

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
PSICOLOGIA E SAÚDE**

Joice Franciele Friedrich Almansa

**Gratidão na relação com otimismo,
esperança e ansiedade durante a
pandemia.**

UFCSPA

**Universidade Federal de Ciências da Saúde
de Porto Alegre**

Porto Alegre

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Almansa, Joice Franciele Friedrich

Gratidão na relação com otimismo, esperança e ansiedade durante a pandemia / Joice Franciele Friedrich Almansa. - 2020.
39 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Psicologia e Saúde, 2020.

Orientadora: Ana Cláudia Souza Vazquez.

1. Gratidão. 2. Esperança. 3. Otimismo. 4. Ansiedade. 5. Pandemias. I. Vazquez, Ana Cláudia Souza. II. Título.

Joice Franciele Friedrich Almansa

**Gratidão na relação com otimismo,
esperança e ansiedade durante a
pandemia.**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre como requisito para a obtenção do grau de Mestre.

Orientadora: Prof. Dr^a. Ana Claudia Souza Vazquez

Porto Alegre

2020

Gratidão na relação com otimismo, esperança e ansiedade.

BANCA AVALIADORA

Dra. Adriana Jung Serafini

Departamento de Psicologia

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

Dr. Wagner de Lara Machado

Departamento de Psicologia

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Dr. Cláudio Simon Hutz

Departamento de Psicologia

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre

2020

Dedico este trabalho a minha família, meus pacientes, meus mestres e aos colegas pesquisadores.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha família, especialmente aos meus filhos e esposo, que sempre me incentivaram e me apoiaram em todas as minhas escolhas.

Gostaria de agradecer a minha orientadora que me acompanhou nesta caminhada, auxiliando na busca de novas rotas diante das adversidades, por ter acreditado em mim e no meu crescimento e maturidade científica.

Gostaria de agradecer ao grupo de estudos NEPOT pelo espaço de acolhimento, trocas e incentivo neste processo que muitas vezes é tão solitário.

Gostaria de agradecer aos meus pacientes, pela torcida diante das conquistas na minha acadêmica.

À minha psicoterapeuta, Luiza, que me acompanha há 6 anos, e que sem o cuidado dela durante este período certamente não teria feito escolhas tão conscientes nesta caminhada.

Agradecer a Deus pelas bênçãos e por iluminar a minha caminhada a todo instante.

Gostaria de agradecer a todos os participantes da pesquisa, sem eles não teria conseguido os dados para a análise, agradecer a divulgação, o incentivo e a disponibilidade da pesquisa.

Também a Professora Clarissa Pinto Pizarro Freitas pelo acolhimento, escuta, aprendizado e incentivo nas análises dos dados.

Agradeço a Professora Alessandra Dahmer pelo acolhimento e aprendizado.

Gostaria de agradecer a banca de avaliação, por ter aceitado o convite, por lerem o trabalho e contribuir para o aprimoramento deste projeto.

*“Aqueles que passam por nós não vão sós,
deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”*
Antoine de Saint-Exupéry

RESUMO

A presente pesquisa tratou de investigar o construto de gratidão e a sua relação com esperança, otimismo e ansiedade. Inicialmente buscou-se compreender este construto na população brasileira. Para tanto, o primeiro artigo dessa dissertação objetivou a validação da escala de gratidão B-GRAT, baseando-se nas premissas da Psicologia Positiva. Foi realizada uma revisão teórica do construto e posteriormente grupos focais sobre o construto com o objetivo de buscar seu entendimento ontológico. Após, foi proposto uma escala com 13 itens para a pesquisa, em formato online, com 762 participantes entre 18 e 90 anos, $M = 41$, $DP = 13$, nas cinco regiões do Brasil. A gratidão foi investigada nessa pesquisa como um estado mental positivo de agradecimento por experiências de vida, mesmo as adversas ou de risco, vinculadas à memória de lembranças afetivas, que aumentam o bem-estar subjetivo. Após as análises fatoriais confirmatórias e teste t entre grupos, a escala de gratidão foi concluída com 7 itens, consistência interna com $\alpha = 0,84$ e associação positiva com a esperança, explicando 38% da variância. O segundo artigo dessa dissertação objetivou a investigação da relação entre otimismo, esperança, gratidão e ansiedade no início da pandemia no Brasil. Os dados foram coletados entre abril e junho de 2020, nas cinco regiões do país, com amostra de 981 participantes, com idades entre 18 e 82 anos ($M = 40$ anos; $DP = 13,5$). Foi realizada análise de redes em que se verificou que a gratidão tem o potencial de aumentar a esperança e o otimismo e que este medeia a relação entre esperança e ansiedade. Observou-se também que a gratidão apresenta correlação positiva com a ansiedade na pandemia. Em conjunto, as duas pesquisas dessa dissertação apresentam dados empíricos sobre o papel da gratidão enquanto emoção positiva e suas limitações em situação de extrema adversidade caracterizada pela pandemia da COVID-19. Além de evidenciar os papéis do otimismo e da esperança para a diminuição da ansiedade na pandemia. Sugerem-se novos estudos na área, assim como, a replicação desta pesquisa em um momento não pandêmico para comparação dos achados.

Palavras-chave: gratidão; esperança; otimismo; ansiedade; pandemia; psicologia positiva.

