

COMPREENSÃO E IMPORTÂNCIA DA: AUTOESTIMA, CORAGEM, EQUILÍBRIO EMOCIONAL, FELICIDADE, OTIMISMO E RESPEITO¹

UNDERSTANDING AND IMPORTANCE OF: SELF-ESTEEM, COURAGE, EMOTIONAL BALANCE, HAPPINESS, OPTIMISM AND RESPECT

Eunaihara Lúgia Lira Marques²
Taís Resende³
Emanuelle Cristina
Laiza Moreira
Marli Gonçalves
Renata Oliveira
Eduarda de Oliveira
Danielle Fernanda Campos
Maria Eduarda Eufrázio
Lidiana Matos Campos
Taíse Oliveira Pereira
Luiz Eduardo L. de Castro
Caio Felipe Fernandes Lima
Giovana Silva Rezende
Mariza Novaes Mota
Gláucia Maria Prado
Ana Luiza Lemos Bessa
Bruna Flores Nogueira
Carla Efigênia Lopes Barbosa
Caroline Batista Gomes
Simone Oliveira Couto
Vinícius Eduardo Duarte
Gabriel Rodrigues da Silva
Isadora Fernanda Oliveira
Jullia Barbara Nogueira
Lívia Silveira Lima
Tainara Franciele Linhares
Flávia de Melo Lima
Ellen Cristina Nogueira
Esmeralda Madureira
Ariel Alessandro Teixeira
Carina Ferreira de Oliveira
Esther Valadares Abreu
Izabela Cristina Almeida
Júlia Borges de Faria
Milena de Fátima Pereira
Paloma Gonçalves Lacerda
Regina Gonçalves de Oliveira

¹Projeto Integrador (PI) do Curso de Psicologia da Faculdade de Pará de Minas (FAPAM). Projeto desenvolvido pelos graduandos do 3º período de Psicologia

²Professora facilitadora e coordenadora do PI. Doutora em Ciências da Saúde. Mestre em Psicologia. Especialista em Neuropsicologia. Graduada em Psicologia. eunamarques@yahoo.com.br

³Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM). **Observação:** a partir dessa autora, todos os demais também são graduandos no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

RESUMO

O artigo relata a compreensão geral e importância dos aspectos da: Autoestima; Coragem; Equilíbrio Emocional; Felicidade; Otimismo; e Respeito. Faz parte do Projeto Integrador do 3º período de Psicologia que teve como questão central: Quais as representações mentais, perspectivas ou crenças que as pessoas, com diferentes faixas etárias possuem sobre os aspectos citados acima? Secundariamente se questionou: Diante da identificação das crenças e percepções, como perspectivas teóricas compreendem tais elementos? Como a falta ou crenças disfuncionais podem trazer prejuízos? E como o profissional psicólogo (a psicologia) pode contribuir para desenvolver perspectivas funcionais e benéficas para o sujeito? Para alcançar os objetivos propostos foram realizadas pesquisas bibliográficas, bem como aplicados de modo eletrônico e aleatório questionários com interesses de levantar as crenças ou representações mentais das pessoas sobre os temas investigados. O trabalho foi uma importante fonte de produção de conhecimentos, além de poder gerar para a comunidade em geral, conhecimentos, reflexões e dicas para o desenvolvimento e potencialidade pessoal.

PALAVRAS-CHAVE: Autoestima. Coragem. Equilíbrio Emocional. Felicidade. Otimismo. Respeito.

ABSTRACT

The article reports the general understanding and importance of aspects of Self-esteem; Courage; Emotional balance; Happiness; Optimism; and respect. It is part of the Integrating Project of the 3rd period of Psychology which had as its central question: What are the mental representations, perspectives or beliefs that people with different age groups have about the aspects mentioned above? Secondly, it was asked: Given the identification of beliefs and perceptions, how do theoretical perspectives understand these elements? How can lack or dysfunctional beliefs bring harm? And how can the professional psychologist (psychology) contribute to developing trends that are beneficial to the subject? In order to achieve the proposed objectives, bibliographic research was carried out, as well as electronic data and random questionnaires with survey interests such as beliefs or mental representations of people about the investigated themes. The work was an important source of knowledge production, in addition to generating knowledge, reflections and tips for the community in general for personal development and potential.

KEYWORDS: Self-esteem. Courage. Emotional balance. Happiness. Optimism. Respect.

