



Borges, E. (2018). *Psicologia Positiva*. Joinville, SC: Clube de Autores.

“PSICOLOGIA POSITIVA: UMA MUDANÇA DE PERSPECTIVA” - REFLEXÕES SOBRE A VERTENTE POSITIVA NA PSICOLOGIA

DOI: 10.22289/2446-922X.V9N2A12

Tamara Rodrigues dos Santos¹
Ernane Júnior da Silva Reis

1 CREDENCIAIS DE AUTORIA

Evandro Borges nasceu em 1982. Local de nascimento: desconhecido. Ele é um psicólogo e coach brasileiro, especializado em psicologia positiva e coaching. Possui mestrado em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e é pós-graduado em Coaching pela Sociedade Brasileira de Coaching.

220

Borges é um dos principais divulgadores da psicologia positiva no Brasil e ministra cursos e palestras sobre o assunto em todo o país. É autor de diversos livros, incluindo "Psicologia Positiva: uma mudança de perspectiva" e "O Poder do Pensamento Positivo".

Além de sua carreira como psicólogo e coach, Borges é também um empreendedor, fundador da empresa Evandro Borges Consultoria em Psicologia Positiva e Coaching. A empresa oferece serviços de treinamento, coaching e consultoria em psicologia positiva e desenvolvimento pessoal.

Com sua vasta experiência em psicologia positiva e coaching, Borges tornou-se uma referência no assunto no Brasil, ajudando muitas pessoas a alcançarem seus objetivos e viverem uma vida mais feliz e realizada.

2 RESENHA DA OBRA

"Psicologia Positiva: uma mudança de perspectiva", escrito por Evandro Borges, é um livro que desempenha um papel crucial na exploração e promoção da psicologia positiva como uma

¹ Endereço eletrônico de contato: tamara.santos@aluno.fcjp.edu.br

Recebido em 24/07/2023. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 06/09/2023.



abordagem transformadora para a saúde mental e o bem-estar. Nesta obra, Borges não apenas introduz os conceitos fundamentais da psicologia positiva, mas também mergulha profundamente em suas aplicações práticas e implicações para uma vida mais plena e satisfatória.

A psicologia positiva é uma corrente revolucionária na área da psicologia que rompe com a abordagem tradicional que se concentra nos aspectos patológicos e desafiadores da vida mental. Ao invés disso, essa perspectiva inovadora se concentra nas forças, virtudes e recursos internos das pessoas, visando ampliar o espectro de compreensão da experiência humana.

Borges destaca que a mudança de paradigma da psicologia tradicional para a psicologia positiva é uma resposta aos desafios históricos enfrentados pela disciplina. Historicamente, a psicologia teve uma tendência a focar nas doenças mentais e em suas causas, deixando de lado o lado positivo e saudável da experiência humana. Essa abordagem limitada deixava uma lacuna no entendimento completo da psicologia e na promoção do bem-estar.

Ao longo das últimas décadas, à medida que a compreensão da saúde mental evoluiu, a necessidade de uma abordagem mais equilibrada se tornou evidente. A saúde mental não é apenas a ausência de doença, mas também a presença de características e práticas que contribuem para uma vida plena. Essa mudança de perspectiva é o cerne da psicologia positiva.

Uma das principais contribuições de Evandro Borges é desmistificar a psicologia positiva e torná-la acessível a um público amplo. Ele faz isso através de uma linguagem clara e exemplos práticos que ilustram como os conceitos da psicologia positiva podem ser aplicados na vida cotidiana. Essa abordagem pragmática faz com que os leitores se sintam capacitados a implementar mudanças positivas em suas próprias vidas.

O autor aborda temas centrais da psicologia positiva, como gratidão, otimismo, resiliência e conexão social. Ele não apenas explora esses conceitos teoricamente, mas também oferece evidências baseadas em pesquisas científicas que sustentam a eficácia dessas práticas na promoção do bem-estar emocional e físico. Isso ajuda a consolidar a credibilidade da psicologia positiva como uma abordagem empiricamente fundamentada.

Uma das contribuições mais valiosas do livro é a apresentação de exercícios práticos que os leitores podem incorporar em suas vidas para desenvolver as características positivas discutidas. Esses exercícios são projetados para serem realizados no dia a dia, tornando a psicologia positiva tangível e alcançável. Essa abordagem prática faz com que o livro seja não apenas uma fonte de conhecimento, mas também um guia de autotransformação.

