTO 2012)

A partir deste estudo, pretendemos investigar como a Psicologia Positiva pode se aliar ao processo de Promoção de Saúde na escola, assim como sugerir sobre possíveis ações e atividades a serem desenvolvidas no meio escolar. Utilizando da pesquisa bibliográfica e fundamentando o estudo na Psicologia Positiva e na Promoção de Saúde, visamos compreender e identificar as virtudes humanas, a fim de que a comunidade escolar tenha uma vida mais positiva e saudável, valorizando a bagagem pessoal de todos envolvidos. Junto a isso, destacamos a importância de uma educação libertadora baseada no diálogo e na ética, conscientizando o sujeito da importância de seu papel na sociedade e na melhoria da sua qualidade de vida.

De acordo com Hutz (2014), a qualidade de vida não se reduz à melhoria das condições materiais, estando relacionada a questões subjetivas como amor, liberdade, solidariedade, inserção social, realização pessoal e felicidade ocorrendo a necessidade da realização de políticas públicas contemplando a Promoção de Saúde almejando o desenvolvimento da autonomia e do bem-estar. Sendo assim, a Psicologia Positiva visa promover a melhoria da qualidade de vida e prevenir patologias baseando-se nos aspectos positivos de cada indivíduo e das instituições. Desta forma a qualidade de vida é a meta fundamental para a prática de Psicologia Positiva.

Desenvolvimento

Psicologia positiva, origens e atualidade

De acordo com Seligman (2010), por volta de 1946, a psicologia era uma profissão restrita, composta em sua maioria por acadêmicos, os quais tentavam descobrir o processo básico de aprendizagem, motivação e de percepção. Estes possuíam um trabalho aplicado pautado em três missões, sendo a primeira curar a doença mental, assumindo a tarefa de fazer testes, e deixando a responsabilidade da terapia para os psiquiatras. A segunda, cumprida por psicólogos que trabalhavam nas indústrias, quartéis e escolas, era tornar a vida das pessoas comuns mais felizes, produtiva e plena, e a terceira, era identificar e apoiar os jovens talentosos, acompanhando o desenvolvimento de crianças com QI extremamente alto. Contudo, conforme o autor, após a Segunda Guerra Mundial, ocorreu uma modificação no estudo das psicologias devido à necessidade de tratar os veteranos de guerra com problemas psicológicos, sendo propiciadas vantagens econômicas e sociais aos psicólogos e pesquisadores. Os atendimentos clínicos eram focados apenas no tratamento e no reparo de danos e prejuízos causados pelas patologias. “[...] A psicologia passa a ser praticamente um sinônimo de tratamento de doença mental[...].” (SELIGMAN, 2010, p. 19)

O foco da Psicologia Positiva iniciou com os humanistas Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959). De acordo com Seligman e Csikszentmihalyi (2000 apud PALUDO e KOLLER, 2007, p.10), embora aqueles autores fossem comprometidos com uma nova missão e perspectiva sobre o comportamento humano, suas ideias não produziram dados empíricos suficientes para dar força para uma visão mais positiva do ser humano, tendo como consequência um enfraquecimento da psicologia humanista.

Abraham Maslow utilizou a expressão Psicologia Positiva como título de um capítulo de um livro no ano de 1954 chamado Motivação e Personalidade, onde ele também criticava uma psicologia pautada na doença. A psicologia humanista enfatizou aspectos positivos, contudo suas contribuições receberam pouca atenção no passado.

A ciência psicológica tem sido muito mais bem sucedida no lado negativo do que no positivo. Ela tem nos revelado muito acerca dos limites das doenças, e dos pecados do homem, mas pouco sobre suas potencialidades, virtudes, aspirações e seu funcionamento psicológico pleno. (ARGUELES, 2008, p. 31)

O movimento da Psicologia Positiva é uma corrente que surgiu nos Estados Unidos, sendo desenvolvida a partir da década de 90 por Martin Seligman juntamente com outros pesquisadores, como Ken Sheldon, Barbara Fredrickson, Kevin Rathunde, Mihaly Csikszentmihalyi, Robert Emmons, Carol Ryff, Jon Haidt entre outros. (COMIN e outros 2013).

Conforme Paludo e Koller (2011), em 1998 o psicólogo Martin Seligman assumiu a presidência da American Psychological Association (APA), iniciando o movimento da Psicologia Positiva. No ano de 2001, os psicólogos Seligman e Csikszentmihaly publicaram uma edição especial na revista American Psychologist apontando as falhas presentes nas investigações psicológicas e segundo estes autores, a psicologia não produzia conhecimento suficiente sobre os aspectos virtuosos e as forças que todos os seres humanos possuem. A virtude, tão valorizada por esta teoria, foi definida da seguinte forma pelos filósofos gregos, Aristóteles e Platão:

[...] para os filósofos gregos Aristóteles e Platão, a felicidade seria a finalidade suprema da vida humana - todas as outras coisas não passariam de elementos secundários a esse bem maior. E, segundo eles, a felicidade encontra-se na vida virtuosa. A virtude seria, então, a força com a qual o homem se aplica ao seu dever e o realiza (força, capacidade) numa permanente disposição para querer e fazer o bem. (APPOLINÁRIO, 2008, p. 45)

Segundo Paludo e Koller (2011) foram os autores Seligman e Csikszentmihalyi que destacaram a necessidade de pesquisas sobre aspectos positivos como por exemplo, esperança, coragem, sabedoria, espiritualidade e felicidade. Desta forma, por meio do conhecimento das forças virtuais e virtudes pode ocorrer uma abertura para o que há de positivo e saudável no ser humano, chamado de florescimento.

O florescimento é um estado no qual os indivíduos vivem sua vida de uma forma intensa, sem problemas em relação à saúde mental, ao contrário, sentem uma emoção positiva pela vida e um ótimo funcionamento emocional e social. (KEYS e HAIDT, 2003 apud PALUDO e KOLLER, 2007, p.10)

Conforme Paludo e Koller (2011), a Psicologia Positiva tem como objetivo auxiliar no desenvolvimento através do fortalecimento das competências e funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições. Para Snyder e Lopez (2009), a ciência e a prática da Psicologia Positiva auxiliam na identificação e na

compreensão das qualidades e virtudes humanas, afim de que as pessoas tenham uma vida mais produtiva e feliz. Todavia, para Seligman (2002) citado por Paludo e Koller (2007), a função da psicologia é reconstruir qualidades positivas, incentivar e desenvolver o que há de melhor nos indivíduos, desta forma a psicologia não deve apenas preocupar-se com a saúde e a doença, mas também com fatores relacionados ao cotidiano das pessoas como: trabalho, educação, afeto e superação.