1 INTRODUÇÃO

Acredita-se que para muitas pessoas o momento em que estamos atravessando favorece percepções irrealistas e menos saudáveis, o que eleva sensações e comportamentos desagradáveis. Desse modo, surge a necessidade de investigações e discussões sobre possibilidades de enfrentamento, bem com o desenvolvimento de estratégias para o combate aos efeitos psicoemocionais gerados pelo contexto atual.

Neste sentido, o artigo objetiva estabelecer uma compreensão e importância das representações mentais e crenças de aspectos relevantes para todos nós, como: Autoestima, Coragem, Equilíbrio emocional, Felicidade, Otimismo, e Respeito. Afim de possibilitar reflexões, sugerindo dicas sobre as temáticas em questão e estimulando o desenvolvimento de potencialidades.

De acordo com Neufeld *et al.* (2011) entende-se por representação mental o processo pelo qual o sujeito cria na mente um modelo do mundo real, ou seja, podemos pensar sobre algo mesmo que não esteja presente. Criamos uma representação mental das coisas a nossa volta a partir da cultura e das experiências de vida, o que oportuniza uma organização do que conhecemos.

Enquanto, que a definição de crenças se relaciona com a auto identidade, uma vez que representa as ideias centrais das pessoas a respeito de si ou do *self*, a forma como interpreta os outros e tudo que está a sua volta. Assim, as crenças disfuncionais levam a interpretações distorcidas da realidade, o que frequentemente geram sofrimento (BECK, 1997).

Dessa forma, para o alcance dos objetivos, além de pesquisas bibliográficas, buscou-se investigar, analisar e compreender como esses aspectos são representados (pensados) por pessoas de diferentes faixas etárias, do município de Pará de Minas-MG e região. Assim, foram aplicados questionários de modo eletrônico e aleatório que possibilitaram o levantamento, conhecimento e a construção do referido material.

2 CRENÇAS E REPRESENTAÇÃO MENTAL

A representação mental tem por objetivo mediar a experiência humano, e como se sabe serve para substituir o objeto do mundo externo para o mundo interno. De acordo com Vieira (1998) *apud* Neufeld *et al.* (2011), são as representações mentais que proporcionam que sejamos capazes de desenvolver atividades mentais, como por exemplo, reconhecer ou não um objeto, solucionar problemas, lembrar-se de alguém, dentre outros. Sendo assim, criamos representações para cada informação adquirida no ambiente na qual vivemos o que constituem as nossas crenças.

Ao buscar realizar este artigo, percebeu-se que as representações mentais das diversas pessoas entrevistadas sobre os temas levantados não divergem significativamente com as ideias (crenças ou conhecimentos) dos autores e bibliografias pesquisadas. Dessa maneira, estabeleceremos a seguir o que a literatura consultada fala ou compreende sobre: Autoestima, Coragem, Equilíbrio emocional, Felicidade, Otimismo, e Respeito. Além disso, estabelece a importância desses aspectos na nossa vida e por vezes como desenvolver para adquirir “bem estar”.

2.1 AUTOESTIMA

A importância da boa aparência trouxe para a sociedade nos tempos atuais uma forma padronizada a qual tem se tornado cada vez mais presente nos grupos sociais. Através do conceito de aparência, as pessoas pensam, agem, criam e almejam determinadas metas. Portanto, a autoestima é a auto aceitação ou não de si mesmo, aprovação ou reprovação da própria imagem, atitudes, princípios, crenças e valores. A autoestima, seja em qual nível que se apresente em cada pessoa, é uma experiência íntima, sendo também um período em que a pessoa está em paz (ou não) consigo e conseqüentemente com os outros.

O conceito de autoestima foi criado por Stanley Standal, o qual foi aluno de Rogers na década de 1950. Segundo ele, esta seria uma necessidade adquirida. A necessidade de autoestima é aprendida e provém do desenvolvimento do indivíduo, nos cuidados por ele recebido, no tocante

dos afetos e ideias que o indivíduo constrói sobre si e sobre o mundo a sua volta (RISO, 2012).

Riso (2012) apontado quatro pilares da autoestima e que, apesar de possuírem aspectos heterogênicos, carecem ser apresentados de maneira separada para melhor entendimento de sua composição final. São eles: Autoconceito: forma como alguém pensa sobre si mesmo; Autoimagem: opinião que alguém tem sobre sua própria aparência (não só no aspecto físico, mas também no conjunto geral de sua apresentação); Auto reforço: capacidade que alguém possui para elogiar-se, gratificar-se e cuidar se si mesmo; e Auto eficácia: capacidade de alguém confiar em si mesmo, dentro de limites alcançáveis, ou seja, dentro de metas realistas e progressivas.