O conceito de "flow" (fluxo), introduzido por Mihaly Csikszentmihalyi, é outro aspecto essencial abordado por Borges. O estado de fluxo ocorre quando uma pessoa está imersa em uma atividade desafiadora que corresponde às suas habilidades, resultando em um sentimento profundo de envolvimento e satisfação. Borges explora como encontrar e cultivar atividades que gerem esse estado pode ser uma ferramenta poderosa para promover a felicidade e a realização pessoal.



No contexto da psicoterapia, as emoções positivas desempenham um papel importante. Borges destaca como essas emoções podem ser utilizadas como recursos terapêuticos para enfrentar dificuldades emocionais e construir resiliência. Elas atuam como contrapeso para as emoções negativas, proporcionando uma perspectiva mais equilibrada e construtiva.

Além disso, Borges enfatiza a importância dos relacionamentos positivos como um pilar fundamental do bem-estar. Relacionamentos saudáveis e de apoio não apenas contribuem para a felicidade individual, mas também fortalecem a resiliência emocional. O livro oferece orientações práticas sobre como desenvolver e manter esses relacionamentos, ressaltando a comunicação eficaz, a empatia e a construção de confiança.

A busca de propósito e significado na vida é outro tópico abordado. Borges explora como encontrar um propósito pessoal está ligado à sensação de autorrealização e contribuição para algo maior do que nós mesmos. Ele fornece insights sobre como identificar áreas de significado na vida cotidiana e como alinhar as metas individuais com os valores fundamentais.

A realização de metas é discutida como um meio de promover a autoestima, a autoconfiança e a satisfação com a vida. No entanto, Borges alerta para a importância de equilibrar a busca por realizações com outros aspectos da vida, a fim de evitar a negligência de áreas cruciais como a saúde mental e os relacionamentos interpessoais.

Além disso, é importante reconhecer que a psicologia positiva não se trata apenas de adotar uma atitude positiva superficial ou de negar a existência de dificuldades. Ela reconhece que a vida é composta por altos e baixos, e a chave está em como abordamos e respondemos a esses desafios. A psicologia positiva oferece um conjunto de ferramentas e estratégias que capacitam as pessoas a lidar de forma saudável e resiliente com os aspectos negativos da vida, ao mesmo tempo em que cultivam os aspectos positivos.

Uma das abordagens fundamentais da psicologia positiva é a identificação e aplicação das forças e virtudes pessoais. Cada indivíduo possui qualidades únicas que podem ser mobilizadas para enfrentar desafios e melhorar sua qualidade de vida. Evandro Borges explora esse conceito em detalhes, incentivando os leitores a descobrirem suas próprias forças e a incorporá-las em suas vidas diárias. Isso não apenas promove o crescimento pessoal, mas também fortalece a autoconfiança e a resiliência.

Um aspecto interessante abordado por Borges é a relação entre a psicologia positiva e a resiliência. A resiliência é a capacidade de se recuperar e se adaptar após adversidades, e a psicologia positiva oferece uma abordagem única para desenvolvê-la. Ao focar nas emoções positivas, no otimismo e nas forças pessoais, as pessoas podem construir uma base sólida de resiliência que as ajuda a enfrentar os desafios de maneira mais eficaz.

Outro tema que merece destaque é a importância das práticas de autocuidado na psicologia positiva. O autocuidado vai além de apenas cuidar do corpo físico; envolve também o cuidado com a mente e as emoções. Evandro Borges apresenta estratégias que os leitores podem adotar para



nutrir sua saúde mental, como a prática regular de mindfulness, a criação de rotinas saudáveis e a busca de atividades que tragam alegria e relaxamento. Essas práticas não apenas reduzem o estresse, mas também contribuem para uma vida mais equilibrada e satisfatória.

No âmbito educacional, a psicologia positiva também tem ganhado reconhecimento. Educadores têm percebido que promover a saúde mental e emocional dos alunos é essencial para seu sucesso acadêmico e bem-estar geral. Evandro Borges explora como os princípios da psicologia positiva podem ser integrados na educação, criando ambientes de aprendizado mais positivos e enriquecedores. Isso inclui práticas como incentivar o otimismo, desenvolver habilidades socioemocionais e cultivar um senso de propósito.