Seligman (2010) identifica três importantes pilares para a Psicologia Positiva: o primeiro é o estudo da emoção positiva, o segundo é o estudo dos traços positivos como as forças, as virtudes e as habilidades como a inteligência e a capacidade atlética e o terceiro é o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade. Estes pilares, de acordo com o autor, servem como suporte às virtudes, as quais também servem de apoio às emoções positivas. O autor coloca que: “Os melhores terapeutas não curam simplesmente os sintomas; eles ajudam a construir forças e virtudes”. (SELIGMAN, 2010, p. 3).

De acordo com Comin e outros (2013), no ano de 2002, Seligman formulou a teoria da felicidade autêntica, contudo, a mesma está sendo questionada pelo movimento bem-estar formulado em 2011. Segundo Seligman (2011), na teoria da felicidade autêntica, a felicidade poderia ser analisada em três aspectos: emoção positiva, engajamento e sentido.

A emoção positiva era denominada pelo autor como aquilo que sentimos como o prazer, entusiasmo, êxtase, calor e sensações afins, sendo chamada de vida agradável, uma vida conduzida com êxito sobre este elemento.

O engajamento refere-se à posição de entrega, ou seja, o indivíduo sem perceber a passagem do tempo entrega-se completamente perdendo a consciência de si mesmo durante uma atividade envolvente. Neste, a atenção concentrada consome todos os recursos cognitivos e emoções que formam nossos pensamentos e sentimentos e o indivíduo necessita empregar suas forças pessoais e talentos para assim envolver-se com o mundo.

O sentido consiste no fato de que a vida do indivíduo deve pertencer e servir a algo em que acredite ser maior do que o eu, desta forma a humanidade cria todas as instituições positivas que permitem isso, como a religião, o partido político, a

família, ou ainda fazer parte de um movimento ecológico ou de escoteiros. (SELIGMAN, 2011)

Na teoria do bem-estar, Seligman (2011) modificou sua ideia sobre o conceito de Psicologia Positiva. Para ele, atualmente, o tema da Psicologia Positiva é o bem-estar, sendo o florescimento o principal critério para a sua mensuração. Sendo assim, o objetivo da Psicologia Positiva é aumentar esse florescimento; desta forma, o construto do bem-estar e não a entidade de satisfação com a vida é o tema focal da Psicologia Positiva.

Seligman (2011) diferencia a teoria da felicidade autêntica e a teoria do bem-estar da seguinte forma: A teoria da felicidade autêntica é uma tentativa de explicar uma coisa real “a felicidade”, ou seja, os indivíduos podem mensurar a sua satisfação com a vida e sua felicidade a partir de uma escala de 1 a 10. Portanto, as pessoas que alcançarem requisitos máximos em emoção positiva, engajamento e sentido são mais felizes e têm o máximo de satisfação com a vida. Porém, a teoria do bem-estar nega que o tema da Psicologia Positiva seja uma coisa-real, sendo o bem-estar um construto que possui diversos elementos mensuráveis, cada um deles uma coisa real e cada um deles contribuindo para formar o mesmo, mas nenhum deles o define. Ele utiliza a meteorologia como exemplo de construto. O tempo não é algo real, sendo este formado por vários elementos cada um deles operacionalizável, sendo assim uma coisa real, que contribuem para formá-lo como: a temperatura, umidade, velocidade do vento e pressão atmosférica.

Desta forma, conforme Seligman (2011, p. 26) diversos elementos contribuem para formar o bem-estar: “[...] os elementos do bem-estar são eles próprios coisas diferentes; não são meras autoavaliações de pensamentos e sentimentos de emoção positiva, do quanto se é engajado e de quanto sentido se tem na vida[...].”

O mesmo autor ainda postula que:

[...] na teoria da felicidade autêntica, as forças e virtudes pessoais, bondade, inteligência social, humor, coragem, integridade etc. (existem 24 delas) são o suporte do engajamento. Você entra no envolvimento quando seus pontos mais fortes são empregados para enfrentar os maiores desafios que surgem no seu caminho. Na teoria do bem-estar, essas 24 forças pessoais sustentam todos os cinco elementos, não apenas o engajamento: o emprego de maiores forças leva a mais emoção positiva, mais sentido, mais realização e melhores relacionamentos. (SELIGMAN, 2011, p. 35)

Conforme o autor, a teoria do bem-estar é constituída por estes cinco elementos citados acima: emoção positiva, engajamento, sentido, realização e

relacionamentos positivos. Eles podem ser conceituados da seguinte forma: a emoção positiva é considerada o primeiro elemento na teoria do bem-estar sendo esta designada como a vida agradável, a felicidade e a satisfação com a vida como medidas subjetivas, tornam-se apenas fatores incluídos sob o elemento da emoção positiva, deixando de ser o objetivo de toda a teoria. Todavia, o engajamento continua a ser um elemento, contudo é mensurado apenas subjetivamente. Por certo, a emoção positiva abrange todas as variáveis subjetivas do bem-estar como: prazer, êxtase, conforto, afeição entre outros.

O sentido de acordo com as palavras de Seligman (2011, p. 28) significa “[...] pertencer e servir a algo que se acredita ser maior do que eu[...]”, sendo este o terceiro elemento do bem-estar, ou seja o sentido condiz com a emoção positiva já que possui um componente subjetivo. O indivíduo pode ou não estar equivocado sobre o mesmo: no momento presente um fato pode estar repleto de sentido, porém horas depois ao revermos tal fatos vemos que o mesmo não tem sentido algum.