2.2 CORAGEM

Através dos materiais lidos e estudados, pôde-se observar a diversidade cultural e de sentidos atribuídos à coragem, havendo diversos conceitos dessa, feitos através de análises tanto no ponto de vista etimológico quanto no ponto de vista de diversos autores, desde autores da Grécia antiga quanto autores atuais.

Sempre que necessário fazer uma análise acerca de um tema, é uma boa pedida analisar a etimologia da palavra a ser estudada, pois essa pode dar mais clareza acerca do tema. Em relação a etimologia da palavra 'coragem', Barros (2009) diz que a palavra coragem vem da palavra *coraticum*, essa tendo raiz cor (coração), nesse sentido a palavra indica algo que vem do coração, algo que vem do íntimo. Com isso, podemos inferir que a coragem possui, em sua origem, um sentido de algo que vem de dentro, algo que se forma no íntimo do ser humano, uma força maior que nos move, que se relaciona também com grandeza de alma.

Os estudos acerca da definição de coragem, já vem sendo pensado desde a Grécia antiga, Barros (2009) traz que Platão tinha um olhar voltado à coragem mental dos seus mentores, enquanto Aristóteles voltava à coragem física. Outros autores como Descartes também já fizeram tentativas de interpretar a coragem. Desse modo, pode se inferir que as tentativas e estudos a respeito da coragem têm sido debatidos há anos, em diversos sentidos da palavra, tanto físico quanto mental. E isso mostra como o termo 'coragem' possui uma grandeza de definições e não há maneira de defini-la em algo único.

Como vimos anteriormente, a coragem pode ser um constructo muito diverso e de difícil definição, no entanto alguns pesquisadores tentaram categorizar algumas dessas definições. O'Byrne, López e Peterson (2000) definem coragem:

Há quem percepcione a coragem como uma atitude (por ex. optimismo), enquanto outros a veem como um comportamento (por ex., salvar a vida de alguém); alguns pensam que a coragem envolve assumir um risco, enquanto outros acentuam o papel do medo, mas nem o componente 'risco' nem o componente 'medo' está presente em todas as descrições (apud Barros, 2009, p.261).

De acordo Barros (2009): “A coragem pode ser chamada um ‘valor’, uma ‘virtude’, uma ‘paixão’, uma ‘emoção’, um ‘desejo’, ou ainda uma ‘atitude’, um ‘sentimento’ [...]”.

As diversas representações ou crenças que as pessoas levantaram sobre coragem relacionam-se aos verbos: “enfrentar”, “lutar” e “persistir”. O que corrobora com a literatura, visto que a coragem foi descrita como uma virtude que move as pessoas, algo vindo do íntimo para que haja enfrentamento dos desafios e medos que possam surgir na vidas dos indivíduos.

2.3 EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Comenta-se com frequência sobre a importância de ter equilíbrio emocional, entretanto, apesar de ser um assunto divulgado, por vezes, as pessoas não entendem exatamente o que seria esse equilíbrio. Todavia, existe outra história: há algumas pessoas que sabem, mais não conseguem mantê-lo. Muitas representações mentais são formadas na cabeça das pessoas diariamente e uma das crenças sobre o equilíbrio emocional é que somente as emoções positivas devem prevalecer.

Primordialmente é necessário destacar a importância das emoções. Desde o nascimento elas se fazem presentes e acompanham o indivíduo por toda a vida, são fundamentais para a sobrevivência, sendo uma forma de proteção do organismo, podendo ser positivas ou negativas, e cada uma delas tem sua devida importância. No contexto pandêmico, as emoções ditas negativas tenderam a ser mais presentes na vida das pessoas, uma vez que, um turbilhão de acontecimentos inesperados decorre do COVID-19. Assim, pode-se perceber o abalo que muitas pessoas se encontram, sobretudo pela emoção de medo, o que se deve a imprevisibilidade das vicissitudes de nossos dias.

Vale ressaltar, contudo, que por mais que o ambiente seja favorável a manifestação negativa das emoções, a forma de enfrentamento dessa adversidade é diferente entre os indivíduos. Segundo Papalia e Feldman (2013, p.208) evidências apontam que “as pessoas diferem na frequência e na intensidade com que sentem uma determinada emoção, nos tipos de eventos que podem produzi-la, nas manifestações físicas que demonstram e no modo como agem em consequência disso”. Assim, fica evidente o porquê de algumas pessoas terem mais dificuldade de enfrentar a pandemia do que outras e, conseqüentemente, os diferentes “níveis” de Equilíbrio Emocional.