ABSTRACT

This research aimed to investigate the construct of gratitude and its relationship with hope, optimism and anxiety. Initially, it sought to understand this construct in Brazil. For this purpose, the first article of this dissertation aimed at validating the B-GRAT gratitude scale, based on the premises of Positive Psychology. A theoretical review of the construct was carried out, followed by focus groups on the construct in order to seek its ontological understanding. Afterwards, a scale with 13 items was proposed for the research, in online format, with 762 participants between 18 and 90 years old, $M = 41$, $SD = 13$, in the five regions of the country. Gratitude was defined for this research as a positive mental state of gratitude for life experiences, even adverse or risky ones, linked to the memory of affective memories that increase subjective well-being. After confirmatory factor analysis and t test between groups, the gratitude scale was completed with 7 items, and internal consistency with $\alpha = 0.84$ and a positive association with hope, explaining 38% of the variance. The second article of this dissertation aimed to investigate the relationship between optimism, hope, gratitude and anxiety at the beginning of the pandemic in Brazil. Data were collected between April and June 2020, in the five regions of the country, with a sample of 981 participants, aged between 18 and 82 years ($M = 40$ years; $SD = 13.5$). Network analysis was performed in which it was found that gratitude has the potential to increase hope and optimism and that it mediates the relationship between hope and anxiety. It was also observed that gratitude has a positive correlation with anxiety in the pandemic. Together, the two researchers present empirical data on the role of gratitude as a positive emotion and its limitations in situations of extreme adversity, as the pandemic of COVID-19. In addition to highlighting the roles of optimism and hope for reducing anxiety in the pandemic. Further studies in the area are suggested, as well as the replication of this research at a non-pandemic moment for comparison of the findings.

Keywords: gratitude; hope; optimism; anxiety; pandemic; positive psychology.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

WHO	World Health Organization.
DSM	Diagnostic and Statistical Manual.
OMS	Organização Mundial da Saúde.
SARS-CoV-2	Síndrome Respiratória Aguda Grave 2.
COVID-19	Corona Vírus Disease – 2019.

SUMÁRIO

Sumário

¹ INTRODUÇÃO	25
² Objetivos	29
¹ REFERÊNCIAS DA REVISÃO DE LITERATURA	30
¹ ARTIGO 1.	46
² Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva	46
¹ Artigo 2.	46
² Ansiedade em tempos de COVID-19: o papel das emoções positivas no enfrentamento da pandemia.	46
¹ CONCLUSÃO GERAL.....	47
¹ ANEXO A.	49
¹ ANEXO B	51

¹ INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma prioridade assumida no âmbito das Políticas de Saúde em nível internacional pelo WHO's Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2020 (WHO, 2012, 2015), sendo definida como o “*aproveitamento pleno das potencialidades e capacidades cognitivas, relacionais e afetivas, bem como enfrentar as dificuldades da vida, produzir trabalho e, contribuir para ações em sociedade*” (WHO, 2008 p.7). No entanto, estudos brasileiros nesse âmbito são escassos (Benjamin, 1994) e não abordam a saúde na integralidade proposta pela WHO por estarem mais focados no diagnóstico dos desfechos negativos do que na identificação de potencialidades, capacidades ou forças existentes (Costa & Leal, 2004, 2008; Venezia & Jaeger, 2013).

Nesse sentido, o movimento da Psicologia Positiva visa (re)construir qualidades positivas, fomentar e nutrir o que há de melhor nos sujeitos focando nos fatores saudáveis, nas virtudes e forças pessoais como agentes protetores e preventivos das doenças mentais (Seligman, 2003; Diener, 2000; Frederickson, 2002; Myers, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Snyder, Rand & Sigmon, 2002; Carver & Scheier, 2002). As pesquisas desenvolvidas para essa dissertação, a partir das evidências identificadas nos estudos da área da Psicologia Positiva, se concentraram no estudo dos constructos positivos da gratidão, do otimismo e da esperança quanto ao seu papel na diminuição da ansiedade.

A gratidão visa à consciência do indivíduo nas suas experiências de vida, percebendo o lado positivo das mesmas (Watkins, Grimm & Kolts 2004); sendo que pesquisas comprovam que sua expressão aumenta os níveis de satisfação de vida e de afetos positivos nas pessoas, além de elevar a extroversão, o comprometimento com a saúde física, o fortalecimento de relacionamentos interpessoais, e o modo de lidar com o estresse diário no sentido de obter melhor recuperação de doenças e proteção aos transtornos psiquiátricos (Emmons, 2009; Alves, 2010; Emmons & McCullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003; Emmons & Stern, 2013; Seligman, 2011). Lyubomirsky (2008), também aponta a relação inversamente proporcional da prática da gratidão com a depressão, à ansiedade e o sentimento de solidão. A esperança, por sua vez, é definida como um estado emocional positivo presente em uma tríade formada por objetivo (a busca por algo), rota (possibilidade de caminho para alcançar o objetivo) e agenciamento (motivação para traçar a rota e chegar ao objetivo) (Snyder, et al., 1991). Magaletta & Oliver (1999) identificaram que o agenciamento é um melhor preditor de bem-estar subjetivo. Para Snyder & Lopez (2009), o sujeito que desenvolve muitas rotas diante de um obstáculo apresenta alto índice de esperança, sendo que há dados promissores de intervenções que aumentam a esperança em adultos (Lopez, Floyd, Ulven & Snyder, 2000).

Já o otimismo refere-se às pessoas que esperam que coisas boas aconteçam, que se afastam de objetivos não desejáveis e se aproximam dos desejáveis (Carver & Scheier, 1998, 1985; Scheier, Carver e Bridges, 1994). Bastianello, Pacico, & Hutz (2014) encontraram correlações positivas entre otimismo e autoestima. Estudos sugerem que a autoestima aumenta a motivação (Aspinwall & Taylor, 1992) e está relacionado ao maior nível global de persistência em objetivos direcionados (Di Paula & Campbell, 2002). Além de aumentar a probabilidade de sucesso, a autoestima elevada, também, pode diminuir o efeito do fracasso ocasional e, assim, diminuir o risco do desenvolvimento de níveis elevados de pessimismo (Campbell, Chew, & Scratchley, 1991). Finalmente, a ansiedade pode ser caracterizada como um desconforto decorrente da antecipação de um possível perigo ou de algo desconhecido gerando medo e apreensão. A ansiedade faz parte do instinto de sobrevivência sendo parte do processo de luta ou fuga diante de possíveis perigos. Porém, quando os níveis ultrapassam os normais pode levar ao adoecimento, visto que, medos irracionais, exagerados e desproporcionais podem impedir que o indivíduo tenha qualidade de vida (Gama et al., 2008; Ferreira et al., 2009).

