

# O OPTIMISMO À LUZ DA PSICOLOGIA POSITIVA

## Revisão Bibliográfica

(Setembro 2009)

Seminário de Investigação

**Francisco Márcio Meira S. F. Batista**

Estudante do Curso de Psicologia - Universidade Católica Portuguesa - Faculdade de Filosofia

Orientação:

**Dra. Ana Margarida Trovisqueira**

Email:

[franciscomeira@hotmail.com](mailto:franciscomeira@hotmail.com)

---

### RESUMO

O presente estudo, trata-se de uma revisão bibliográfica acerca do conceito de Optimismo. Este conceito diz respeito às expectativas dos indivíduos em relação ao seu futuro. Esta área de investigação foi impulsionada com o advento da Psicologia Positiva, que se define como a ciência que estuda a experiência subjectiva positiva, as potencialidades e virtudes humanas e as instituições que promovem a qualidade de vida, contribuindo para a compreensão e desenvolvimento dos factores que permitem a prosperidade dos indivíduos e comunidades. O conceito de optimismo engloba-se nos estudos sobre a experiência positiva e como tal, serão acrescentados alguns dos temas mais importantes desta linha de investigação, concretamente a Felicidade, Emoções Positivas, *Flow* e Esperança. O objectivo desta monografia consiste em definir as teorias ligadas ao optimismo, a Teoria do Estilo Explicativo e o Optimismo Disposicional e apresentar os resultados de várias investigações que correlacionam este construto com uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Psicologia positiva, optimismo

## INTRODUÇÃO

Todas as pessoas procuram melhorar a sua qualidade de vida. A qualidade de vida é considerada consensualmente como sinal de desenvolvimento bem sucedido. Este consenso, no entanto, não se reflecte na escolha das variáveis que influenciam e promovem a qualidade de vida (Scheier & Wrosch, 2003). Neste sentido, as ciências sociais e do comportamento podem desempenhar um papel preponderante, estruturando uma visão da qualidade de vida e da felicidade, de forma empiricamente observável e ao mesmo tempo, compreensível e atractiva. Podem ainda demonstrar que acções produzem bem-estar em indivíduos positivos e prósperas comunidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). *“A Psicologia deveria ser capaz de ajudar a documentar que tipo de famílias apoiam o desenvolvimento das suas crianças, que tipo de condições de trabalho produzem maior satisfação nos seus funcionários, que políticas resultam num maior envolvimento cívico dos seus cidadãos, e como as vidas das pessoas podem ser melhor vividas. Contudo, os psicólogos ainda produziram escasso conhecimento sobre o que faz merecer a vida ser vivida.”* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Com o intuito de responder a este desafio, Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, publicam na edição especial da *American Psychologist*, em Janeiro de 2000, um artigo introdutório dedicado exclusivamente à Psicologia Positiva, dando início a um novo movimento na Psicologia, repleto de novas áreas de interesse e significativas descobertas.

É precisamente no campo de investigação acerca do construto de “Felicidade”, no qual a Psicologia Positiva se centra, mais concretamente no que diz respeito ao conceito de Optimismo, que esta monografia pretende incidir. O seu interesse, e por conseguinte, o seu principal objectivo, consiste em sistematizar um manancial de informação sobre o conceito de Optimismo, decorrente das investigações anteriores ao incremento da Psicologia Positiva, bem como as subsequentes da qual o movimento foi propulsor. Sendo esta pesquisa uma revisão bibliográfica em larga escala, procura-se salientar a importância da definição de teorias e conceitos de forma clara e objectiva, bem como reunir os resultados de diversas pesquisas que correlacionam o Optimismo com as Relações Sociais, Poder e Saúde.

Para esse efeito, este trabalho será apresentado em três capítulos. O primeiro capítulo propõe-se a descrever o processo histórico que conduziu ao incremento da Psicologia Positiva e a defini-la a partir das suas áreas de investigação. Será prestada particular atenção ao conceito de Felicidade, que está na base da proposta da Psicologia Positiva, interessada em melhorar as potencialidades e a qualidade de vida de indivíduos e comunidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2004). Seguidamente, serão analisados pormenorizadamente, três dos mais abordados temas relacionados com a Felicidade, nomeadamente as Emoções Positivas, o *Flow* e a Esperança. O segundo capítulo incidirá na distinção das linhas orientadoras

na investigação do conceito de Optimismo. A proposta passa por explicar as duas abordagens de investigação empírica utilizadas, uma perspectiva define o conceito como incluído numa dimensão disposicional e de personalidade, a outra por contraste, considera o optimismo como inerente a uma dada modalidade de estilo explicativo e, por conseguinte, de funcionamento cognitivo (Marujo & Neto, 2008). No terceiro capítulo, serão apresentados os mais recentes resultados que correlacionam o optimismo/pessimismo e as relações sociais, poder, bem-estar físico, resiliência e qualidade de vida. Por fim, será abordado o conceito de Viés Optimista (*optimistic bias*), bem como as suas consequências psicológicas e físicas.

Pelo interesse que a análise do conceito de Optimismo suscita, pela sua complexidade, actualidade, e constante reformulação à luz dos recentes desenvolvimentos que a Psicologia Positiva tem oferecido, considero ser este, o momento ideal para efectuar a revisão bibliográfica que o tema merece. Desta forma, será dado um forte contributo na compreensão da importância do pensamento optimista, para o bem-estar físico e psicológico do ser humano.

## Cap. I - A Psicologia Positiva

Neste primeiro capítulo, pretende-se conhecer o processo histórico e as motivações dos principais teóricos, impulsionadores da Psicologia Positiva. Para esse efeito, será apresentada uma breve resenha, onde são descritos os argumentos que contribuíram para a sua implementação, como uma nova área de interesse da Psicologia e fonte de inúmeros artigos científicos. Posteriormente, será oferecida uma breve definição de Psicologia Positiva e enumeradas as suas principais áreas de investigação. Por último, será dado destaque ao conceito de Felicidade e expostas algumas das teorias mais relevantes, de três dos seus mais importantes temas de pesquisa, nomeadamente em relação às Emoções Positivas, o *Flow* e a Esperança.