A realização, conforme Seligman (2011), é buscada por si própria mesmo quando não produz emoção positiva, sentido ou relacionamentos positivos. Segundo ele, a teoria do bem-estar requer um quarto elemento a realização momentânea e a vida realizadora em sua forma ampliada, ou seja, os indivíduos que possuem uma vida realizadora envolvem-se com profundidade no que fazem, estes são absorvidos e em diversas vezes buscam o prazer ansiosamente e sentem uma emoção positiva quando ganham, obtendo a vitória com a finalidade de servir a algo maior.

Para o autor acima, a realização é definida da seguinte forma:

As pessoas que levam uma vida realizadora estão frequentemente absorvidas no que fazem, muitas vezes buscam o prazer avidamente e sentem emoção positiva (embora evanescente) quando ganham e vencem a serviço de algo maior. (“Deus me fez rápido, e quando eu corro, sinto o seu prazer”, diz o ator que representa o corredor olímpico Eric Liddell no filme Carruagens de Fogo). (SELIGMAN, 2011, p. 29)

Não obstante, os relacionamentos positivos referem-se ao convívio com as pessoas, ou seja, poucas coisas positivas são solitárias, devemos compartilhar os momentos bons, sendo o relacionamento e a integração um alívio para os problemas, as pessoas precisam de pessoas, além disso, praticar atos de bondade produz nos indivíduos um aumento no sentimento de bem-estar. (SELIGMAN, 2011)

Portanto, atualmente o objetivo da Psicologia Positiva é aumentar a quantidade de florescimento da vida das pessoas e no planeta. A felicidade e a satisfação com a vida são elementos do bem-estar, de forma que para termos uma política pública que tenha como objetivo o bem-estar são necessários um conjunto de medidas subjetivas e objetivas de emoção positiva, engajamento, sentido, bons relacionamentos e realizações positivas. (SELIGMAN, 2011)

A psicologia positiva na instituição escolar

Conforme Snyder e Lopez (2009), maus professores deixam atrás de si trilhas de tédio intelectual e desrespeito. Desta forma, há inúmeras razões que justifiquem o *burnout*, ou esgotamento, podendo justificar a perda do entusiasmo devido aos inúmeros obstáculos enfrentados e a falta de apoio para seus esforços. Estes profissionais além de prejudicar a aprendizagem dos alunos, causam grandes danos psicológicos.

A escolarização positiva consiste em um alicerce de cuidado, confiança e respeito pela diversidade, em que os professores ajustam os objetivos para cada aluno engendrem a aprendizagem e, a seguir, trabalham com ele para desenvolver os planos e a motivação para atingir esses objetivos. (SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 346)

Binet e Simon (1916 apud SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 346) destacam o aprimoramento das habilidades dos estudantes em lugar de prestar atenção apenas na solução das fragilidades. Ratificando este pensamento, Hurlock (1925) também citada pelos mesmos autores, acentuou que o estímulo é mais influente do que a crítica como sendo um determinante dos esforços dos estudantes.

Snyder e Lopez (2009) criaram uma metáfora comparando a escolarização positiva a um prédio onde o alicerce é formado pela importância do cuidado, confiança e da diversidade. O primeiro e o segundo andar, representam os objetivos de ensino, planejamento e motivação dos alunos. O terceiro andar, a esperança e o telhado, representa as contribuições da sociedade e as compensações geradas pelos alunos egressos da escola baseada na Psicologia Positiva.

Estes autores ressaltam que, os bons professores sabem quando ser solidários e ajudar alunos que estejam em crise. Desta forma, a confiança merece destaque, pois rende benefícios psicológicos e de desempenho para os estudantes

sendo fundamental desde as primeiras séries. Para Watson e Ecken (2003), citadas por Snyder e Lopez (2009, p. 348) surge como proposta “estabelecer relacionamentos de confiança com os alunos mais difíceis, com a lógica de que isso terá efeitos cascata que se espalharão pelo resto da turma”. As autoras defendem que a constituição de relacionamentos fundamentados no cuidado e na confiança passa a ser o objetivo mais importante na socialização de crianças que têm vínculos inseguros com seus cuidadores.

Conforme Snyder e Lopez (2009), deve haver por parte dos professores um clima de confiança em sala de aula. Eles devem evitar ser cínicos em relação aos alunos devido ao fato desta atitude danificar a relação de confiança mútua, sendo de fundamental importância para a aprendizagem, pois em muitos momentos os educandos preferem ter um mal comportamento do que parecer ter pouco conhecimento frente aos colegas. Desta forma, cabe aos professores positivos tentar encontrar maneiras para que seu aluno sintam-se bem, logo muitas vezes o ensino ocorre quando o educador fica em silêncio e escuta as opiniões dos alunos em uma aula. Para Stahl (2005 apud SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 348), “O silêncio é a melhor postura quando não se sabe de onde um aluno vem ou para onde está indo.”

Na Psicologia Positiva diversos aspectos são importantes no cuidado com os alunos, como aulas com tempos ampliados proporcionando um contato maior entre professores e alunos, ressaltando a importância do diálogo e da troca de opiniões em que todos possam expressar-se aprendendo a respeitar as diferenças culturais, sociais e individuais de cada um. Além disso, é fundamental por parte do professor se certificar de que todos eles possam expressar seus pontos de vista. A premissa da Psicologia Positiva é estimular um ponto de vista “Nós/ Eu”, sendo um ambiente apropriado para o coletivo. Sendo esta, uma maneira interessante para auxiliar os educandos a pensar além de seus próprios pontos de vista (Eu) desenvolvendo a reflexão sobre as opiniões dos outros (Nós). (SNYDER e LOPEZ, 2009)

Segundo Aronson e Patnoe (1997 apud SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 349), “a sala de aula quebra cabeça é uma abordagem excelente para desenvolver uma atmosfera Nós/ Eu”. Nesse enfoque, os estudantes e os professores utilizam-se de objetivos baseados em grupos, e os alunos que têm origens diferentes são colocados em unidades de trabalho em que devem compartilhar informações em

que todos os membros participem e tenham êxito. Esse tipo de metodologia ensina a cooperação em lugar da competição.

Para a Psicologia Positiva é fundamental ter programas compensatórios voltados a estudantes que possam ter dificuldades de aprendizagem. Estes são realizados através de prevenções primárias e secundárias. Conforme Snyder e Lopez (2009, p. 312) “as prevenções primárias reduzem ou eliminam os problemas antes que eles surjam. As prevenções secundárias reduzem os problemas após seu surgimento. Esse processo costuma ser chamado de psicoterapia.”