Damásio (2010) *apud* Tavares (2014, pág. 70). “O equilíbrio emocional será possivelmente o resultado do controle, da auto regulação e colaboração estreita que envolve a mente, os sentimentos primordiais e de conhecimento, o eu e a consciência em que são mobilizadas. ”

Nesse sentido, é necessário que as pessoas se atentem para a importância de cuidar da saúde mental. Para tal fim, recomenda-se algumas estratégias como: o desenvolvimento da inteligência

emocional, da gestão das emoções, psicoterapia e outros.

Segundo Goleman (2011), existem cinco domínios para desenvolver a inteligência emocional, sendo eles:

1. Conhecer as próprias emoções: É importante que no momento em que se tenha um sentimento que saiba reconhecê-lo, fundamenta-se na autoconsciência;
2. Lidar com emoções: Ter capacidade emocional para após ter a autoconsciência das emoções, aprender a lidar com elas, de forma a conseguir uma melhor qualidade de vida;
3. Motivar-se: Capacidade de estabelecer metas, de usar as emoções em prol de autocontrole;
4. Reconhecer emoções nos outros: é fundamental que se tenha empatia, sintonizando com a emoção das outras pessoas;
5. Lidar com relacionamentos: Saber se relacionar socialmente.

A partir do exposto, pode-se identificar que todos esses pilares são passíveis de transformação e conquista pelas pessoas. Embora a busca por equilíbrio emocional seja um processo, muitas vezes, desafiador, não é algo inacessível. Contudo, para a grande maioria da população brasileira, carecem mecanismos de ajuda e apoio para tal fim.

2.4 FELICIDADE

A busca pela conceituação da felicidade persiste desde a antiguidade clássica. Sócrates definiu que somente seria possível alcançá-la por meio da filosofia, já segundo Aristóteles, a beleza, a riqueza, a saúde e o poder poderiam ser precursores para a felicidade humana. Além disso, nota-se que atualmente existem diversos conceitos e crenças distintas sobre a felicidade e o interesse por esse tema é crescente, com isso, recentemente a ciência psicológica está atribuindo a seu objeto de estudo o interesse pela felicidade e por construtos positivos, diferenciando do enfoque dado no século XX às patologias (FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007).

De acordo com Rodriguez (2010) pode-se considerar a felicidade como um estado emocional que promove a autor realização e auxilia o indivíduo no seu desenvolvimento, realização pessoal, otimismo e resiliência. Ademais, a depressão, o estresse e o pessimismo podem ser reduzidos por meio do aumento do nível da felicidade, por conseguinte, o baixo nível dela pode promover problemas de saúde, dificuldades na socialização, redução da autoestima e influência aditiva à depressão e ansiedade (GUTIERREZ; GONÇALVES, 2013).

Além disso, ao discutir-se sobre Felicidade, é imprescindível citar os conceitos da Psicologia Positiva, área que iniciou seus estudos com o propósito de investigar o fenômeno da felicidade. Nota-se que houve uma mudança no objeto de estudo da Psicologia Positiva, em vez de “felicidade” o novo foco de investigação é o “bem estar”, esta troca está associada ao fato de que a felicidade é

um fenômeno muito complexo para ser estudado de forma sistemática e operacionalizado cientificamente como um construto psicológico, entretanto, o bem estar tem um caráter mais científico e passível de mensuração (CAMALIONTE; BOCALLANDRO, 2017).

Segundo Seligman (2011), autor da Psicologia Positiva, o Bem Estar é complexo e é formado por cinco elementos, (1) Emoção Positiva- vida agradável, prazer; (2) Engajamento- ficar absorvido por uma tarefa, sensação de tempo parar; (3) Sentido da vida; (4) Realizações pessoais; (5) Relacionamentos Positivos. Ademais, para Seligman (2011) a partir da realização de certas atividades como a prática da gratidão é possível aumentar o nível de bem estar.

Yuval Noah Harari em seu conceituado livro “Sapiens” disserta que o dinheiro pode trazer a felicidade, mas, somente para aqueles de baixa classe econômica, ou seja, aqueles que necessitam de maior renda para sua própria sobrevivência, sendo assim, se um indivíduo que já tem uma condição econômica suficiente ganha na loteria, o aumento de dinheiro terá uma baixa significância em sua felicidade. Assim, doenças tendem a reduzir uma quantidade mínima da felicidade humana, exceto em casos que a doença apresenta pioras constantemente (HARARI,2011).