### 1.1. Resenha Histórica

Até à II Guerra Mundial, a Psicologia apresentava três objectivos principais: curar as doenças mentais, tornar a vida das pessoas mais produtiva e feliz, e por último, identificar e desenvolver talentos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dois acontecimentos nos Estados Unidos, ambos de carácter económico, nomeadamente a criação da Administração para os Veteranos de Guerra (*Veterans Administration*), em 1946, e a fundação do Instituto Nacional de Saúde Mental (*National Institute of Mental Health*), em 1947, propiciaram vantagens económicas, profissionais e sociais aos psicólogos e pesquisadores, que se dedicassem ao desenvolvimento de investigações sobre as doenças mentais, fortalecendo o enfoque da Psicologia sobre as patologias (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Naturalmente que os benefícios da investigação, destinada ao estudo da perturbação psicológica, claramente demonstrou a possibilidade de se intervir de forma a tornar menos problemáticas as vidas de pessoas em sofrimento ou disfunção, através de intervenções paliativas, individuais e colectivas, eficazes e cientificamente validadas (Seligman, Park & Steen, 2006). Esses contributos devem ser sublinhados e valorizados. No entanto, o foco na doença e na patologia ajudou a construir uma ciência psicológica baseada no modelo médico, que parece ter esquecido parte dos seus objectivos, ao negligenciar uma importante fatia do estudo dos seres humanos (Marujo *et al.*, 2007).

Em 2005, Gable e Haidt enunciaram do ponto de vista teórico, histórico e filosófico, os argumentos que propiciaram a perspectiva negativa da natureza humana e ofereceram três razões que justificam o interesse dos pesquisadores pela investigação das fragilidades dos seres humanos (Gable & Haidt, 2005; Nunes, 2007; Paludo & Koller, 2007). O primeiro desses motivos, aponta para o facto da perturbação e o sofrimento, apelarem de forma mais consistente à atenção da ciência do que os estados de saúde e bem-estar que não inspiram cuidados,

constituindo-se desta forma a patologia, como o foco de investimento clínico. A segunda razão refere-se ao impacto da II Guerra Mundial e a todos os aspectos históricos e pragmáticos que permearam esse acontecimento, salientando o regresso dos ex-combatentes a casa, muitos deles em sofrimento físico e psicológico, que fez com que o estudo da psicopatologia adquirisse ainda maior importância. Por último, indicam a probabilidade da própria condição da natureza humana e as teorias sobre os processos psicológicos, devotarem especial atenção ao lado negativo.

A partir de 1998, como afirmam Seligman e Csikszentmihalyi (2000), os psicólogos passaram a incidir a sua preocupação na prevenção. Os principais contributos deste tipo de abordagem surgem de uma perspectiva centrada em sistematicamente desenvolver competências e não a partir da correcção de “fraquezas”. Perante estes indicadores, e partindo do reconhecimento de que o “bom” e a “excelência” existem, sendo reais, avaliáveis e merecedores da atenção da ciência (Luthans, 2002; Cameron, Dutton & Quinn, 2003; cit in Seligman *et al.*, 2005), alguns autores passaram a defender a necessidade de saber mais sobre o que caracteriza as pessoas e os sistemas humanos no seu melhor, e como incrementá-lo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

## **1.2. Definição e áreas de investigação da Psicologia Positiva**

A Psicologia Positiva é definida como a ciência que estuda a experiência subjectiva positiva, as potencialidades e virtudes humanas, e as instituições que promovem a qualidade de vida, contribuindo para a compreensão e desenvolvimento dos factores que permitem a prosperidade dos indivíduos e comunidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Este novo campo da Psicologia emerge na última década, como uma área de estudo científico própria, vibrante e multifacetada, que vai para além de uma perspectiva centrada nos problemas e nas patologias, para se endereçar teórica e empiricamente à construção das melhores qualidades da vida, no âmbito subjectivo, individual e grupal (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Seligman, Parks & Rashid, 2006). Segundo Seligman (2002), a procura da explicação para o que faz as pessoas felizes, assenta em três áreas de investigação científica: 1) as emoções positivas 2); as características individuais – forças pessoais e virtudes; 3) as instituições e comunidades positivas (Seligman, 2002; Duckworth *et al.*, 2005). No que concerne os estudos centrados no funcionamento e características individuais, são abordados diversos temas tais como, as capacidades para o afecto, o perdão, a espiritualidade, o talento e a sabedoria. Ao nível relacionado com o funcionamento dos grupos, são analisadas as virtudes cívicas e instituições que possibilitam mudanças nos indivíduos tornando-os melhores cidadãos, com o foco direccionado para a responsabilidade, o altruísmo, a tolerância e a ética no trabalho (Snyder & Lopez, 2002; Paludo & Koller, 2007).

### 1.3. A Felicidade

Em 2002, Martin Seligman publicou o livro intitulado *“Authentic Happiness”*, propondo que a noção de “Felicidade” poderia ser caracterizada segundo três componentes cientificamente operacionais, ilustrados metaforicamente em três tipos de vidas. O primeiro destes componentes, designado de *“The pleasent life”*, refere-se às emoções positivas; o segundo, *“The engaged life”*, diz respeito ao estudo dos traços ou características pessoais – *“signature strengths”* (Peterson & Seligman, 2004), que promovem o sentido de envolvimento e dedicação com as principais áreas da vida; e por último, *“The meaningful life”*, relaciona-se com a procura de sentido para a vida, através das instituições positivas que dão suporte às virtudes pessoais. Para melhor compreendermos o alcance de cada um destes componentes, passemos agora a uma breve descrição de cada um deles.