Segundo os autores, as prevenções primárias são utilizadas quando os problemas não estão manifestando-se e estes poderão surgir caso não forem dados passos para proteção. Estas atividades baseiam-se na esperança em relação ao futuro. A prevenção primária reduz as chances de que as pessoas venham a ter má saúde e ser psicologicamente infelizes.

Dentro desta teoria, os objetivos metodológicos são úteis se ocorrer um consenso entre professores e alunos gerando aprendizagem e se puderem ser ajustados a estudantes específicos ou grupos. Para que o objetivo seja relevante é importante que tenha relação com as experiências de vida dos alunos aumentando a probabilidade do envolvimento destes com o conteúdo. (SNYDER e LOPEZ, 2009)

Além disso, não recomenda-se dar um destaque rígido às notas, pois estimula a competição sendo associado a níveis baixos de esperança e aumento da ansiedade. Desta forma, a definição dos objetivos é facilitada quando os educadores utilizam-se de atividades coletivas em que seja essencial a cooperação com outros alunos.

Em relação ao planejamento, este deve englobar a motivação e os objetivos. O material deve ser relevante aos alunos para que ocorra um aumento do interesse. Não obstante, nos níveis iniciais, quando as informações referentes aos conteúdos forem interessantes, os alunos têm mais probabilidade de comparecer às aulas, prestar atenção e de realizar comentários durante a exposição das mesmas. (SNYDER e LOPEZ, 2009).

Os educadores podem desenvolver trabalhos com situações que fazem parte do cotidiano dos alunos. Alguns educadores fazem o levantamento no início do semestre, quando pedem que os alunos descrevam os eventos positivos e negativos que aconteceram em suas vidas ou, quando o educador descreve um fenômeno, pode-se pedir que os alunos deem exemplos de suas próprias experiências. (SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 351)

A motivação deve estar presente no cotidiano das aulas, ou seja, os professores devem estar motivados em relação ao conteúdo para que consigam aplicar as aulas que prepararam. Desta forma, estes são modelos de entusiasmo para os alunos, ou seja, quando tornarem os objetivos e os planos de suas aulas interessantes para si mesmo, os alunos captaram suas energias. “Professores motivados são sensíveis às necessidades e às reações de seus alunos. Professores que se baseiam em qualidades levam muito a sério as perguntas de seus alunos, e fazem todos os esforços para lhes dar as melhores respostas.” (SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 352)

Ainda, conforme as palavras dos mesmos autores, quando um professor não conseguir responder a um questionamento de um aluno, isto servirá como um estímulo para a turma pois ele demonstra que não tem conhecimento naquele momento, porém fará todos os esforços para descobrir sua resposta. Esta atitude do educador promove uma aproximação com seus educandos, mostrando que professores e alunos aprendem uns com os outros e que todos têm algo a oferecer. Além disso, quando o professor assume riscos ele aumenta o nível motivacional dos alunos experimentando novas abordagens em sala de aula. Halperin e Desrochers (2005 apud SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 352), referem que quando o educador assume riscos e seus exercícios não funcionam, o professor pode rir de si mesmo gerando desta forma energia para o próximo exercício. Perante a aceitação do erro, o educador evidencia que para aprender precisamos errar e que devemos arriscar desafiarmos a nós mesmos indo em busca de um maior aprofundamento. Assim, o aprendizado deve ocorrer de uma forma integrada em uma sala de aula quebra-cabeça em que os objetivos devem ser coletivos gerando interesse entre professores e alunos.

Outro elemento importante e motivador para a Psicologia Positiva é o elogio, porém deverá ser realizado de forma individualizada ou até mesmo através de correio eletrônico evitando que possa causar qualquer desconforto do aluno perante seus colegas evitando a propensão dos alunos a competição entre si. (SNYDER e LOPEZ, 2009)

[...] Ensinar é influenciar. É se preocupar profundamente com as ideias e com a forma como essas ideias são transmitidas, entendidas e expressadas. É se preocupar profundamente com o conteúdo e com os

alunos a quem estamos comunicando. E é por meio desse cuidado apaixonado que inspiramos os alunos. (BUSKIST, 2005 apud SNYDER e LOPEZ, 2009, p. 352)

Conforme Seligman (2011), o bem-estar deveria ser ensinado nas escolas. As instituições enfatizam o pensamento crítico e o seguimento de regras em vez do pensamento criativo e da aprendizagem de coisas novas. O ensino do bem-estar seria um antídoto para o aumento da depressão, desenvolvendo a satisfação com a vida, melhorando a aprendizagem e desenvolvendo um pensamento mais criativo.

Desta forma podemos adaptar alguns exercícios utilizados pelo autor com os professores na Escola Secundária de Geelong, na Austrália à nossa realidade educacional, como por exemplo, a utilização das forças pessoais e da resiliência para discutir romances: os alunos identificam as forças dos personagens principais, tanto o seu lado bom como o seu lado sombra. Além disso, professores trabalham utilizando frases que incentivam os alunos a falar, como por exemplo: “Faça um discurso sobre uma ocasião em que foi valioso para alguém”. Os professores de religião questionam a relação entre ética e prazer refletindo sobre filósofos como Aristóteles entre outros, utilizando-se de pesquisas sobre o cérebro no que se refere ao prazer e ao altruísmo, sobre o que dá propósito à vida.

Os professores de geografia além de avaliar variáveis sombrias, investigam como a geografia física de um lugar pode contribuir para o bem-estar. Os professores de ensino fundamental iniciam o dia questionando sobre as coisas positivas que aconteceram em suas vidas. Os professores de música estimulam a resiliência, com o objetivo de desenvolver o otimismo quando os exercícios não ficaram adequados e os professores de arte ensinam a opinar sobre a beleza. Treinadores de atletismo ensinam a abandonar os ressentimentos utilizando a reorientação de competências para desta forma lembrar os membros da equipe momentos e atitudes positivas que realizaram dominando a tendência a agressividade. (SELIGMAN, 2011)

Por conseguinte, muitos destes exemplos podem ser adaptados ao cotidiano das escolas, tanto com alunos quanto com professores e através de atividades desafiadoras as pessoas descobrem sobre seus limites e podem desenvolver o *Flow*, que consiste em uma profunda satisfação de prazer lembrada por muito tempo.