Segundo Seligman (2011), para aumentar a Felicidade é necessário manter relacionamentos positivos, a interação social é muito importante nesse processo, além de buscar o autoconhecimento, de forma a reconhecer nossas habilidades e potencialidades e, assim, conseguir enfrentar as "adversidades da vida".

2.5 OTIMISMO

Seligman (2019) considera o otimismo como uma disposição para avaliar o futuro de maneira positiva. Esta disposição é produto de interações entre as características pessoais, hereditárias e as experiências positivas otimizadas. Em filosofia, otimismo é uma orientação característica do pensamento de Leibniz, que pode ser resumida na afirmação de que, sendo o universo criado por Deus, nele se torna possível conciliar o máximo de bem e o mínimo de mal, o que faz dele "o melhor dos mundos possíveis". (*Otimismo – Wikipédia*).

Dessa maneira, uma posição pessoal otimista é fortemente vinculada à autoestima, ao bem-estar psicológico e à saúde física e mental. Para Seligman (2019), ser otimista não se reduz a ter pensamentos positivos, mas ao modo como a pessoa pensa sobre as causas de eventos ruins. Assim também como não é sinônimo de irrealidade ou de carinhas amarelas sorrindo.

O otimismo é essencial para nós, seres humanos, pois ao vivenciarmos situações difíceis, adversas ou traumáticas experimentamos diversos sentimentos o que pode ser transformado em aprendizado e superação. O balanço e equilíbrio entre sentimentos agradáveis e desagradáveis está intimamente relacionado às diferenças entre ser otimista e pessimista na vida. Muitos estudos demonstram que ser otimista em situações difíceis possibilita menor ansiedade. Mantenha-se

empreendendo esforços contínuos e crie estratégias em direção positivas para ver as coisas boas e aprender com elas.

2.6 RESPEITO

A palavra respeitar, vem do latim “respectus” que significa “olhar de novo”. Olhar de novo para o outro, observando com atenção toda sua subjetividade e reconhecendo que somos seres humanos iguais, com os mesmos direitos, indiferente das marcas sociais que carregamos. Não importa quem a pessoa seja, sua origem, sua etnia, os valores que ela defende, sua relação de proximidade com esta, o que importa é que a pessoa tem que ser tratada com dignidade.

Tudo parece muito desafiador, pois estamos inseridos em uma sociedade marcada pelo individualismo, competitividade, velocidade da informação, falta de tempo, e ter esse olhar atento ao próximo, essa busca em compreender sobre o ponto de vista do outro e ainda na possibilidade de formar laços, parece ser um caminho mais tortuoso. Prestar atenção não só no sentido cognitivo de estar atento a responder ao que o outro fala, mas no sentido de despertar a nossa moral para um senso de justiça e de solidariedade.

Conforme relato do filósofo catalão Joseph M. Esquirol em entrevista cedida ao grupo autêntica, (2008),

Se tivesse de destacar uma das atitudes que proliferam na atualidade e que me parece mais inquietante para progredirmos para uma sociedade mais solidária, destacaria a indiferença. Trata-se de uma deficiência de caráter moral. A pessoa indiferente é incapaz de perceber o que uma determinada situação está pedindo a ela. Nem sua sensibilidade nem seu entendimento sabem escutar as demandas da realidade, o compromisso que uma situação social requer, a ajuda ou a companhia de que outra pessoa necessita. (ESQUIROL, 2008, on-line).

Essa indiferença pode ser vista como o não cumprimento as normas e leis, o não envolvimento ou afastamento de situações reflexivas como também uma forma de optar pelo silêncio nas situações de crise. Sobre outro ponto de vista, é comum ouvirmos algumas expressões de gerações passadas, como: “no meu tempo, bastava um olhar de minha mãe, para que as coisas funcionassem”, como também, “se meu filho não tiver medo de mim, ele não vai me respeitar”. Será que as gerações passadas tinham mais respeito ou esse senso de obediência está relacionado a medo? Podemos pensar sobre vários vieses, mas o que é relevante pensar é que o respeito ele se fortalece nas relações através do diálogo e este não era uma característica comum no ambiente familiar, nas gerações passadas. Esse espaço nas relações familiares que hoje foi conquistado, por vezes não é exercido com reflexão e com atenção devida.