Além disso, a psicologia positiva também tem implicações no local de trabalho. Empresas e organizações estão começando a perceber que o bem-estar emocional dos funcionários está diretamente relacionado à produtividade e à satisfação no trabalho. Borges discute como a implementação de estratégias da psicologia positiva no ambiente corporativo pode melhorar o engajamento dos funcionários, reduzir o estresse relacionado ao trabalho e promover uma cultura de colaboração e apoio mútuo.

Um aspecto fascinante abordado por Borges é a aplicação da psicologia positiva em contextos terapêuticos. Enquanto a psicoterapia tradicional frequentemente se concentra em "consertar" problemas, a psicologia positiva oferece uma abordagem mais holística. Terapeutas podem ajudar os clientes a identificar suas forças e recursos internos, desenvolver habilidades de enfrentamento e adotar uma perspectiva mais positiva em relação a si mesmos e às suas vidas.

Em relação à saúde física, a psicologia positiva também desempenha um papel importante. Estudos têm demonstrado a ligação entre o bem-estar emocional e a saúde do corpo. A promoção de emoções positivas e práticas de autocuidado não apenas melhora o estado mental, mas também fortalece o sistema imunológico, reduz a pressão arterial e contribui para um envelhecimento saudável.

Um dos aspectos mais valiosos da psicologia positiva é que ela é acessível a todos, independentemente de idade, gênero ou situação de vida. As práticas e princípios podem ser aplicados em qualquer estágio da vida e em diversas circunstâncias. Desde crianças até idosos, todos podem se beneficiar da abordagem positiva para a saúde mental e o bem-estar.

A interseção da psicologia positiva com a neurociência também é um tópico intrigante explorado por Evandro Borges em seu livro. Pesquisas recentes têm revelado como as práticas e atitudes positivas podem efetivamente moldar a estrutura e o funcionamento do cérebro. A plasticidade cerebral, a capacidade do cérebro de se adaptar e mudar ao longo do tempo, é uma das razões pelas quais a psicologia positiva pode ter um impacto tão profundo. Ao cultivar pensamentos positivos e desenvolver habilidades emocionais, estamos literalmente criando novos padrões neurais que promovem a saúde mental.



Um dos pontos de destaque do livro é a conexão entre psicologia positiva e saúde física. Muitas vezes, subestimamos o quanto nossas emoções e estado mental afetam nosso corpo. Estudos têm demonstrado que o estresse crônico e as emoções negativas podem contribuir para uma série de problemas de saúde, desde doenças cardíacas até distúrbios do sistema imunológico. A psicologia positiva oferece um antídoto poderoso a essas influências negativas, promovendo emoções positivas, resiliência e práticas de autocuidado que beneficiam tanto o corpo quanto a mente.

A abordagem da psicologia positiva também pode ser aplicada em contextos sociais mais amplos, como comunidades e sociedades. À medida que reconhecemos a importância do bem-estar individual para o bem-estar coletivo, surge a ideia de construir comunidades positivas. Essas são comunidades que incentivam a interação social saudável, promovem a empatia e oferecem suporte emocional. A psicologia positiva pode ser usada para informar políticas públicas e práticas sociais que criem ambientes mais propícios ao florescimento humano.

Um elemento que não deve ser subestimado é a ligação entre a psicologia positiva e a espiritualidade. Muitas vezes, as questões de significado e propósito estão entrelaçadas com crenças espirituais e religiosas. Evandro Borges explora como a busca de significado transcende as fronteiras religiosas e pode ser abordada de uma maneira mais ampla. A psicologia positiva oferece uma perspectiva secular para a busca de sentido, permitindo que indivíduos de várias origens encontrem propósito e significado em suas vidas.

224

Outro aspecto intrigante é a relação entre psicologia positiva e criatividade. Quando as pessoas estão imersas em atividades que as estimulam, que as desafiam e que despertam sua paixão, elas muitas vezes entram em um estado de fluxo criativo. Esse estado, onde o tempo parece desaparecer e a concentração é total, é uma fonte poderosa de realização e satisfação. A psicologia positiva reconhece a importância da criatividade como um meio de autoexpressão e contribuição para o mundo.