A combinação desses constructos em investigações que permitam avaliar seu papel como fatores de proteção psicossocial à ansiedade não adaptativa é a motivação principal dessa dissertação. Por outro lado, inúmeras pesquisas têm relatado o aumento dos níveis de ansiedade durante a pandemia da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2) visto que o adoecimento não é só físico, mas psicológico também. As notícias falsas, as perdas financeiras, o isolamento social e o luto de entes queridos são alguns dos estressores presentes nesta pandemia do medo ou coronofobia, levando a um medo intenso de contaminação de si mesmo e dos outros, e também a sentimentos como raiva, confusão e sintomas de estresse pós-traumático (Ornell et al., 2020; Asmundson & Taylor, 2020; Ramírez-Ortiz et al., 2020; Huang & Zhao, 2020; Lei et al., 2020; Brooks et al., 2020).

Segundo Poletto (2013), fatores de proteção psicossocial modificam as respostas do indivíduo diante das adversidades, diminuindo as percepções negativas da situação, preservando e estimulando oportunidades de desenvolvimento de competências pessoais e sociais e minimizando as consequências dos fatores de risco. Desse modo, a esperança pode proporcionar ao indivíduo a possibilidade de traçar múltiplas rotas de desenvolvimento saudável, mesmo diante da ansiedade e das dificuldades que esteja vivenciando (Magaletta & Oliver, 1999; Lopez, Floyd, Ulven & Snyder, 2000; Snyder & Lopez, 2009). E o otimismo, mesmo em tempos difíceis, possibilita a vivência de menor ansiedade, mantendo-se no empreendimento de esforços contínuos e na criação de estratégias em direção a melhores resultados (Brisette, Scheier, & Carver, 2002; Segerstrom, 2007; Shnek, Irvine, Stewart, & Abbey, 2001; Solberg Nes, Evans, & Segerstrom, 2009). Por fim, a gratidão pode proporcionar

reflexão e elaboração dos sentimentos negativos, assim como tem a possibilidade de aumentar o bem-estar do sujeito pela vivência de sentimentos positivos, mesmo em situações adversas (Lubomirsky, 2008; Emmons, 2009; Alves, 2010; Seligman, 2011; Emmons & Stern, 2013).

A revisão teórica deste trabalho inicia-se com a contextualização da Psicologia Positiva, estudos desenvolvidos e um panorama resumido sobre as forças de caráter. Em seguida, foi apresentado como alguns autores identificam o construto de gratidão e a sua relação com o bem-estar, assim como pesquisas desenvolvidas correlacionando o construto com outros achados. Também foi sintetizado uma tabela de intervenções entre os anos de 2003 e 2010 coletada pelos autores Wooh, Froh & Gerathy (2010) em uma revisão sistemática, que evidencia quais as intervenções mais utilizadas e a forma como eram realizadas assim como se efetivou a coleta de dados em gratidão durante este período. Também foi levantado os instrumentos já validados mundialmente para mensuração da gratidão, e pesquisas que correlacionam o construto de gratidão com outras variáveis e a contra indicação da utilização de intervenções de gratidão e otimismo em alguns grupos específicos.

O capítulo seguinte busca explicitar a diferença entre otimismo irrealista e realista, assim como as nuances do otimismo irrealista absoluto e do otimismo irrealista comparativo. Também a diferença entre o otimismo realista explicativo e otimismo realista disposicional. Foi discutida a diferença entre pessimismo e otimismo além de apresentar estudos correlacionais do otimismo com outras variáveis. A esperança foi identificada na tríade formada por rotas, agenciamento e objetivos, com objetivo de clarificar o que cada aspecto desta tríade na presente pesquisa. Foram levantadas pesquisas científicas que correlacionam a esperança com o bem-estar, melhoras terapêuticas, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, resolução de problemas e a adaptação psicológica, melhor interação social, autoestima e otimismo.

A ansiedade está descrita em uma síntese do DSM 5, com uma visão geral de todas as formas de manifestação, inclusive a patológica, assim como o seu entendimento por outros autores. E também são apresentados dados sobre o aumento da ansiedade durante a pandemia de COVID-19 e as pesquisas que estão sendo realizadas tanto a nível mundial quanto nacional. Visto o aumento crescente de números de adoecimentos psicológicos durante a pandemia e as consequências da ansiedade não adaptativa, enfatiza-se nessa dissertação a importância da busca de ferramentas adequadas e com qualidade psicométricas comprovadas, para fortalecer os recursos protetivos dos sujeitos que estão imersos neste cenário de perdas e incertezas.

Justifica-se o primeiro artigo pela carência de instrumento validado para o Brasil para avaliar a gratidão. Para tanto, foi criada e validada a escala B-GRAT, cuja definição ontológica do constructo passou por validação de conteúdo por meio de grupos focais e análise de juízes. Para este trabalho a gratidão está definida com um estado mental positivo de agradecimento por experiências de vida, adversas ou de risco, vinculadas à memória das lembranças afetivas que aumentam o bem-estar subjetivo. A escala foi aplicada em formato online, nas cinco regiões do país, participaram do estudo 762 participantes, entre 18 e 90 anos, $M = 41$, $DP = 13$. O instrumento se mostrou unidimensional, com 7 itens e consistência interna de $\alpha = 0,84$.

O segundo artigo objetivou avaliar o papel da gratidão, otimismo e esperança na diminuição da ansiedade durante a pandemia por COVID-19. Os dados foram coletados em formato online, durante os meses de abril e junho de 2020. A amostra foi composta por 981 respondentes, com idades entre 18 e 82 anos ($M = 40$ anos; $DP = 13,5$). Verificou-se que a esperança mediada por otimismo tem o potencial de diminuir a ansiedade, já a gratidão mostrou-se positivamente associada à ansiedade. Achado que sugere que a gratidão tem o potencial de elevar a ansiedade e, conseqüentemente, contribuir para efeitos adversos da ansiedade.