A vida de prazer, ou no original, *“The pleasent life”*, consiste em se ter inúmeras emoções positivas no passado, presente e no futuro, e aprender as habilidades para amplificar a intensidade e duração destas emoções (Seligman, 2002; Seligman *et al.*, 2006). As emoções positivas acerca do passado incluem o contentamento, satisfação, realização, orgulho e a serenidade. As emoções positivas no presente incluem os prazeres somáticos, ou seja, os prazeres advindos momentaneamente através das sensações, e os prazeres complexos, ou seja, os que implicam aprendizagem e educação. As emoções positivas acerca do futuro incluem o optimismo, a esperança, a fé, a confiança em si próprio e nos outros (Seligman, 2002; Seligman *et al.*, 2005). A vida de prazer é aquela que maximiza as emoções positivas e por sua vez, minimiza a dor e as emoções negativas. No fundo, esta descrição é aquela que a corrente do hedonismo na filosofia, propõe para a felicidade. Fredrickson e vários colaboradores (2002), apresentaram provas empíricas que põem em evidência que as emoções positivas actuam fisiologicamente sobre os efeitos deterioradores das emoções negativas, aumentam a atenção e a criatividade, contribuem significativamente para estimular a resiliência perante situações críticas e correlacionam-se com o desenvolvimento do sistema imunitário (Fredrickson, 2002; Fredrickson, 2009). Existem ainda outras evidências que apontam para a hipótese da experiência de poucas emoções positivas, poder estar na causa de alguns tipos de depressão, enquanto o aumento da experiência de emoções positivas poder suprimir a depressão (Fredrickson, 2002; Seligman *et al.*, 2006; Fredrickson, 2009).

A segunda componente da felicidade, *“The engaged life”*, segundo a teoria de Seligman (2002), refere-se ao empenho e absorção dirigidos a três áreas da vida que produzem felicidade, são elas: o trabalho, as relações significativas e o lazer. O estado psicológico que acompanha as actividades que promovem este tipo de imersão é apelidado de *“Flow”*. Este estado mental, tal como descrito por Mihaly Csikszentmihalyi (1990), no seu livro *“Flow: The Psychology of optimal experience”*,

consiste num estado de concentração absoluta, direccionada exclusivamente para a tarefa que se está a desempenhar, acompanhada pela sensação de perda de consciência de si mesmo e da passagem do tempo. Seligman (2002) propõe que a melhor forma de promover este estado mental, passa pela identificação das aptidões e talentos naturais das pessoas, bem como ajudá-las a encontrar oportunidades para os aplicarem. Peterson e Seligman (2004), ao publicarem o “*The classification of strengths*”, identificaram 24 características pessoais fortes (“*signature strengths*”), entre as quais, a liderança, gratidão, integridade, sabedoria, originalidade e a capacidade de amar e ser amado, se encontram intimamente relacionadas com o incremento do estado mental de *Flow* (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Por sua vez, o tipo de absorção e envolvimento que caracteriza este estado mental, correlaciona-se com o aumento da sensação de felicidade e produz benefícios na redução dos níveis de depressão e ansiedade (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Peterson & Seligman, 2004).

O terceiro domínio da felicidade, “*The Meaningful Life*”, envolve a busca de sentido para a vida. Este consiste na utilização das características pessoais fortes ou talentos de cada indivíduo, para fazer parte e servir instituições positivas. A religião, a nação, a política, a comunidade e a família, são apenas algumas destas instituições positivas às quais as pessoas se sentem devotadas, por serem consideradas como algo maior do que o eu. Independentemente da instituição em particular que uma pessoa serve para estabelecer o sentido para a vida, ao fazê-lo, estará a produzir a impressão de satisfação e a crença de ter uma vida bem vivida (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Seligman *et al.*, 2006). Essa sensação de pertença e sentido está positivamente correlacionada com a felicidade (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; cit in Seligman *et al.*, 2006).

#### 1.4. As Emoções Positivas

Uma das áreas de estudo da felicidade, que proporciona imensa variedade de artigos científicos, prende-se com o estudo das emoções positivas. Ao longo dos tempos tem sido divulgada pela sabedoria popular a ideia que as emoções positivas são boas para a saúde. Contudo, até há bem pouco tempo, essas ideias generalizadas continuavam sem uma teoria estruturada que explicasse o como e o porquê, das emoções positivas poderem ser úteis para promover a saúde e o bem-estar.

Em 1998, Barbara Fredrickson desenvolveu a “*The broaden-and-build theory*” que consiste numa explicação do contributo das emoções positivas, como a alegria, o interesse, o contentamento e o amor, para a evolução da espécie humana (Fredrickson, 2002). Esta teoria estipula que as emoções negativas e positivas têm uma função adaptativa e efeitos fisiológicos diferentes e complementares. As emoções negativas estão associadas a formas de agir específicas, que diminuem e focalizam os pensamentos em acções concretas (e.g. preparar para a

luta ou fugir). Por sua vez, as emoções positivas aumentam os reportórios de pensamento e acção, por conseguinte, constroem recursos pessoais importantes (e.g. a curiosidade por uma paisagem e a sua exploração, torna-se conhecimento de orientação valioso; interacções estimulantes com um desconhecido podem-se transformar numa amizade; a brincadeira pode-se transformar em exercício e promover a saúde física) (Fredrickson, 2001). Provas empíricas que sustentam esta teoria, sugerem que as emoções positivas desenvolvem os reportórios de cognição-acção (Fredrickson & Branigan, 2000; cit in Fredrickson, 2002) ao produzirem padrões de pensamento e acção notavelmente inusuais, criativos e flexíveis (Kahn & Isen, 1993; cit in Fredrickson, 2002). Servem ainda para desfazer emoções negativas que se “arrastam” (Fredrickson & Levenson, 1998; cit in Fredrickson, 2002), aumentam a resiliência psicológica e despertam processos contínuos de melhoria do bem-estar emocional (Fredrickson & Joiner, 2000; cit in Fredrickson, 2002).

Em suma, “*The broaden-and-build theory*” propõe assim, que as emoções positivas são úteis para a saúde, pelo menos em três sentidos. Facilitando o comportamento saudável no presente, ao expandirem os reportórios de pensamento e atenção. Fornecendo as bases para a confrontação perante as situações negativas de maneira criativa e inovadora. Por último, gerando recursos pessoais e sociais, que servem como factores protectores úteis para promover a saúde no futuro (Fredrickson, 2002).