Além disso, a aplicação da psicologia positiva na educação é um tópico que continua a evoluir. À medida que educadores reconhecem a importância do desenvolvimento socioemocional dos alunos, a psicologia positiva oferece uma abordagem holística para a educação. Incorporar práticas que cultivem o otimismo, a resiliência e a empatia pode criar ambientes de aprendizado mais positivos e ajudar os alunos a desenvolver habilidades essenciais para uma vida bem-sucedida.

No contexto das relações amorosas e familiares, a psicologia positiva também desempenha um papel crucial. Relações saudáveis são fundamentais para o bem-estar emocional e podem ser fortalecidas através da prática da comunicação eficaz, do apoio mútuo e da resolução construtiva de conflitos. Borges explora como os princípios da psicologia positiva podem ser aplicados para nutrir esses relacionamentos, criando laços mais profundos e significativos.



Ao longo do livro, Evandro Borges também oferece insights sobre como superar os obstáculos comuns que podem surgir ao tentar adotar uma abordagem mais positiva. A negatividade arraigada, as crenças limitantes e os padrões de pensamento automático podem ser desafios de superar. No entanto, Borges apresenta estratégias para identificar e enfrentar esses obstáculos, permitindo que os leitores avancem em direção a uma mentalidade mais positiva e empoderada.

Em conclusão, o livro "Psicologia Positiva: uma mudança de perspectiva" de Evandro Borges é uma obra abrangente que explora os conceitos, aplicações e benefícios da psicologia positiva. Através de exemplos práticos, pesquisas científicas e estratégias tangíveis, Borges capacita os leitores a adotarem uma abordagem mais positiva em relação à saúde mental e ao desenvolvimento pessoal. A psicologia positiva não apenas reconhece a importância de lidar com os desafios, mas também enfatiza a promoção de emoções positivas, relacionamentos saudáveis, propósito e realização. Como uma abordagem que abraça a totalidade da experiência humana, a psicologia positiva oferece um caminho promissor para uma vida mais gratificante, significativa e resiliente.



3 PERSPECTIVA ANALÍTICA

Vários autores têm se dedicado a pesquisas acadêmicas no campo da psicologia positiva, explorando diferentes aspectos relacionados ao bem-estar e ao desenvolvimento humano. Entre esses estudos, destacam-se as contribuições de Fernandes et al. (2021), Archanjo e Rocha (2019) e Barros et al. (2021), que abordaram temas relevantes para compreender e promover uma vida mais saudável e positiva.

No estudo conduzido por Fernandes et al. (2021), o foco foi no sentido da vida e nas estratégias para alcançar objetivos diários, visando à realização pessoal. A pesquisa utilizou uma abordagem empírica, e os resultados obtidos foram exploratórios. Os autores concluíram que esses estudos podem ser aplicados futuramente em outros grupos de estudantes, e os participantes mostraram respostas mais favoráveis.

Por sua vez, Archanjo e Rocha (2019) investigaram o estresse acadêmico em estudantes em formação, decorrente de prazos de entrega de trabalhos e competição. O objetivo do estudo foi demonstrar que é possível ter uma vida saudável e positiva, tanto do ponto de vista biológico quanto social. A metodologia empregada foi empírica, e os resultados destacaram o impacto negativo do estresse na vida dos estudantes, afetando o desempenho acadêmico, a concentração e a memória.

No artigo de Barros et al. (2021), a psicologia positiva foi abordada no contexto do bem-estar e da promoção da saúde física e mental em pessoas com 50 anos ou mais. O objetivo foi melhorar a qualidade de vida e contribuir para o bem-estar geral. A metodologia adotada foi um estudo bibliográfico, e os autores enfatizaram o impacto da pandemia na vulnerabilidade dos idosos, que constituem um grupo mais ameaçado. O estudo concluiu que, apesar das dificuldades, encontrar sentido e propósito na vida é essencial para equilibrar o aspecto emocional e adotar uma atitude positiva em relação a si mesmo.

Essas pesquisas destacam a importância da psicologia positiva na promoção do bem-estar, no enfrentamento do estresse acadêmico e na melhoria da qualidade de vida de diferentes grupos populacionais. Elas fornecem insights valiosos sobre como lidar com desafios, buscar realizações pessoais e cultivar uma mentalidade positiva em meio às adversidades.