Todavia, podemos verificar que o *Flow* auxilia na melhoria da qualidade de vida a longo prazo, não trazendo apenas benefícios momentâneos, mas duradouros. “Após uma experiência de *flow*, o *self* se torna mais diferenciado, pois superar desafios faz com que a pessoa se sinta mais apta e capaz e a pessoa se torna um indivíduo mais singular.” (KAMEI e MARQUES, 2014, p. 109)

Nas escolas podemos utilizar em várias situações a Psicologia Positiva e também proporcionar o desenvolvimento do *flow*, desde a utilização de planos de aula com as crianças e adolescentes que sejam desafiadores como em projetos junto a professores em que estes sintam-se instigados a alcançar metas.

O uso de filmes para professores e educandos pode desenvolver as forças e virtudes, sendo um meio para explorar teoria, conceitos, pesquisa e a aplicação da Psicologia Positiva. Alexander e outros (1994 apud NIEMIEC e WEDDING 2012, p.33) inventaram o Cinemaeducação, referindo-se ao uso de filmes no contexto da educação para melhorar e complementar, porém nunca substituir. “Parece que praticamente qualquer população de estudantes pode aprender muito ao assistir filmes que complementam, expandem e melhoram o que estão aprendendo em sala de aula.”

Promoção de saúde na educação

De acordo com Buss (2003) o conceito de Promoção de Saúde e sua prática surgiram nos últimos 20 anos, a partir das conferências em Ottawa (1986), Adelaide (1988) e Sundnsval (1991). Estabeleceram as bases conceituais e políticas contemporâneas na produção da saúde. Conforme o mesmo autor, podemos destacar a I Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde, a qual teve como produto a Carta de Ottawa, que se tornou uma referência mundial e define Promoção de Saúde da seguinte forma:

[...] é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse, sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global. (BRASIL, 2002, p.19)

Buss (2003) segue postulando que a carta de Ottawa apresenta cinco campos centrais de ação: a elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis, a criação de ambientes favoráveis à saúde, o reforço da ação comunitária, desenvolvimento de habilidades pessoais e a reorientação do sistema de saúde.

Conforme a carta de Ottawa:

[...] As ações de promoção da saúde objetivam reduzir as diferenças no estado de saúde da população e assegurar oportunidades e recursos igualitários para capacitar todas as pessoas a realizar completamente seu potencial de saúde. Isto inclui uma base sólida: ambientes favoráveis, acesso à informação, a experiência e habilidades na vida, bem como oportunidades que permitam fazer escolhas por uma vida mais sadia [...] (BRASIL, 2002, p. 20)

A Política Nacional de Promoção de Saúde, através do relatório da 8ª Conferência Nacional de Saúde de 1986, lançou os fundamentos das propostas do SUS onde destaca a estratégia de Promoção de Saúde como uma forma de demonstrar os fatores que determinam o processo de saúde-adoecimento em nosso país como: violência, desemprego, subemprego, falta de saneamento básico, habitação inadequada e/ou ausente, dificuldade de acesso à educação, fome, urbanização desordenada, qualidade do ar e da água ameaçada e deteriorada desenvolvendo formas mais abertas de intervir em saúde. (BRASIL, 2010)

Por sua vez, a Política Nacional de Promoção de Saúde, propõe que as intervenções em saúde sejam desenvolvidas pelo SUS, além dos muros das unidades de saúde e incidam sobre as condições de vida da população favorecendo o aumento das escolhas saudáveis por parte dos indivíduos e das coletividades no território onde e vivem e trabalham.

Segundo Guazelli e Pereira (2012) a concepção de Promoção de Saúde não deve ser restrita ao processo de saúde como ausência de doença e a prestação de serviços clínicos-assistenciais, mas deve atuar sobre os determinantes sociais da saúde como: habitação, renda, trabalho, alimentação, meio ambiente, educação, saneamento básico entre outros.

A ideia de promoção envolve a de fortalecimento da capacidade individual e coletiva para lidar com a multiplicidade dos condicionantes de saúde. Promoção neste sentido vai além de uma aplicação técnica e normativa, aceitando-se que não basta conhecer o funcionamento das doenças e encontrar mecanismos para seu controle. Essa concepção diz respeito ao fortalecimento da saúde por meio da construção de capacidade de escolha,

bem com a utilização do conhecimento com o discernimento de atentar para as diferenças e singularidades dos acontecimentos. (CZERESNIA, 2003, p. 47)

Para Buss (2003), faz-se necessário o empoderamento da comunidade na tomada de decisões e fixação das suas prioridades, pois esta deve conscientizar-se e implantar metas para alcançar um melhor nível de saúde. Para isso a comunidade necessita adquirir o poder técnico e a consciência política para atuar em prol de sua saúde.

Desta forma, podemos verificar que a escola torna-se um espaço privilegiado para Promoção de Saúde, pois através das propostas pedagógicas, da reflexão, do diálogo, da troca de saberes e opiniões ela auxilia os indivíduos no desenvolvimento de uma consciência política, além de promover o conhecimento da importância dos elementos necessários para tal. Segundo Formis e Pelicioni (2012) a educação é indicada como um instrumento de transformação, pois induz o indivíduo a um processo de reflexão e a formação de uma consciência crítica.

Os cadernos de Atenção Básica caracterizam a escola da seguinte forma:

A escola deve ser entendida como um espaço de relações, um espaço privilegiado para o desenvolvimento crítico e político, contribuindo na construção de valores pessoais, crenças, conceitos e maneiras de conhecer o mundo e interfere diretamente na produção social da saúde. (BRASIL, 2009, p. 8)

Conforme Afonso, Tavares e Luiza (2013), na América Latina a desigualdade de renda tem um impacto definitivo na permanência da criança ou do adolescente na escola, desta forma surgiram as Escolas Promotoras de Saúde (EPS). Estas possuem o compromisso de incentivar os países membros da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) a desenvolverem programas e ações que auxiliem no desenvolvimento do conhecimento, habilidades necessárias à promoção e manutenção da saúde e competências dos jovens, de sua família e comunidade.