Finaliza-se esse trabalho com, considerações finais, cuja seção inclui sugestões de estudos futuros nesse campo. Espera-se que as contribuições dos achados em ambas as pesquisas e nessa dissertação como um todo permita avanços no campo da Psicologia Positiva e da saúde integral das pessoas, inclusive em tempos adversos como a pandemia que estamos vivenciando.

² Objetivos

3.1 OBJETIVO GERAL:

- Testar o papel da gratidão, do otimismo e da esperança para a diminuição da ansiedade durante a pandemia por COVID-19.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Validar a escala de gratidão para o contexto brasileiro;
- Compreender as relações entre gratidão, esperança e otimismo presentes na literatura científica quanto à diminuição da ansiedade na pandemia;
- Testar as associações positivas entre gratidão, otimismo e esperança na pandemia como fatores impulsionadores de emoções positiva;
- Testar as associações negativas entre gratidão, otimismo, esperança – como fatores protetivos - e a ansiedade na pandemia.

¹REFERÊNCIAS DA REVISÃO DE LITERATURA

- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing Benefits from Adversity: Adaptational Significance and Dispositional Underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899-922.
- Alarcon, G., Bowling, N. & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54, 821–827.
- Alarcón, R. (2014) Construcción y Valores Psicométricos de una Escala Para Medir la Gratitude. *Acta de Investigación Psicológica*, v. 4, n. 2, p. 1520-1534.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, v. 6, n.6, p.455-469.
- Algoe, S. B. e Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The journal of positive psychology*, v.4, n.2, p.105-127.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. e Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, v.13, n.4, p.605.
- Algoe, S. B., Haidt, J. e Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, v.8, n.3, p.425.
- Alves, A. F. A. M. V. (2010). Gratidão: um estudo longitudinal sobre impacto pessoal e relacional. *Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia)*, Universidade de Lisboa.
- Asmundson G.J. & Taylor S. (2020) Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *J Anxiety Disord.*; 70:102-96. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102196.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 755-765.
- Avvenuti, G., Baiardini, I., & Giardini, A. (2016). Optimism’s explicative role for chronic diseases. *Frontiers in Psychology*, 7(295), 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00295.
- Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict - An incompatible response approach. *Journal of Applied Psychology*, 69, 272–279.
- Barros, J. (2010). *Psicologia positiva*. Porto: Livpsic.

- Barros, M. B. A. et al. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. v. 29, n. 4. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.
- Bastianello, M. R. (2015). Implicações do otimismo, autoestima e suporte social percebido na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v33n1a18>.
- Bastianello, M. R., & Hutz, C. S. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: A perspectiva da Psicologia Positiva. *Psico-USF*, 20(2), 237–247. doi: 10.1590/1413-82712015200205.
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19(3), 523-531.
- Bellizzi, K. M., & Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47-56.
- Benjamin, M. The quality student life: toward a coherent conceptualization. (1994). *Social Indicators Research*, 31 (3), 205- 264.
- Berendes, D., Keefe, F., Somers, T., Kothadia, S., Porter, L. & Cheavens, J. (2010). Hope in the Context of Lung Cancer: Relationships of Hope to Symptoms and Psychological Distress. *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(2), 174-182.
- Bernabé-Valero, G.; García-Alandete, J.; Gallego-Pérez, J. F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de Psicología*, v. 30, p. 278-286.
- Bernstein, D. M., & Simmons, R. G. (1974). Adolescent kidney donor: The right to give. *American Journal of Psychiatry*, 131, 1338–1343.
- Brdar, B., & Kashdan, T. (2009). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154. doi: 10.1016/j.jrp.2009.12.001.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Bronk, K., Hill, P., Lapsley, D., Talib, T., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology*. 4 (6), 500-510. doi 10.1080/17439760903271439.

- Brooks S. K, Webster R. K, Smith L. E, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, mar. 2020;395:912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Bruininks, P. & Malle, B. F. (2005) Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and emotion*, v. 29, p. 327-355.
- Bryant, F. & Cvengros, J. (2004). Distinguishing hope and optimism: two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 271-302.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self complexity. *Journal of Personality*, 59, 473-505.
- Carver, C. & Scheier, M. (1990). Origins and functions of positive and negative affect. A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231–243). New York, NY: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and social psychology*, 65,(2), 375.
- Carver, C., & Scheier, M. (2002). Optimism. In C. R. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-256). New York: Oxford University Press.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889. doi:10.1016/j.cpr.2010 .01.006.
- Chang, E. & DeSimone, Sh. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117-129.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being? A preliminar investigation. *Personality and Individual Differences*, 25, 233–240.
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components? *Journal of Social & Clinical Psychology*, 22, 121-143

- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging, 16*(3), 524–531. doi: 10.1037//0882-7974.16.3.524.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 41*(6), 1161-1178.
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 78*, 718-722.
- Costa, E., & Leal, I. (2004). Saúde mental e adaptação à vida académica : Uma investigação com estudantes de Viseu. In P. R. Isabel Leal (Ed.), *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (Fundação C, pp. 149–155). Lisboa.
- Costa, E., & Leal, I. (2008). Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior – Avaliar para intervir. In S. M. Isabel Leal, José Luís Pais Ribeiro, Isabel Silva (Ed.), *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 213–216). Porto: Universidade do Porto.
- Cregg, D. R., Cheavens, J. S. (2020) Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*. DOI: 10.1007/s10902-020-00236-6.
- Curbow, B., Somerfield, M. R., Baker, F., Wingard, J. R., & Legro, M. W. (1993). Personal changes, dispositional optimism, and psychological adjustment to bone marrow transplantation. *Journal of Behavioral Medicine, 16*, (5), 423-443.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology, 63*, 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>.
- Dewberry, C. & Richardson, S. (1990) Effect of anxiety on optimism. *Journal of Social Psychology, 130*, 731-738.
- Di Paula, A., & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 711-724.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- DSM V (2014) - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed.

- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, 377–389.
- Emmons, R. A. (2009). *Agradeça e seja feliz: como a ciência da gratidão pode mudar a sua vida para melhor*. Tradução: Maria Clara de Biasi W. Fernandes. Rio de Janeiro: BestSeller.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Series in positive psychology. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Emmons, R. A.; Stern, R.. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, V. 69(8), 846–855.
- Feldman, D. & Snyder, C. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Ferreira, C. L.; Almondes, K. M.; Braga, L. P.; Mata, Á. S.; Lemos, C. A.; Maia, E. M. C. (2009). Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(3): 973-981. Rio de Janeiro. Acessado dia 5 de abril de 2018.
- Fitzgerald, T. E., Tennen, H., Affleck, G., & Pransky, G. S. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary artery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(1), 25-43.
- Francisquini, P. D., Soares, M. H., Machado, F. P., Luis, M. A. V., & Martins, J. T. (2020). Relação entre bem-estar, qualidade de vida e esperança em cuidadores familiares de pessoas esquizofrênicas. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Suppl. 1), e20190359. Epub. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0359>
- Frederickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120–134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. (2013): Positive Emotions Broaden and Build. In: *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol 47, Elsevier.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following

- the terrorist attacks on the united states on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4, 408–422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633–650.
- Gama, M. M. A.; Moura, G.; A., R. F.; Silva, F. T. (2008.) Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). *Rev Psiquiatr RS*. 30(1):19-24.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict attrition from unguided self-help in opposite directions. *Journal of Research in Personality*, 44, 155–158.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., and Hyland, M. E. (in press). Attrition from selfdirected interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, interventional content and dropout from a body image intervention. *Social Science & Medicine*. doi:10.1016/j.socscimed.2010.03.007.
- Gibson, B., Sanbonmatsu, D. M. (2004). Optimism, Pessimism, and Gambling: The Downside of Optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30(2):149-160. doi:10.1177/0146167203259929.
- Giglio, A. C. A. (2016). O Efeito da Gratidão na Reavaliação Cognitiva (*Tese de Mestrado*) Distúrbios do Desenvolvimento da Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo.
- Gillham, B. (2000) - *The Research Interview*. London: Continuum.
- Gum, A., Snyder, C. R. & Duncan, P. W. (2006). Hopeful thinking, participation, and depressive symptoms three months after stroke. *Psychology and Health*, 21, 319-334.
- Hanoch, Y., Rolison, J., Freund, A. M. (2019). Reaping the benefits and avoiding the risks: unrealistic optimism in the health domain. *Risk Anal*. 39: 792-804.

- He, F., Zhou, Q., Zhao, Z., Zhang, Y., & Guan, H. (2014). Effect of perceived social support and dispositional optimism on the depression of burn patients. *Journal of Health Psychology*, 1–7. doi: 10.1177/1359105314546776.
- Heyman, G. D., Dweck, C. S., & Cain, K. M. (1992). Young children's vulnerability to self-blame and helplessness: Relationship to beliefs about goodness. *Child Development*, 63, 401–415.
- Hlava, P.; Elfers, J.; Offringa, R. (2014) A transcendent view of gratitude: The transpersonal gratitude scale. *International Journal of Transpersonal Studies*, v. 33, p. 1-14.
- Horton, T., & Wallander, J. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*. 46 (4), 382-399. doi 10.1037//00905550.46.4.382.
- Huang Y. & Zhao N. (2020) Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*; 288:112954. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954.
- Huffman, J. C., Boehm, J. K., Beach, S. R., Beale, E. E., DuBois, C. M., & Healy, B. C. (2016). Relationship of optimism and suicidal ideation in three groups of patients at varying levels of suicide risk. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 76–84. doi: 10.1016/j.jpsychires.2016.02.020.
- Hutz, C. S. & Zanon, C (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.
- Hutz, C.S; Zanon, c. & Vazquez, A.C.S (2014). Escala de autoestima de Rosenberg, pp 85-94. Em Claudio S. Hutz (org). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed
- Inter-Agency Standing Committee (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.1. Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2020). *Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus*. Retrieved from https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf.
- Irving, L., Snyder, C., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P. & Nelson, N. (2004). The Relationships Between Hope and Outcomes at the Pretreatment, Beginning, and Later Phases of Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419–443.
- Jefferson, A., Bortolotti, L., & Kuzmanovic, B. (2016). What is unrealistic optimism? *Consciousness and Cognition*, 50, 3–11. doi: 10.1016/j.concog.2016.10.005.

- Johnston, C. (2014). Active hope: a practice for resilience in troubled times. *Journal of Holistic Healthcare*, 1 (2), 4-6.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian J. Educ. Res.*, 82, pp. 81-99.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691–730.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177–199.
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496–503.
- Krentzman, A. R. (2017). Longitudinal differences in spirituality and religiousness between men and women in treatment for alcohol use disorders. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(Suppl 1), S11–S21. <https://doi.org/10.1037/rel0000096>.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4, 32–42.
- Lei L., Huang X., Zhang S., Yang J, Yang L. & Xu M. (2020) Comparison of Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression Among People Affected by versus People Unaffected by Quarantine During the COVID-19 Epidemic in Southwestern China. *Med Sci Monit*;26:e924609. doi: 10.12659/MSM.924609.
- Lopez S. J., Floyd R. K., Ulven J. C., Snyder C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In Snyder C. R. (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego: Academic Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *A ciência da felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. Unpublished data, *Department of Psychology*, University of California, Riverside.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relative relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539–551.