## 1.5. O Flow

O conceito de *Flow* (Fluir) é caracterizado como um estado de processamento mental, no qual um individuo se encontra completamente absorvido, durante o desempenho de uma tarefa, por sensações de grande energia focalizada, concentração, envolvimento e sentimentos de eficácia perante as acções que está a desempenhar (Csikszentmihalyi, 1990). O mesmo construto, aplica-se ao sistema motivacional que sustenta a actividade que é realizada como um fim em si mesmo, pelas características inerentes à própria actividade. O objectivo é realizar a actividade e não a obtenção de uma qualquer consequência exterior à actividade (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi e Nakamura (2002) descreveram empiricamente a vivência que caracteriza o estado de *Flow*, como um estado mental em que a realização de uma actividade intrinsecamente motivada se apresenta da seguinte forma: espírito e corpo totalmente absorvidos, concentração profunda, saber o que se quer fazer, ausência de preocupação com o insucesso, com a avaliação de si próprio ou com as preocupações habituais e a sensação de que o tempo passa muito depressa. Estes autores sugerem oito factores que suportam e acompanham a experiência de *Flow*: ter objectivos definidos; aumento da atenção e concentração; sensação de perda de consciência de si mesmo e do tempo; ter acesso a feedback imediato; equilíbrio entre o nível de

dificuldade da tarefa e a habilidade do sujeito em a concretizar; sensação de controlo sobre a situação; elevada motivação intrínseca; e diminuição da atenção para estímulos externos à actividade que se está a desempenhar, na medida em que aumenta a atenção para esta (Csikszentmihalyi, M., 1992; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

De forma geral, a literatura sobre o conceito de *Flow*, destaca três aspectos centrais subjacentes a este estado experiencial. O primeiro diz respeito à experiência de competência, que embora seja comum a outras formas de motivação, deve também estar presente num certo grau. O segundo é designado como experiência de autodeterminação (ou autonomia). O terceiro reporta-se à activação gratificante durante a realização da tarefa. Em conjunto, estas três experiências constituem a marca distintiva da sensação de *Flow* (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Ou seja, esta conceptualização teórica pressupõe que a sensação de produzir efeitos desejados, pessoalmente, é motivadora, constituindo, para além da sensação de competência, um dos alicerces motivacionais da aprendizagem e do desenvolvimento e, por conseguinte, do prazer e da felicidade.

## 1.6. A Esperança

O conceito de Esperança, segundo Snyder (1995; cit in Snyder, 2002), pode ser descrito como uma combinação entre as cognições que um indivíduo detém acerca da sua habilidade para desenvolver meios (“*pathways*”) para concretizar os seus objectivos e a capacidade de se manter motivado para os atingir (“*agency*”). Este autor concluiu a partir das suas investigações, que as pessoas têm tendência a pensar em termos de objectivos e estão constantemente a desenhar percursos (“*pathways*”) para os conseguir alcançar, ligando o seu estado actual com o seu futuro imaginado, aliando as suas capacidades para se motivarem para esses fins (Snyder, 2002).

A “Teoria da Esperança” (Snyder, 2002) presume que todas as acções humanas são orientadas para objectivos, sendo estes os propulsores da componente cognitiva que sustenta a teoria. Os objectivos fornecem a estrutura que ajuda a definir e a dar sentido à vida das pessoas (Scheier & Wrosch, 2003). Um dos aspectos fulcrais na “Teoria da Esperança” diz respeito à motivação inerente ao desejo de realizar os objectivos (“*agency*”), relacionando-se com as formas como as pessoas compreendem as suas habilidades para construir caminhos válidos, para atingir os fins desejados. Nesse sentido, as pessoas com um nível de esperança alto, desenvolvem um percurso plausível e demonstram confiança nesse trajecto rumo aos objectivos propostos e quando este percurso de alguma forma, apresenta dificuldades imprevistas, apontam percursos alternativos para os substituir ou completar. No sentido inverso, indivíduos com baixo nível de

esperança, percebem os percursos com um alto grau de incerteza, associando-lhes processos cognitivos mal articulados (Snyder, 2002). Segundo esta teoria, a Esperança é definida como uma forma de pensamento (cognição), enquanto as emoções são consideradas como um importante resultado dessa esperança, que por seu turno a condicionam. Deste modo, uma pessoa com muita esperança, deveria apresentar emoções positivas de forma continuada, enquanto uma pessoa com pouca esperança apresentaria apenas emoções negativas (Snyder, 2002). O construto de Esperança confunde-se assim com o de Optimismo, pois ambos são compostos por processos cognitivos dinâmicos orientados para os objectivos, influenciando as expectativas sobre os eventos futuros. No entanto, a Esperança apresenta uma conotação mais afectivo-emocional, enquanto no optimismo prevalece a dimensão cognitiva (Nunes, 2007).

Em resumo, neste capítulo foi apresentada uma resenha histórica que descreveu a passagem de um paradigma na Psicologia, centrado na cura, para outro preocupado com a prevenção. O resultado prático foi a criação de um ramo da Psicologia, interessado em averiguar que tipo de experiências, virtudes humanas e instituições, garantem a prosperidade dos indivíduos e comunidade. Em aproximação ao tema central deste trabalho relativo ao optimismo, pudemos averiguar outras áreas de estudo da noção de “Felicidade”, nomeadamente no que diz respeito às Emoções Positivas, *Flow* e Esperança. Verificamos que o constructo de Felicidade abarca o estudo das emoções positivas, no passado, presente e futuro e as características pessoais que por um lado, promovem o estado mental de *Flow*, e por outro, são úteis para estarem ao serviço de instituições que ajudam a dar sentido à vida. Foi explorada ainda a “*The broaden-and-build theory*” que explica como as emoções positivas tiveram importante significado no processo evolutivo da espécie humana. O estado mental de *Flow*, considerado como um dos meios comprovadamente mais eficazes para se atingir estados de satisfação, também foi abordado. Por fim, foi apresentado o conceito de Esperança que se distingue do conceito de Optimismo pela sua conotação afectivo-emocional, influenciando a motivação e a confiança dos indivíduos, para perseguirem os seus objectivos.

No próximo capítulo, dedicado ao Optimismo, serão descritos os conceitos de Estilo Explicativo e de Optimismo Disposicional, bem como apresentados os instrumentos que os permitem avaliar.

## Cap. II – O Optimismo - Teorias e Instrumentos de Avaliação

Os conceitos de optimismo e pessimismo dizem respeito às expectativas das pessoas em relação ao seu futuro. Estes conceitos têm as suas raízes em séculos de sabedoria popular e num número significativo de teorias psicológicas acerca da motivação. (Carver *et al.*, 2009).