4 APRECIÇÃO CIENTÍFICA

A psicologia positiva representa uma abordagem científica cujo propósito é explorar e fomentar o bem-estar humano, colocando ênfase nas emoções positivas, nas qualidades individuais e nas experiências enriquecedoras. Uma gama de autores tem contribuído de forma substancial para esse campo, proporcionando perspectivas esclarecedoras.

Donald Clifton (2005), em sua obra "Você está com o seu balde cheio?", reitera os princípios essenciais da psicologia positiva, ao investigar a natureza humana e suas oscilações emocionais.



Ele emprega a analogia de um "balde invisível" que é constantemente preenchido e esvaziado, simbolizando nossas emoções. Clifton sublinha a importância de gerir nossas emoções de maneira saudável e de buscar vivências positivas para abastecer nosso reservatório emocional.

Daniel Goleman (2014), um notório autor dedicado ao estudo da inteligência emocional, realça a pertinência da concentração para alcançar feitos pessoais e profissionais. Ele salienta que aprimorar nossa capacidade de focalização e de direcionamento da atenção para elementos pertinentes amplifica nossa eficácia e nos capacita a atingir resultados significativos em múltiplos domínios da vida.

Já Tali Sharot aborda o viés otimista e seu impacto na motivação humana. Ele sustenta que a motivação otimista exerce um papel vital em evitar que as pessoas se rendam diante de problemas e desafios. Ao adotarmos uma perspectiva otimista, somos capazes de confrontar obstáculos com resiliência e persistência, buscando soluções e oportunidades mesmo em circunstâncias adversas.

A psicologia positiva, com sua abordagem ampla, não apenas procura compreender, mas também visa administrar de forma ótima os aspectos positivos da existência humana. Ela nos estimula a cultivar uma mentalidade otimista, a nutrir emoções positivas, a fortalecer nossos recursos pessoais e a edificar relacionamentos saudáveis. Ao adotarmos essas perspectivas, é possível elevar nosso bem-estar, nossa satisfação individual e nosso sucesso em diversas esferas da vida, embasados por sólidas evidências científicas.

5 INDICAÇÃO DA OBRA

O livro "Psicologia Positiva: uma mudança de perspectiva" de Evandro Borges é indicado para qualquer pessoa que esteja interessada em aprender mais sobre a psicologia positiva e que deseje melhorar sua qualidade de vida e bem-estar emocional.

Ele é particularmente útil para aqueles que estão passando por momentos difíceis e que desejam encontrar maneiras eficazes de lidar com o estresse, a ansiedade e a depressão. Também é indicado para profissionais da área de psicologia, saúde mental, coaching e desenvolvimento pessoal que desejam se atualizar sobre as últimas pesquisas e tendências em psicologia positiva.

6 REFERÊNCIAS



- Archanjo, V. P., & Rocha, F. N. (2019). Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva [Academic Stress and the Perspective of Positive Psychology]. *Revista Multidisciplinar*, 10(1). <https://doi.org/10.21727/rm.v10i1.1754>
- Barros, L. O., Cardoso, A. L. C., Reis, A. N. B., & Matos, C. A. (2021). Psicologia Positiva no contexto de carreira e trabalho: análise da produção nacional [Positive Psychology in the context of career and work: analysis of national production]. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 22(2). <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2021v22n204>
- Clifton, D. O. (2005). *Seu Balde Está Cheio?* [Is Your Bucket Full?]. Editora Sextante.
- Goleman, D. (2014). *Foco [Focus]*. (C. Zanon, Tradutor). Editora Objetiva.
- Fernandes, S. C. S., Pereira, A. M. F., Silva, A. R. F., Bittencourt, I. I., Freires, L. A., & Hutz, C. S. (2021). Psicologia positiva no Brasil: cenário atual e indicações futuras [Positive psychology in Brazil: current scenario and future indications]. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 17(2), XX-XX. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20210025>
- Sharot, T. (2016). *O viés otimista: Por que somos programados para ver o mundo pelo lado positivo* [The Optimism Bias: Why We're Programmed to See the World Through Rose-Colored Glasses]. (A. B. Rodrigues, Tradutor). Editora Rocco Digital.