Sendo o respeito um importante valor moral, as pessoas tem como entendimento que deve ser ensinado primordialmente em casa, pelos pais ou cuidadores. Mas, se dá também nas relações sociais e no ambiente escolar que essa criança está inserida.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, percebe-se a importância do desenvolvimento de todos os aspectos aqui levantados e discutidos. Sabe-se que a ausência desses elementos podem contribuir para o adoecimento mental e físico, bem como comprometer as relações sociais, uma vez que o desequilíbrio pode acarretar em vários problemas capazes de interferir nos processos interpessoal e intrapessoal do indivíduo.

Compreende-se que ao desenvolver bons níveis de autoestima, coragem e otimismo, ou seja, quando a soma dos valores, crenças e vivências alcançam resultados positivos, o indivíduo se aceita e dispõe-se de uma boa percepção de si mesmo, o que automaticamente reflete em um bom equilíbrio emocional, o que nos leva a sensações de felicidade e respeito a si próprio e aos outros ao redor. Sendo assim, desenvolver atitudes de coragem, de enfrentamento e de determinação para alcançar aquilo que se pretende geram potencialidades, o que pode promover experiências otimistas.

O equilíbrio emocional, tanto almejado por todos nós, só é conquistado com esforço e com uma clareza nas perspectivas e crenças estabelecidas na realidade que cada um de nós vivenciamos. Assim, podemos dizer que a verdadeira “Felicidade”, sendo algo muito subjetivo é possível de ser conquistada, mas que é preciso considerar os vários elementos e fatores pessoais que contribuem para seu aumento.

Ressalta-se a importância de manter um equilíbrio diante das adversidades, e este se dá através do controle dos pensamentos, da conscientização dos sentimentos, o que resulta ao autocontrole. Neste momento complexo em que estamos passando, sabe-se o quanto é possível e necessário desenvolver o equilíbrio emocional. Entretanto, o sujeito poderá também buscar ajuda profissional, caso necessário, pois o processo do autoconhecimento é uma das maneiras possíveis de adquirir esse equilíbrio.

O trabalho gerou grandes descobertas e conhecimentos para todos os envolvidos, estima-se que o trabalho sirva como fonte de inspiração, reflexão, desenvolvimento, potencialidade e bem estar para todos.

REFERÊNCIAS

BARROS, O. J. H. Coragem: um tópico importante mas complexo. **Psicologia, Educação e Cultura, Pedroso**, v. 8, n. 2, p. 259-266, dez. 2009.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática** (S. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas,

1997.

CAMALIONTTE, L. G.; BOCCALANDRO, M. P. R. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 37, n. 93, p. 206-227, jul. 2017.

ESQUIROL, Joseph M, “**O respeito ou o olhar atento - Uma ética para a era da ciência e da tecnologia**”, [Entrevista cedida a] Assessoria de Comunicação do Grupo Autêntica, 09 jul.2008. Entrevista concedida para abordar temas do livro lançado pelo Autêntica traduzido por Cristina Antunes, disponível em: https://grupoautentica.com.br/fique_por_dentro/noticias/confira-aqui-entrevista-com-josep-m.-esquirol-autor-de-o-respeito-ou-o-olhar-atento-uma-etica-para-a-era-da-ciencia-e-da-tecnologia-/249.

FERRAZ, R; TAVARES, H; ZILBERMAN, M. Felicidade: uma revisão. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GUTIERREZ, M.; GONÇALVEZ, TO (2013). Ativos para o desenvolvimento, adaptação escolar e bem-estar subjetivo dos adolescentes. **Jornal Internacional de Psicologia e Terapia Psicológica**, 13, 339-355.

HARARI, Y. N. **Sapiens: Uma breve história da humanidade**. Porto Alegre: L&PM Editores S.A., 2018.

OTIMISMO. Wikipédia, 2021. Disponível em < <https://pt.wikipedia.org/wiki/Otimismo> >.

NEUFELD. C. *et al.* Bases Epistemológicas da Psicologia Cognitiva Experimental. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Jan-Mar, Vol. 27 n. 1, pp. 103-112, 2011.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12ª ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

RISO, Walter. **Apaixone-se por si mesmo**. 1ª edição, São Paulo: Academia, 2012.

RODRIGUEZ, C. Variáveis psicológicas associadas à felicidade em centros urbanos periurbanos e marginais de Lima. **UCV-Scientia**, v.2, 61-68.dez, 2010.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer**: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAN, M. E. P. **Aprenda a ser otimista: Como mudar sua mente e sua vida**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

TAVARES, J. Resiliência e Equilíbrio Emocional na Escola. **Revista Conhecimento e Diversidade**, Niterói, 2014.