Conforme Silveira e Pereira (2004), a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) defende o conceito de Escola Promotora de Saúde, pois segundo esta organização cabe à escola estimular estilos de vida saudáveis na comunidade desenvolvendo um ambiente condizente com a proposta de Promoção de Saúde, e

deve atuar de forma concomitante em três grandes áreas: ambiente saudável, oferta de serviços de saúde e educação em saúde.

O Brasil baseia-se no conceito da OPAS, para criar em 1997 os PCNS (Parâmetros Curriculares Nacionais), que são compostos de temas transversais, como ética, pluralidade cultural, trabalho e consumo, orientação sexual, meio ambiente e saúde. Estes têm como objetivo uma proposta pedagógica interdisciplinar, devendo estar presentes no cotidiano da escola e nas experiências de vida de cada aluno. Por meio da discussão sobre os diferentes temas, o educando aprende a perceber e entender o que ocorre na sociedade da qual faz parte, treinando sua visão crítica e construindo seu papel como cidadão. Os mesmos autores postulam que “A escola deve ser o grande laboratório onde as crianças e jovens têm a oportunidade de vivenciar, na teoria e na prática, todas essas questões.” (SILVEIRA e PEREIRA, 2004, p. 121). Referem ainda que, a partir das discussões realizadas sobre diferentes pontos de vista, os educandos compreendem o que ocorre na sociedade a qual pertencem, desta forma no cotidiano escolar eles desenvolvem a sua criticidade e opiniões, construindo novas formas de pensar sobre o mundo em que vivem.

Pedrosa (2006) nos diz que a Promoção de Saúde deve ser vista como uma proposta de construção de projetos que tenha como objetivo o direito à vida, sugerindo a adesão de movimentos sociais que produzam novos objetivos nas relações entre as pessoas e seus territórios.

De acordo com Ramos e outros (2013), atualmente, em estudos com professores de rede pública, observamos o conceito de saúde baseada no modelo biomédico e práticas voltadas para medidas emergenciais. Em relação às crianças, os referidos autores perceberam por meio de sua pesquisa que, quando elas foram questionadas a respeito do conceito de saúde, estas associaram a diversas doenças, além disso as crianças relacionaram o posto de saúde como apenas um local para tomarem vacinas e injeções.

Em estudos sobre a saúde é necessário que a escola amplie seus conceitos, ou seja, discuta e questione com os educandos, comunidade os aspectos sociais que estão presentes em sua vida como: tipo de moradia, lazer, disponibilidade, qualidade de serviços de saúde, deixando-se de lado a visão reducionista em saúde focada apenas no indivíduo. (SILVEIRA e PEREIRA, 2004).

Método de Pesquisa

O artigo foi realizado por meio de uma pesquisa exploratória e bibliográfica tendo como base norteadora a leitura de materiais já publicados como livros, revistas e artigos científicos, entre outros. Segundo Gil (2010, p. 30) “[...] a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente”. Não obstante, também foi utilizada uma abordagem qualitativa visando proporcionar um conhecimento mais profundo do tema.

Discussão dos resultados

Psicologia positiva e promoção de saúde

De acordo com Guazeli e Pereira (2012), a Promoção de Saúde não está restrita a ausência de doença, nem a prestação de serviços clínicos-assistenciais, mas visa atuar sobre as condições de vida da população envolvendo diversos setores como a educação, a habitação, a renda, o trabalho, o meio ambiente entre outros. Para haver Promoção de Saúde deve se ter uma visão voltada para a mobilização e o desenvolvimento de habilidades pessoais, o envolvimento da comunidade e também de políticas públicas. A escola é um espaço privilegiado, pois a comunidade local tem um espaço de convívio com objetivos em comum, devendo a saúde e o bem-estar estarem presentes no cotidiano.

A Psicologia Positiva tem como finalidade incentivar o que há de melhor nos indivíduos e desenvolver suas virtudes como a espiritualidade, a coragem, a criatividade, a esperança, fazendo florescer o que há de melhor em cada um dos sujeitos ali inseridos.

[...] a psicologia de orientação positiva adentra os horizontes de uma prática fundada num novo olhar sobre o sujeito, buscando a ênfase e o desenvolvimento de aspectos “virtuosos” como possibilidade de alcançar a saúde em seu sentido mais pleno, caminhando junto à promoção de saúde e instalando um diferencial em relação a práticas anteriores em psicologia. (LEMOS e JUNIOR, 2007, p. 233)

A partir do momento em que é desenvolvida a autoestima e a motivação, originamos o bem-estar e a Promoção de Saúde. Desta forma, acreditamos que a escola ao focar o que há de positivo, apesar das adversidades, estimula o otimismo desenvolvendo a saúde física, mental, social e espiritual e também o empoderamento e a participação social. Não obstante, a escola ainda deve estimular os diversos talentos para desenvolver o *Flow*, a fim de proporcionar momentos de um intenso prazer gerando assim uma diminuição do estresse e conseqüentemente o bem-estar.

Baseados na Organização Mundial de Saúde, Guazeli e Pereira (2012, p.105) postulam os seguintes princípios como norteadores de Promoção de Saúde:

Concepção holística, intersetorialidade, empoderamento, participação social, equidade, ações multiestratégicas e sustentabilidade. A concepção holística determina que as iniciativas de promoção fomentem a saúde física, mental, social e espiritual e pressupõe a compreensão ampliada de saúde. A saúde é tomada como fenômeno produzido socialmente, cabendo ações de âmbito coletivo no cotidiano da população, extrapolando o campo específico da assistência médico-curativa.

Em relação à escola, destacamos que, apesar dos problemas enfrentados, verificamos a grande capacidade de resiliência da comunidade para o enfrentamento dos mesmos. Dentro da instituição, trabalharmos a Promoção de Saúde juntamente com a Psicologia Positiva é uma prática libertadora baseada no diálogo, podendo ampliar a visão das pessoas sobre a importância de valorizar as potencialidades de sua comunidade e do local em que esta população está inserida.