- McCullough, M. E., Tsang, J. -A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295–309.
- McCullough, M. E.; Emmons, R. A.; Tsang, J. A. (2002) The grateful: a conceptual and empirical topographic. *Journal of Personality and Social Psychology*. V. 82, Nº 1, 112-127.
- Mccullough, Michael & Kilpatrick, Shelley & Emmons, Robert & Larson, David. (2001). Is Gratitude a Moral Affect?. *Psychological bulletin*. 127. 249-66. 10.1037//0033-2909.127.2.249.
- Medeiros, P. C., Loureiro, S. Re., Linhares, M.B.M., & Maturano, E.M. (2000). A auto eficácia e os aspectos comportamentais de crianças com dificuldade de aprendizagem. *Psicol. Reflexão e Crítica*, 13, 327-336.
- Moraitou, D., Kolovou, Ch., Papasozomenou, Ch. & Paschoula, C. (2006). Hope and Adaptation to Old Age: Their Relationship with Individual-Demographic Factors. *Social Indicators Research*, 76, 71–93. Doi 10.1007/S11205-005-4857-4
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children’s motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 32–52.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 247–263.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Natividade, Jean C., Carvalho, Nathalia M., Londero-Santos, Amanda, Carvalho, Thainá F., & Fagundes, Leonardo S. Santos Luiza S.. (2019). Gratidão no Contexto Brasileiro: Mensuração e Relações com Personalidade e Bem-Estar. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 400- 410. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18712.08>.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235–251. doi: 10.1207/s15327957pspr1003_3.

- Noronha, A. P. P., & Martins, D. F. (2016). Associação entre forças de caráter e satisfação com a vida: Estudo com universitários. *Acta Colombiana de Psicologia*, 19 (2), 97-103. Doi: 10.14718/ACP.2016.19.2.5.
- Ohannessian, C. M., Hesselbrock, V. M., Tennen, H., & Affleck, G. (1994). Hassles and uplifts and generalized outcome expectancies as moderators on the relation between a family history of alcoholism and drinking behaviors. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 55(6), 754.
- Oktan, V. (2012). Hope as a moderator in the development of psychological resilience. *International Journal of Human Science*. 9 (2), 1691-1701.
- Oliveira, C., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-estar subjetivo: Estudo de correlação com as forças de caráter. *Avaliação psicológica*, 15(2), 177-185. doi: 10.15689/AP.2016.1502.06.
- Oliveira, J. H. B. de. (2010). Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, v. 1, n. 52, p. 123-158. Disponível em: <https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/993>. Acesso em: 22 ago. 2019.
- Ornell F, Schuch J. B, Sordi A. O, Kessler F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry*; 42(3). doi: 10.1590/1516-4446-2020-0008.
- Pacico, J. C., Zanon, C. Bastianello, M. R., Reppold, C. T., Hutz, C. S. (2013). Adaptation and validation of the brazilian version of the Hope Index. *International Journal of Testing*, 13, 193-200.
- Pacico, J. C.; Bastianello, M. R.; Zanon, C. and Hutz, C. S. (2013) Adaptação e validação da escala de esperança disposicional para adolescentes. *Psicol. Reflex. Crit.* [online]. vol.26, n.3, pp.488-492. ISSN 0102-7972. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000300008>.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college & Character*, 10 (4), 1-10.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Park, Nansook; Peterson, Christopher & Seligman, Martin E. P. (2006) Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states, *The Journal of Positive Psychology*, 1:3, 118-129, DOI: 10.1080/17439760600619567
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press, American Psychology Association.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2001). *Optimism and physical well-being*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (p. 127–145). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-006>.

- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 244–256). New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*, 149-156.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 6*(3), 287–299.
- Petzold, MB, Bendau, A, Plag, J, et al. Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain Behav.* 2020; 00:e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>.
- Poletto, M. (2013). Resiliência: novas possibilidades, in Direitos Humanos, prevenção à violência contra crianças e adolescentes e medida de conflitos. In *Manual de Capacitação para educadores*, 37-44. IDEOGRAF, Porto Alegre, Brasil.
- Polydoro, S. A. J. & Guerreiro-Casanova, D. C. Escala de autoeficácia na formação superior: construção e estudo de validação. *Avaliação Psicológica, 9*, 267-278.
- Radcliffe, N. M., & Klein, W. M. (2002). Dispositional, unrealistic, and comparative optimism: Differential relations with the knowledge and processing of risk information and beliefs about personal risk. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(6), 836-846.
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*, 1–21. doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.303>.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine, 37*, 239–256. doi: 10.1007/s12160-009-9111-x.
- Reppold, C. T.; Tocchetto, B. S.; Zanini, D. S.; Campos, D. C.; Faria, M. R. G. V. (2019). Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica* . Vol. 18 (4), 333-342.
- Roesch, S. C., & Vaughn, A. A. (2006). Evidence for the factorial validity of the Dispositional Hope Scale, cross-ethnic and cross-gender measurement equivalence. *European Journal of Psychological Assessment, 22*, 78-84.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., Kaushal, V., (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population

during COVID-19 pandemic, *Asian Journal of Psychiatry*, Volume 51, 102083, ISSN 1876-2018, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>.

- Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *anales de psicología*, vol. 33, nº 1 (january), 114-119
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.1.226671>
- Santos, A. C. W., & Moré, C. L. O. O. (2011). Repercussão da violência na mulher e suas formas de enfrentamento. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 21(49), 227-235. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2011000200010>.
- Santos, Laís. (2018). Efeito do otimismo, autoestima, e autoeficácia na explicação de sintomas depressivos em adolescentes. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. In: Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. American Psychological Association, Washington, D.C., pp. 189-216.
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *SciELO Preprints*, 1–26. doi: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.58>.
- Schou, I., Ekeberg, Ø., & Ruland, C. M. (2005). The mediating role of appraisal and coping in the relationship between optimism-pessimism and quality of life. *Psycho-Oncology*, 14(9), 718-727.
- Schulman, P., Keith, D., & Seligman, M. E. P. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 569–574.
- Scutte, J.W. and H.M. Hosch, 1996. Optimism, Religiosity and Neuroticism: A Cross-Cultural Study, *Personality and Individual Differences*, 20(2): 239-244.

- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality, 41*, 772-786.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1646-1655. doi:10.1037/0022-3514.74.6.1646.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well lived* (pp. 11-20). Washington DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Sharot, T., Korn, C. W., & Dolan, R. J. (2011). How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. *Nature Neuroscience, 14*(11), 14, 1475-1479. doi: 10.1038/nn.2949.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology, 73-82*.
- Shepperd, J. A., Klein, W. M. P., Waters, E. A., & Weinstein, N. D. (2013). Taking stock of unrealistic optimism. *Perspectives on Psychological Science, 8*, 395-411. doi: 10.1177/1745691613485247.
- Shnek, Z. M., Irvine, J., Stewart, D., & Abbey, S. (2001). Psychological factors and depressive symptoms in ischemic heart disease. *Health Psychology, 20*, 141-145.
- Silva, E. C. & Heleno, M. G. V. (2012). Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde, v. 4, n. 1*, pp. 69-76.
- Sing, C. Y., & Wong, W. S. (2011). The effect of optimism on depression: The mediating and moderating role of insomnia. *Journal of Health Psychology, 16*(8), 1251-1258. doi: 10.1177/1359105311407366.
- Snyder, C. R. & Lopez, S.J. (2002). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. London: Oxford University Press.

- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope - theory, measures and applications*. USA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2009). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. (2000). The Roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strenghts. *Applied & Preventive Psychology*, 9, 249- 270.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J., Holleran, S., Irving, L., Sigmon, S., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual- differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Stahl, K. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R Snyder, & S. J. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.257-276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C., Lehman, K., Kluck, B. & Monsson, Y. (2006). Hope for Rehabilitation and Vice Versa. *Rehabilitation Psychology*, 51(2), 89–112.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J. (2009) *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Solberg Nes, L., Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 1887-1912.
- Stanton, A., Danoff- burg, S. & Huggins, M. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho-Oncology*, 11(2), 93-102.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 460.

- Tham, S.-G., Ibrahim, S., Hunt, I. M., Kapur, N., & Gooding, P. (2020). Examining the mechanisms by which adverse life events affect having a history of self-harm, and the protective effect of social support. *Journal of Affective Disorders*, **263**, 621–628. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.037>.
- Titova, L., Wagstaff, A. E., & Parks, A. C. (2017). Disentangling the Effects of Gratitude and Optimism: A Cross-Cultural Investigation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *48*(5), 754–770. <https://doi.org/10.1177/0022022117699278>.
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C., Rasmussen, K., Davidson, C. L., & Grant, D. M. (2013). Rumination and suicidal ideation: The moderating roles of hope and optimism. *Personality and Individual Differences*, *55*, 606–611. doi: 10.1016/j.paid.2013.05.013.
- Vazquez, A. C. S., Almansa, J. F. F., Freitas, C. P. P., & Hutz, C. S. (2019). Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, *18*(4), 392 - 399. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18595.07>.
- Venezia, A., & Jaeger, L. (2013). Transitions from High School to College. *The Future of Children*, *23*(1), 117–136. <http://doi.org/10.1353/foc.2013.0004>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *17*(5), 1–25. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, *23*, 52–67.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality*, *31*, 431–451.
- Weber, L. N. D., Brandenburg, O. J., Viezzer, A. P. (2004). O uso de palmadas e surras como prática educativa. *Estudo e psicologia*, *9*(2), 227-237.
- WHO (2008) World Health Organization. *Pacto Europeu para a Saúde Mental e o Bem-Estar*. Conferência de alto nível da WHO. Bruxelas: Presidência Slovenian da UE.
- WHO (2012). World Health Organization. *Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors: Background paper by WHO Secretariat for the development of a comprehensive mental health action*. Geneva, Switzerland: Author, 14
- WHO (2015) World Health Organization. *The European health report 2015*. Geneva

- WHO, World Health Organization. (2020). (COVID-19) situation reports -115. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update---27-october-2020> ..
- Witvliet, C.O; Richie, F. J.; Luna, L. M. R., & Tongeren, D. R.V. (2019) Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states, *The Journal of Positive Psychology*, 14:3, 271-282, DOI: 10.1080/17439760.2018.1424924.
- Wood, A. M., Froh, J. J. & Gerathy, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, *Clinical Psychology Review*. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49–54.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200072. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>.

¹ARTIGO 1.

²Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva

(Publicado no periódico Avaliação Psicológica)

(Qualis A2)

Ana Claudia Souza Vazquez, Joice Franciele Friedrich Almansa

Universidade Federal de Ciências da Saúde, Porto Alegre-RS, Brasil

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas

Universidade Salgado de Oliveira, Rio de Janeiro-RJ, Brasil

Claudio Simon Hutz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, Brasil.

Vazquez, Ana Claudia Souza, Almansa, Joice Franciele Friedrich, Freitas, Clarissa Pinto Pizarro de, & Hutz, Claudio Simon. (2019). Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 392-399. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18595.07>.

¹Artigo 2.

²Ansiedade em tempos de COVID-19: o papel das emoções positivas no enfrentamento da pandemia.

(Submetido ao periódico PSICO)

(Qualis A2)

Joice Franciele Friedrich Almansa

Universidade Federal de Ciências da Saúde, Porto Alegre-RS, Brasil

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas

Universidade Salgado de Oliveira, Rio de Janeiro-RJ, Brasil

Ana Claudia Souza Vazquez

Universidade Federal de Ciências da Saúde, Porto Alegre-RS, Brasil

Almansa, J. F. F.; Freitas, C. P. P.; Vazquez, A. C. S. (2020). Ansiedade em tempos de COVID- 19: O papel das emoções positivas no enfrentamento da pandemia. Submetido para o periódico: Psico.