De forma a possibilitar uma melhor compreensão acerca dos conceitos de Optimismo e Pessimismo, reservamos para este capítulo, uma abordagem descritiva acerca das duas teorias mais representativas, aplicadas na investigação científica. A teoria do Optimismo Disposicional (Carver & Scheier, 2001; cit in Snyder & Lopez, 2002) e a teoria baseada no Estilo Explicativo (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; cit in Peterson & Steen, 2002). Neste capítulo serão igualmente apresentados os instrumentos e métodos mais utilizados nas pesquisas, segundo estas duas perspectivas.

### 2.1. O Estilo Explicativo

Em 1967, Martin Seligman e colaboradores, enquanto investigavam a relação entre o medo e a aprendizagem através do condicionamento clássico de Pavlov, descobriram acidentalmente um fenómeno inesperado (Seligman & Maier, 1967; Overmier & Seligman, 1967; cit in Seligman, 1992). Nas experiências que fizeram, emparelharam o toque de uma campainha com a descarga de um choque eléctrico durante a fase de aprendizagem, mantendo um cão preso e sujeito ao choque. Seria expectável que posteriormente, quando em condições de escapar ao choque, a reacção do pobre animal perante o som da campainha fosse o de sentir medo e fugir. Contudo, observaram que isto não se sucedia. Aparentemente, o que o cão tinha aprendido enquanto preso, era que tentar fugir era inútil. O cão aprendera a ser impotente! Este resultado era contraditório com as previsões do Behaviorismo de Skinner, que argumentava que o cão teria de ser reforçado com algum estímulo positivo para se deixar aguentar com o choque. Estas observações, entre outras, serviram de base para fomentar uma revolução científica na Psicologia, resultando na alteração do paradigma da Psicologia vigente na altura, do Behaviorismo para o Cognitivismo (Seligman, 1992; Buchanan & Seligman 2005). Passou-se assim a considerar, que o pensamento e não os reforços ou punições observáveis determinam o comportamento. A Teoria da Impotência Aprendida (“*Learned Helplessness*”) foi depois alargada ao comportamento humano, oferecendo um modelo explicativo para a depressão, um estado caracterizado pela falta de afectos e sentimentos. As pessoas com depressão também aprenderam a ser impotentes, pois consideram todos os seus actos como fúteis e ao longo das suas vidas devem ter aprendido que não possuem controlo sobre estas (Seligman, 1992; Peterson,

Maier & Seligman, 1993; Peterson & Steen 2002). Apesar de bem fundamentada, esta teoria apresentava limitações, quer nas experiências em laboratório, quer na explicação da depressão nos seres humanos (Peterson, Maier & Seligman, 1993; Peterson & Steen 2002). Nas experiências produzidas por Seligman em 150 cães, pelo menos um terço não se tornou impotente, encontrando meios alternativos para evitar a situação indesejada apesar das experiências passadas. No que concerne à depressão, os críticos da Teoria da Impotência Aprendida, encontraram exceções de pessoas que não ficavam deprimidas, ainda que tivessem experimentado inúmeros eventos negativos ao longo das suas vidas (Peterson & Park, 1998; cit in Peterson & Steen, 2002). Descobriram ainda que a sensação de impotência aprendida em alguns casos, se restringia a uma situação apenas (Cole & Coyne, 1977; cit in Peterson, Maier & Seligman, 1993), mas em outros casos se generalizava a várias situações (Hiroto & Seligman, 1975; cit in Peterson, Maier & Seligman, 1993). Observaram também, que alguns indivíduos com depressão, censuravam-se e culpabilizavam-se a si próprios pelos seus sentimentos negativos, o que contradizia o fundamento teórico que pressupunha que a impotência era gerada pelo evento externo (Comer, 2004; cit in Peterson & Steen, 2009). Em resposta às imperfeições da Teoria da Impotência Aprendida, Abramson, Seligman e Teasdale (1978; cit in Peterson, Maier & Seligman, 1993) propuseram uma nova abordagem baseada na Teoria da Atribuição, à qual apelidaram de Estilo Explicativo (“*Explanatory Style*”). A partir deste momento, simples alegações sobre a relação entre experiência, expectativas e comportamento foram substituídas pelos esforços em compreender detalhadamente os processos cognitivos pelos quais as expectativas eram baseadas.

A Teoria da Atribuição, da autoria de Bernard Weiner (1979) diz respeito à forma como as pessoas atribuem a causa ou a explicação que dão a um evento negativo (1979; cit in Peterson, Maier & Seligman, 1993). Esta teoria inclui as dimensões de global/específico, permanente/temporário, e interno/externo. Assim, uma explicação global acontece quando um indivíduo acredita que a causa para um evento negativo, é transversal a todos os contextos e uma explicação específica ocorre quando o indivíduo acredita que a causa para um evento negativo pode ser atribuída a uma situação particular. Da mesma forma, uma justificação do tipo permanente acontece quando o indivíduo acredita que a causa é consistente ao longo do tempo e a temporária quando pensa que a causa é limitada, a um determinado momento. Por último, a dimensão externa, consiste em atribuir a causa do acontecimento negativo a factores externos ou situacionais, enquanto a dimensão interna, a atribui a factores internos da personalidade do indivíduo (Abraham *et al.*, 1978; cit in Buchanan & Seligman 2005). A Teoria do Estilo Explicativo, é assim uma abordagem sobre o tema do optimismo, que se baseia na assumpção de que as expectativas para o futuro derivam da forma como as pessoas interpretaram as causas dos eventos negativos do passado (Seligman, 1992). O estilo explicativo é a chave para compreender o motivo pelo qual os indivíduos reagem de forma diferente perante acontecimentos adversos (Peterson & Seligman, 1984; cit in Peterson & Steen, 2002). Assim,