Desta forma, por meio de um trabalho integrado, não apenas na escola, mas com os diversos setores que compõem a comunidade como a saúde, a assistência social entre outros, poderão ser realizadas atividades em que os professores percebam a importância de seu trabalho em sala de aula com estas crianças e adolescentes e a consequência deste para a família. Todavia, também deve ser estimulado o envolvimento de todos na escola desde os funcionários da merenda, como por exemplo, mantendo o contato visual com o educando na hora da alimentação, demonstrando através de sua postura e de suas palavras um incentivo à importância da ingestão de alimentos saudáveis para o bom desenvolvimento mental e corporal.

O bem-estar e a Promoção de Saúde estão intimamente envolvidos, pois quando a comunidade se empodera da escola, esta percebe a sua importância e a partir desta relação, a instituição poderá promover em conjunto a Promoção de Saúde e conseqüentemente o florescimento tanto da comunidade quanto dos profissionais ali inseridos.

Considerações finais

A partir das leituras da Psicologia Positiva e Promoção de Saúde, refletimos sobre a escola por um viés não patologizante e sim como um lugar que tem a capacidade de transformar histórias. Se pensarmos na realidade de algumas crianças, este é o único espaço saudável em que as mesmas convivem, devido as carências afetivas e emocionais de muitas famílias.

Podemos verificar que educandos e educadores podem desenvolver o conhecimento por meio de ações que promovam a esperança, a consciência política, a autonomia e a crítica modificando não apenas a sua forma de ver o mundo, mas também da comunidade em que estão inseridos.

Desta forma, a Psicologia Positiva pode auxiliar tanto alunos quanto professores a encontrarem caminhos para a melhoria de sua qualidade de vida. A aprendizagem na Psicologia Positiva é baseada em pensamentos e na motivação do tipo “eu sou capaz”, transmitindo não apenas conteúdos, como também uma sensação de esperança, tornando os fortalecidos para se tornarem solucionadores de problemas. A educação positiva transforma os estudantes em futuros educadores, pois estes continuam a compartilhar aquilo que aprenderam com outras pessoas. (SNYDER e LOPEZ, 2009)

Com esta finalidade, podem ser utilizadas diversas metodologias, tanto com alunos quanto com professores, as quais os auxiliam em sua autoestima e seu bem-estar. O cinema é um recurso motivador, o qual por meio dos personagens podemos perceber forças de caráter como a criatividade, a bravura, a persistência, a esperança, o amor, a gentileza e a espiritualidade. “[...] quando os espectadores observam os personagens utilizando suas forças e virtudes e dependendo de suas projeções e valores, têm aqueles sentimentos de inspiração e subseqüentemente decidem agir pelo próprio bem ou para a melhora de outros na sociedade.”

(HAIDT, 2003 apud NIEMIEC e WEDDING, 2012 p.30)

Além disso, a partir da Psicologia Positiva na escola, podemos nos aproximar da realidade do aluno desenvolvendo um aprendizado recíproco, em que ambos, educador e educando, possam apaixonar-se pelo aprender reconhecendo suas virtudes e talentos e tendo como consequência o desenvolvimento da autonomia, da liberdade e da crítica, partindo da análise do que há de positivo. Não obstante, ambos podem auxiliar no desenvolvimento da comunidade, construindo o conhecimento de uma forma integrada e motivadora, despertando assim o florescimento.

Todavia, também podem ser utilizados grupos de trabalho, a fim de realizar tarefas em comum, visando o desenvolvimento de seu bem-estar. A partir do despertar de sentimentos adormecidos por parte destes profissionais como a autoestima, a confiança, a coragem, a compaixão e a crença de que eles, por meio do compartilhamento de experiências, encontrarão de forma conjunta soluções criativas e dinâmicas de superar as dificuldades verificadas no cotidiano escolar. Assim sendo, poderão auxiliar os educandos a refletirem e transformarem suas histórias de vida sendo adultos com esperança, coragem, solidariedade e fé.

Por conseguinte, entendemos por Promoção de Saúde o fortalecimento da capacidade individual e grupal para melhorar seu bem-estar físico, mental, espiritual e social. Para que isto ocorra, percebemos a necessidade do empoderamento da comunidade e a conscientização política para criticar e conquistar seus direitos, sendo necessária uma educação que contenha uma proposta que envolva o desenvolvimento de conceitos de saúde com questões do cotidiano e sua influência na vida do sujeito.

A partir disso, podemos pensar em uma educação como um ato político e libertador, em que o indivíduo, por meio da valorização de si e do outro, possa superar desafios, desenvolvendo o que tem de melhor e modificando suas vidas.

Sendo assim, verificamos que a Promoção de Saúde na escola é um desafio que proporciona aos indivíduos refletir sobre seu papel como cidadãos, assim como o seu bem-estar. Por isso, acreditamos que a escola deve mais do que ensinar sobre saúde, deve viver saúde nas práticas e discursos cotidianos.

Referências

AFONSO, Carmelinda M. C.; TAVARES, Maria F. L.; LUIZA, Vera L. Escolas Promotoras da saúde na América Latina: Uma revisão do período 1996-2009.

Revista Brasileira de Promoção de Saúde. 26 (1), p. 117-127, 2013. Disponível em: <http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/2642/pdf>. Acesso em: 22 de Mai. 2014.

ARONSON, E.; PATNOE, S. **The jigsaw classroom: Building cooperation in the classroom:** 2nd ed. New York: Addison Wesley Longman.1997 apud SNYDER, C. R; SHANE, J. Lopez. **Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas.** Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

ALEXANDER, M., Hall, M.; PETTICE, Y. Cinemeducation: An Innovative approach to teaching psychosocial medical care. **Family medicine.** 26, 430-433, 1994 apud NIEMIEC, Ryan M; WEDDING, Danny. **Psicologia Positiva dos Filmes. Usando filmes para construir virtudes e características fortes.** Barueri, SP: Novo Século, 2012.

APPOLINÁRIO, Fábio. O Resgate do Caráter, como a Psicologia Positiva recolocou o caráter e as virtudes na agenda científica. **Psique, Ciência e Vida.** São Paulo, Ed. Especial, n. 8, p. 44-48, 2008.