¹ CONCLUSÃO GERAL

Este trabalho objetivou investigar o papel das emoções positivas de gratidão, otimismo e esperança para a diminuição da ansiedade, trazendo contribuições específicas para o contexto de situações adversas, como a pandemia por COVID-19. Em conjunto, as duas pesquisas desenvolvidas para essa dissertação de mestrado permitiram ampliar e aprofundar o entendimento sobre como construtos positivos podem desempenhar papéis importantes para a diminuição e, por vezes, para o aumento da ansiedade. Avanços nessa linha são condizentes com os modelos teóricos da Psicologia Positiva que avaliam o funcionamento ótimo e os fatores de proteção psicossocial mais efetivos.

Nessa linha, o artigo 1 buscou desenvolver instrumento para avaliar a gratidão a partir de conceituação ontológica alinhada à cultura brasileira. Por meio das análises confirmatórias e de validade, foi possível ampliar o estudo para verificação da relação entre gratidão, otimismo e esperança e seus efeitos para a ansiedade, com coleta de dados no período de pandemia, um cenário ansiogênico e de extrema adversidade. Assim, as análises do artigo 2 buscaram compreender com maior profundidade os efeitos da gratidão, otimismo e esperança, em suas relações.

Gratidão, esperança e otimismo, conforme pode ser observado, têm o potencial de impulsionar a reorganização cognitiva e emocional do sujeito diante das situações adversas. Ao mensurar esses três construtos durante uma situação de adversidade extrema, que é o caso do momento pandêmico, verificamos que as pessoas continuam sendo gratas pelas coisas que possuem, porém há também o medo da perda. No entanto, diante do agradecimento das coisas boas, a esperança parece atuar por meio de novas rotas de proteção, reorganização e adaptação. E, na presença do otimismo, é possível visualizar um futuro melhor, percebendo a pandemia como algo externo e passageiro. Portanto a gratidão tem a possibilidade de contribuir na diminuição da ansiedade quando atua por meio da esperança e do otimismo nas motivações para as buscas cognitivas e emocionais diante das situações adversas.

Além das sugestões apresentadas nos artigos que compõem essa dissertação, recomenda-se também estudos futuros sobre intervenções para desenvolvimento estratégias de intervenções que atentam às características singulares de interatividade, interconexão, comunicação e socialização de conteúdo, com base nos achados dessa pesquisa, conceitos recentes de Mobile Health, que está em constante expansão, são promissores nesse sentido. Mobile Health é uma das áreas da saúde eletrônica e utiliza a tecnologia da informação e comunicação móvel para aproximar as pessoas como o cuidado, o monitoramento e o

tratamento de doenças, além de promover um auto cuidado e autogerenciamento de sua própria saúde através de mecanismos atraentes e multifuncionais com uma linguagem acessível, atual e condizente com essa geração que se encontra na era digital e virtual.

¹ANEXO A.

PARECER DO CEP REFERENTE A ESCALA DE GRATIDÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Adaptação de Escalas sobre Demandas e Recursos de Trabalho e Relações com Construtos da Psicologia Positiva

Pesquisador: Ana Claudia Souza Vazquez

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 78617617.8.0000.5345

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Patrocinador Principal: MINISTERIO DA CIENCIA, TECNOLOGIA E INOVACAO

DADOS DA NOTIFICAÇÃO

Tipo de Notificação: Outros

Detalhe: Inclusão de pesquisadores

Justificativa: Solicito a inclusão das alunas de graduação da UFCSPA, Mariana Lorenzi e Aline

Data do Envio: 05/01/2018

Situação da Notificação: Parecer Consubstanciado Emitido

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.547.740

Apresentação da Notificação:

Inclusão das alunas orientandas de TCC, Aline e Mariana

Objetivo da Notificação:

Inclusão das alunas orientandas de TCC, Aline e Mariana pois utilizarão dados das escalas aplicadas no estudo

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não aplicável

Comentários e Considerações sobre a Notificação:

Adequada a inclusão

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Está adequada a justificativa

Endereço: Rua Sarmento Leite ,245

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 2.547.740

Recomendações:

Aprovado

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências

Considerações Finais a critério do CEP:

Lembramos que este tipo de alteração tem que ser feita através de "emenda", pois, no protocolo (informações básicas do projeto)essa informação não fica registrada.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	LattesMarianaLorenzi.pdf	05/01/2018 13:13:00	Ana Claudia Souza Vazquez	Postado
Outros	LattesAlineWickert.pdf	05/01/2018 13:14:39	Ana Claudia Souza Vazquez	Postado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 16 de Março de 2018

Assinado por:
ELIANE DALLEGRAVE
(Coordenador)

Endereço: Rua Sarmento Leite ,245

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

¹ANEXO B

PARECER DO CEP REFERENTE ÀS EMOÇÕES POSITIVAS.

UFRGS - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.584.044

deve interromper sua participação na pesquisa. Caso sinta necessidade, pode entrar em contato com o pesquisador-responsável, por e-mail ou telefone, para encaminhamento apropriado."

Benefícios:

Haverá duas novas escalas atualizadas e com boas evidências de validade para a avaliação da personalidade. Essas escalas estarão também com normas atualizadas e com itens alterados para serem mais facilmente entendidos por pessoas de baixa escolaridade. Isso será um benefício importante tanto para a realização de novas pesquisas como para a prática profissional. O terceiro estudo trará subsídios importantes para aumentar o conhecimento da área.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

As solicitações feitas no parecer anterior foram atendidas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Após ajustes solicitados, os mesmos estão adequados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1005942.pdf	09/03/2018 18:18:52		Aceito
Outros	ParecerCOMPESQ.pdf	09/03/2018 18:18:05	Luciana Karine de Souza	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE2.pdf	09/03/2018 15:13:28	Luciana Karine de Souza	Aceito
Folha de Rosto	FolhaRosto2.pdf	09/03/2018 15:12:51	Luciana Karine de Souza	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Neutoticismo.pdf	28/09/2017 16:21:05	Claudio Simon Hutz	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600
Bairro: Santa Cecília **CEP:** 90.035-003
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

UFRGS - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.584.044

Não

PORTO ALEGRE, 05 de Abril de 2018

Assinado por:
Clarissa Marcell Trentini
(Coordenador)

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br