apesar de um grupo de pessoas poder experienciar o mesmo acontecimento negativo ou similar, a forma como cada um interpreta ou explica esse evento irá determinar a possibilidade de adquirir, ou não, o sentimento de impotência e, conseqüente comportamento (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; cit in Peterson, Maier & Seligman, 1993). A teoria do estilo explicativo, através das três dimensões propostas pela teoria da atribuição (global/específico, permanente/temporário, e interno/externo), procura definir se determinada pessoa é otimista ou pessimista. As pessoas com estilo explicativo pessimista interpretam as causas dos acontecimentos negativos como globais (e.g. "Todos os trabalhos são árduos!"), enquanto os indivíduos com estilo explicativo otimista analisam essas causas como sendo específicas a um determinado contexto (e.g. "Este trabalho é árduo!"). Em relação aos acontecimentos positivos, as pessoas com estilo explicativo pessimista entendem como específicas as causas desse tipo de acontecimentos (e.g. "Este trabalho era fácil!"), enquanto as pessoas com estilo explicativo otimista as julgam como globais (e.g. "Todos os trabalhos podem ser realizados!"). No que diz respeito à segunda dimensão, as pessoas com estilo explicativo negativo percebem as causas dos acontecimentos negativos como sendo permanentes (e.g. "Todas as segundas feiras são complicadas!"), enquanto as pessoas com estilo explicativo positivo avaliam essas causas como temporárias (e.g. "Esta segunda feira está a ser complicada!"). O oposto ocorre quando estamos perante um evento positivo, enquanto para as pessoas com estilo explicativo pessimista a causa desse acontecimento será temporária (e.g. "Esta segunda feira correu bem!"), para as pessoas com estilo explicativo otimista será considerada como permanente (e.g. "Todos os dias me correm bem!"). Finalmente, no que concerne à terceira das dimensões, as pessoas com estilo explicativo pessimista apresentam uma tendência para se culpabilizarem pelos acontecimentos negativos, ou seja, fazem uma atribuição interna relativamente ao que aconteceu (e.g. "Eu não sou capaz de fazer este trabalho!"), enquanto as pessoas com estilo explicativo otimista fazem uma atribuição externa perante esse tipo de acontecimentos, não se culpabilizando pela sua ocorrência (e.g. "Este trabalho é muito difícil!"). Enquanto o inverso irá ocorrer quando falamos de acontecimentos positivos, ou seja, as pessoas com estilo explicativo pessimista recorrem a uma atribuição externa para explicar a causalidade do acontecimento (e.g. "Se não fosse a explicadora a ajudar!"), as pessoas com estilo explicativo otimista fazem uma atribuição interna para o mesmo tipo de acontecimentos (e.g. "Eu esforcei-me muito neste trabalho!"). Esta dimensão encontra-se intimamente relacionada com o conceito de auto-estima, uma vez que a baixa auto-estima consiste num processo de internalização dos acontecimentos negativos, e a atribuição de causas externas a acontecimentos positivos (Seligman, 2002). Pessoas com um estilo explicativo negativo que percebem as causas das ocorrências negativas como permanentes ("vai ser sempre assim"), pessoais ("a culpa é minha"), e globais ("vai afectar tudo"), são mais propensas a sofrer de impotência aprendida e por conseguinte, de depressão (Peterson, Maier & Seligman, 1993).

A revisão da Teoria da Impotência Aprendida, através da Teoria do Estilo Explicativo, é uma proposta que tenta explicar os problemas humanos que pressupõe que as pessoas são

racionais, actuando segundo a lógica, de acordo com as suas interpretações das causas dos eventos (Peterson, Maier & Seligman, 1993). Esta racionalidade inerente aos processos mentais, proposta pela Teoria do Estilo Explicativo pode ser considerada, o pilar que permite a investigação à luz da Psicologia Positiva. Esta teoria permite a criação de modelos de intervenção fundamentados na terapia cognitiva, que visem ensinar novos estilos explicativos que promovam uma perspectiva optimista sobre vários aspectos da vida e ajudando a superar a depressão (Seligman, 1992). No livro “*Learned Optimism*”, Seligman (1992) sugere que a depressão pode ser debelada pela aprendizagem de estilos explicativos apropriados, promovendo um papel activo no paciente, e que a terapia cognitiva se baseia nesse mesmo método, pois o que o *counselor* ou terapeuta normalmente faz, é confrontar as crenças e explicações do utente para os acontecimentos da vida, tentando introduzir uma análise mais optimista para os mesmos. Seligman (1992) sugere ainda que todos os livros de auto-ajuda se baseiam neste mesmo principio, na crença optimista de que se pode mudar a vida para melhor (Seligman, 1992).

A partir do que foi dito acerca da Teoria do Estilo Explicativo, podemos compreender melhor, de que forma a interpretação que as pessoas fazem sobre as causas dos eventos positivos e principalmente dos negativos, as influenciam e condicionam, tornando-as mais optimistas ou pessimistas.

### **2.1.1. Instrumentos de Avaliação do Estilo Explicativo**

O Estilo Explicativo pode ser avaliado segundo diferentes métodos. Neste estudo destacamos os dois instrumentos mais utilizados nas pesquisas actuais.

O “*Attributional Style Questionnaire*” (Peterson *et al.*, 1982; cit in Peterson & Steen, 2002), consiste num questionário, que pede às pessoas para imaginarem uma serie de hipotéticos acontecimentos negativos que lhes possam suceder. Posteriormente, é pedido que apontem quais as possíveis causas para o sucedido e as classifiquem consoante as três dimensões (global/especifico, permanente/temporário, e interno/externo) (Peterson *et al.*, 1982; cit in Peterson & Steen, 2002). Este questionário foi expandido para aumentar a fiabilidade (Peterson & Villanova, 1988; cit in Peterson & Steen, 2002), e posteriormente simplificado (Dykema, Bergbower, Doctora & Peterson, 1996; cit in Peterson & Steen, 2002), para facilitar o seu uso para amostras gerais da população.

O “*Content Analysis of Verbal Explanations*” ou CAVE (Peterson, Schulman, Castellon & Seligman, 1992; Peterson & Steen, 2002) consiste na recolha de uma amostra de material escrito ou proferido verbalmente (cartas, diários, entrevistas, discursos, etc.) que contenham afirmações sobre as causas para eventos negativos, e posterior análise dessas mesmas afirmações segundo as

três dimensões. Esta técnica é considerada muito flexível, pois permite fazer a análise através de material de arquivo e até de gravações de pessoas já falecidas.

O “*Attributional Style Questionnaire*” e o “*Content Analysis of Verbal Explanations*” são os instrumentos mais difundidos. No entanto, o estilo explicativo pode ainda ser inferido para as suas três dimensões, através da classificação às respostas dadas no “*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*” (MMPI) (Colligan, Offord, Malinchoc, Schulman & Seligman, 1994; cit in Buchanan & Seligman, 2005) ou através dos protocolos do “*Thematic Apperception Test*” (TAT) (Peterson & Ulrey, 1994; cit in Buchanan & Seligman, 2005), entre outros.