ARGUELIS, Rodolfo. O Resgate do Caráter, como a Psicologia Positiva recolocou o caráter e as virtudes na agenda científica. **Psique, Ciência e Vida.** São Paulo, Ed. Especial, n. 8, p. 26-31, 2008.

BINET, A.; SIMON, T. **The development of intelligence in children** (E. S. Kit, Trans.) Baltimore: Williams & Williams, 1916 apud SNYDER, C. R; SHANE, J. Lopez. **Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas.** Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica, Saúde na Escola.** 1 Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção de Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** 3 Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BUSKIST, W, BENSON, T.; SIKORSKI, J. R. The call to teach. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 110-121, 2005 apud SNYDER, C. R; SHANE, J. Lopez. **Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas.** Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BUSS, Paulo Marchiori. Uma Introdução ao Conceito de Promoção da Saúde. In: CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado de. (Orgs). **Promoção de Saúde: Conceito, Reflexão, Tendências.** (pp. 15-38). 1 Ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

COMIN, Fabio S. e outros. Desde a autêntica felicidade ao bem-estar: O florescimento da Psicologia Positiva. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Porto Alegre, vol. 26, n. 4, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722013000400006&script=sci_arttext Acesso em: 11 Abr. 2014.

CZERESNIA, Dina. O conceito de Saúde e a Diferença entre Prevenção e Promoção In: CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado de. (Orgs). **Promoção de Saúde: Conceito, Reflexão, Tendências**. (pp. 39-53). 1 Ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

FORMIS, Claudete A; PELICIONI, Maria Cecília Focesi. Estudo do Processo de Construção da Agenda 21 em Escolas Públicas de São Paulo. In: PELICIONI, Maria Cecília Focesi; MIALHE, Fábio Luiz. (Orgs.). **Educação e Promoção da Saúde, Teoria e Prática**. (pp. 683-698). São Paulo: Santos, 2012.

GIL, Antonio C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. Ed. São Paulo: Editora Atlas S.A; 2010.

GUAZELLI, Maria Elisabete; PEREIRA, Isabel Maria Teixeira Bicudo. Considerações Teóricas e uma Aproximação às Estratégias Metodológicas em Educação em Saúde com Base na Promoção. In: PELICIONI, Maria Cecília Focesi; MIALHE, Fábio Luiz. (Orgs.). **Educação e Promoção da Saúde, Teoria e Prática**. (pp. 99-113). São Paulo: Santos, 2012.

HALPERIN, D.; DESROCHERS, S. **Social psychology in the classroom: Applying What we teach as we teach it**. Journal of Social and Clinical Psychology, 24,51-61, 2005 apud SNYDER, C. R; SHANE, J. Lopez. **Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas**. Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

HURLOCK, E. B. **An evaluation of certain incentives in school work**. Journal of Educational Psychology, 16, 145-159, 1925 apud SNYDER, C. R; SHANE, J. Lopez. **Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas**. Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

HUTZ, Claudio S. Avaliação em psicologia positiva. In: REPPOLD, Carolina Tozzi; SERAFINI, Adriana J.; MENDA, Samantha C.(Orgs). **Psicologia Positiva e Avaliação da Qualidade de Vida**. (pp. 121-146). Porto Alegre: Artmed, 2014.

KAMEI, Helder; MARQUES, José Roberto. **Flow e Psicologia Positiva. Estado de fluxo, motivação e alto desempenho**. 1 Ed. Goiania: IBC, 2014.

KEYS C. L. M.; HAIDT, J. Flourishing: Positive psychology and the life well lived. Washington D C: American Psychological Association 2003 apud PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Silvia Helena. Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**. 17 (36), p. 9-20, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>. Acesso em: 26 Fev. 2014.

LEMONS, Patricia Mendes; JUNIOR, Francisco Silva Cavalcante. **Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental**. Rio de Janeiro, Vol. 14, n. 1 pp. 233-242. 2009. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232009000100029&script=sci_abstract&lng=pt Acesso em: 07 de Jun. 2015.

NIEMIEC, Ryan M; WEDDING, Danny. **Psicologia Positiva dos Filmes. Usando filmes para construir virtudes e características fortes**. Barueri, SP: Novo Século, 2012.

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Silvia Helena. Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**. 17 (36), p. 9-20, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>. Acesso em: 26 Fev. 2014.

PALUDO, Simone; KOLLER, Silvia H. Psicologia positiva, emoções e resiliência. In: DELL'AGLIO, Débora D.; KOLLER, Sílvia H.; YUNES, Maria A. M. (Orgs.). **Resiliência e Psicologia Positiva: Interfaces do Risco à Proteção**. 2 Ed. (pp. 69-86). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

PEDROSA, José Ivo dos Santos. Promoção da Saúde e Educação em Saúde. In: CASTRO, Adriana; MALO, Miguel. (Orgs.). **SUS: Ressignificando a Promoção da Saúde**. (pp. 77-95). São Paulo: Editora HUCITEC, 2006.

POLETTTO, Michele. Sentir-se bem na escola: Um sonho ou uma possibilidade. **IX curso Produção de Vida e Sentidos. Cadernos**. Associação dos Orientadores Educacionais-RS, n. 9, p. 09-11. Porto Alegre, 2012.

RAMOS, Camila I. et al. A Promoção da Saúde na Terra do Nunca: Uma experiência interdisciplinar. **Revista Brasileira de Promoção de Saúde**. 26 (3), p. 436-441, 2013. Disponível em: <http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/2953/pdf>. Acesso em: 22 de Mai. 2014.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Positive Psychology: An introduction**. **American Psychologist**, 55, 5-14, 2000 apud PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Silvia Helena. Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**. 17 (36), p. 9-20, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>. Acesso em: 26 Fev. 2014.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade Autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente**. Tradução: Neuza Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Tradução: Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVEIRA, Ghislene Trigo; PEREIRA, Isabel Maria Teixeira Bicudo. Escolas Promotoras de saúde ou escolas promotoras de aprendizagem/ educação? In: LEFEVRE, Fernando; LEFEVRE, Ana Maria C. (Orgs.). **Promoção de Saúde. A Negação da Negação**. (pp. 119-132). Rio de Janeiro: Vieira e Lenta, 2004.

SNYDER, C. R; SHANE, J. Lopez. **Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas**. Tradução: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.