## 2.2. O Optimismo Disposicional

O conceito de Optimismo Disposicional refere-se às expectativas generalizadas positivas de obtenção dos resultados desejados, ou seja, à tendência em acreditar que o futuro reserva mais êxitos do que fracassos (Scheier & Carver, 1985; cit in Scheier *et al.*, 2002). Diferencia-se do conceito de Optimismo Situacional, uma vez que este diz respeito às expectativas positivas em relação a uma situação específica. Esta variável da personalidade, optimismo/pessimismo, é consensualmente considerada como uma característica cognitiva individual relativamente estável (Scheier & Carver, 1985; Scheier *et al.*, 2002), embora uma pessoa possa tendencialmente apresentar uma expectativa global optimista, enquanto apresenta uma perspectiva pessimista para situações concretas (Taylor *et al.*, 1992; cit in Scheier *et al.*, 2002). As relações existentes entre esta característica psicológica, nomeadamente as expectativas positivas em relação a objectivos futuros, com outras variáveis, tais como perseverança, êxito, saúde física e bem-estar (Peterson & Bossio, 1991; Scheier & Carver, 1993) tornaram-se num dos aspectos centrais da investigação da Psicologia Positiva.

O interesse acerca do Optimismo Disposicional foi inicialmente propulsionado pelo Modelo de Auto-Regulação Comportamental derivado das ideias de Carver e Scheier (1981) que presumem que o comportamento é essencialmente orientado para a concretização de objectivos desejados. Desta forma, as pessoas tentam organizar o seu comportamento consoante os seus objectivos, ou seja, em congruência quando os objectivos são positivamente percebidos, ou pelo contrário, evitando os resultados negativos. De acordo com estas orientações teóricas, se não houver um objectivo valioso, não haverá qualquer acção por parte do sujeito. Um outro aspecto fundamental, relaciona-se com as expectativas, que se traduzem num sentido de confiança ou dúvida sobre a obtenção de determinado objectivo ou resultado. Assim, se um indivíduo não apresenta a confiança necessária, nenhuma acção será produzida. Apenas se houver um nível de confiança suficiente, os sujeitos poderão produzir e manter o esforço necessário para a obtenção dos objectivos. Segundo este modelo, podemos efectuar inúmeras previsões acerca dos optimistas e dos pessimistas, por exemplo, podemos pressupor que perante uma tarefa desafiante,

os optimistas se apresentarão confiantes e persistentes, mesmo que o progresso seja lento e difícil, enquanto os pessimistas se apresentarão mais hesitantes e duvidosos. A adversidade causada pela dificuldade da tarefa irá pôr em evidência as diferenças dos níveis de confiança de uns e outros, resultando em expectativas de sucesso para os optimistas e crenças no insucesso para os pessimistas. Estas diferenças, podem por seu turno, a título de exemplo, ter implicações nos comportamentos relacionados com a saúde, concretamente nas precauções tomadas perante as situações de risco, ou ainda, na persistência em tentar superar a doença, através de estratégias de *coping* mais ajustadas (Carver *et al.*, 1993; Stanton & Snider, 1993).

Perante a adversidade, as respostas são comportamentais e emocionais, pois as pessoas experimentam sentimentos profundos, derivados do desafio que lhes é imposto (Scheier *et al.*, 2002). Por conseguinte, a experiência dessas emoções, varia consoante se é optimista ou pessimista. O optimista apresenta expectativas elevadas de alcançar os objectivos ou obter resultados positivos, é provável que experimente uma mistura de emoções tendencialmente positivas. Pelo contrário, o pessimista não espera obter resultados positivos, e com efeito, é natural que experimente uma diversidade de sentimentos negativos, tais como ansiedade, tristeza e desespero (Scheier *et al.*, 2002). Segundo a Teoria do Optimismo Disposicional, as causas do optimismo e pessimismo, não são totalmente conhecidas, no entanto, algumas investigações apontam para valores estatísticos na ordem dos 33%, para o factor da herança genética (Scheier *et al.*, 2002).

### 2.2.1. Instrumentos de Avaliação do Optimismo Disposicional

Actualmente existem três instrumentos de avaliação do construto de optimismo e pessimismo. O primeiro, e mais utilizado, é o “*Life Orientation Test-Revised*” (Scheier *et al.*, 1994); o segundo é a “*Generalized Expectancy of Success Scale*” (Fibell & Hale, 1978); e por fim a “*Optimism-Pessimism Scale*” (Dember, Martin, Hummer, Howe, & Melton, 1989).

O “*Life Orientation Test-Revised*” ou LOT-R, veio reformular o seu directo antecessor, o “*Life Orientation Test*” dos mesmos autores, Scheier, Carver e Bridges (1985), que consistia num questionário sobre 8 itens e ainda alguns itens considerados neutros (*fillers*). Estes itens encontravam-se divididos equitativamente entre situações das quais o inquirido poderia inferir uma percepção optimista ou pessimista, atribuindo-lhes para cada item, uma pontuação consoante o seu grau de concordância ou discordância. Apesar de este instrumento apresentar fortes propriedades psicométricas, foi amplamente criticado porque os itens optimistas e pessimistas não eram suficientemente interligados (Chang, D’Zurilla & Maydeu-Olivares, 1994; Marshall & Lang, 1990) e ainda porque alguns desses itens inquiriam acerca de questões ligeiramente diferentes do que as expectativas geradas. Para responder a estas críticas, os autores reformularam a LOT e criaram a

LOT-R (1985), que omitiu e reformulou algumas das questões que não focavam explicitamente nas expectativas, e permite uma ligação mais coerente entre os itens otimistas e pessimistas. A LOT-R é mais breve, consistindo em apenas 6 itens, sendo a sua distribuição de 3 em cada direcção, e ainda 4 itens neutros (*fillers*), avaliados segundo uma escala de 5 pontos desde “muito improvável até “muito provável”. Esta versão apresenta boa consistência interna e é resistente ao tempo, revelando alta correlação com o seu antecessor (Scheier *et al.*, 1994). Por estes motivos é utilizada preferencialmente à sua primeira versão.

A “*Generalized Expectancy of Success Scale*” ou GESS (Fibell & Hale, 1978) consiste na apresentação de uma lista de 25 situações, algumas concretas e outras mais gerais, enquanto se solicita aos inquiridos que avaliem a probabilidade de serem bem sucedidos em cada uma das situações. O tipo de questões formuladas parte de premissas como “No futuro eu espero ser capaz de...”, variando as respostas numa escala desde “muito improvável” até “muito provável”. A maioria dos itens diz respeito a resultados positivos prováveis, com algumas excepções relacionadas com insucessos, que são classificadas de forma inversa. As situações apresentam uma variação bastante ampla e provavelmente por este motivo, alguns autores afirmam que esta escala avalia 4 factores distintos, cada um deles respeitante a um domínio específico (Fibell & Hale, 1978). Outra medida utilizada, é a “*Optimism-Pessimism Scale*” ou OPS (Dember *et al.*, 1989). Este instrumento foi criado segundo o conceito de que o optimismo e o pessimismo deveriam ser medidos separadamente. Consiste na avaliação quantitativa de uma lista de 18 itens que reflectem optimismo, 18 itens respeitantes ao pessimismo e ainda 20 situações consideradas neutras. Permite avaliar estatisticamente três factores, no entanto, não podem ser interpretados directamente apenas através destes resultados estatísticos. Segundo Chang e seus colaboradores (1994), a OPS apresenta limitações no que concerne às possíveis interpretações dos seus resultados, e por conseguinte é considerado um instrumento de avaliação multidimensional de grande complexidade, que serve apenas como ferramenta complementar de avaliação.

Em suma, neste capítulo assimilámos as duas perspectivas centrais que procuram explicar como o pensamento optimista/pessimista se processa. A Teoria do Estilo Explicativo, da qual Peterson e Seligman são os principais defensores, aponta no sentido de que as expectativas para o futuro, são influenciadas pelo meio como se interpretam as causas para os eventos negativos passados (Seligman, 1991). Esta ideia germinou a partir da Teoria da Impotência Aprendida, que é um paradigma explicativo para a depressão, sendo posteriormente refinada com o cruzamento da Teoria da Atribuição (Weiner, 1985), que lhe concedeu as dimensões (global/específico; permanente/temporário; interno/externo). Abordamos igualmente o conceito de Optimismo Disposicional, do qual Carver e Scheier são os principais teóricos. Este conceito indica que o optimismo/pessimismo são variáveis da personalidade de cariz cognitivo, que influenciam a confiança e determinação de um indivíduo, em procurar alcançar os seus objectivos. Alguns dos principais instrumentos de avaliação para estas duas perspectivas também foram analisados,

somando desta forma, uma faceta técnica aos construtos teóricos apresentados.

No próximo capítulo, serão divulgados resultados de diversas pesquisas, que corroboram a importância de aprofundar o conhecimento acerca do pensamento otimista.

### Cap. III – O Optimismo e a sua influência

Diversas investigações sugerem uma relação lógica entre a influência do optimismo e do pessimismo, no comportamento e nas emoções das pessoas, promovendo o bem-estar físico e psicológico (Seligman, 2008).

O recente interesse do estudo do optimismo emerge a partir das descobertas acerca da influência do pessimismo na depressão (Beck, 1967; cit in Peterson, Maier & Seligman, 1993). Desde essa altura, inúmeros estudos demonstraram o valor preditivo do optimismo em relação à saúde e bem-estar, bem como o seu papel como mediador perante eventos stressantes, moderando os problemas daqueles que se encontram em sofrimento ou sob stress, ou ainda, daqueles que sofrem de doenças graves (Peterson, Seligman & Vaillant, 1988; cit in Peterson, Maier & Seligman, 1993). O optimismo também pode funcionar como um potenciador do bem-estar e da saúde naquelas pessoas, que não sofrendo de nenhuma perturbação ou doença específica, desejam melhorar a sua qualidade de vida (Seligman, 2002). Sob o ponto de vista evolutivo, o optimismo é considerada uma característica da espécie humana que desempenhou um papel importante na selecção natural, pelas suas vantagens para a sobrevivência (Taylor, 1989).

Estas são apenas algumas das revelações que as pesquisas centradas no conceito de Optimismo produziram nas últimas décadas. Neste capítulo, dedicaremos especial atenção às relações verificadas entre o optimismo e inúmeras variáveis, respeitantes às relações sociais, sensação de poder percebido, bem-estar físico, resiliência e qualidade de vida. Finalmente, será descrito o conceito de “*optimistic bias*”.

#### 3.1. O Optimismo e as Relações Sociais

A ideia de que as relações sociais desempenham um papel importante na saúde mental está bem estabelecida (Cobb, 1976; House, 1981; Cohen & Syme, 1985). Existem provas consideráveis para determinar que os aspectos qualitativos das redes sociais de um indivíduo (e.g. o grau de confiança depositado nas relações, para fornecer suporte social) e os aspectos estruturais das mesmas (e.g. a dimensão) podem influenciar o bem-estar psicológico (Cohen & Wills, 1985; Lin, Dean, & Ensel, 1986). As características qualitativas das redes sociais geralmente influenciam o bem-estar psicológico, ao operarem como válvulas de escape para o stress do quotidiano. Os resultados de algumas investigações comprovam a ideia de que indivíduos que afirmam ter membros na sua rede social, fornecedores de apoio emocional ou recursos instrumentais e informativos, disponíveis quando necessários, apresentam menores

sintomas de depressão e stress, como resultado de acontecimentos negativos, do que aqueles que não têm esta confiança na sua rede social (Cohen & Wills, 1985; Lin *et al.*, 1986; Thoits, 1995). Por outro lado, características estruturais, como uma rede social ampla, geralmente produzem efeitos positivos no bem-estar psicológico. Assim, indivíduos que possuem muitas relações, com amigos, colegas de trabalho e vizinhos, conseguem níveis mais baixos de stress e recebem mais retorno afectivo positivo do que aqueles indivíduos que possuem menos relações sociais (Cohen & Wills, 1985). Deste modo, partindo do pressuposto de que é benéfico possuir uma rede social extensa e de suporte, podemos inferir que alguns atributos pessoais são propícios ao desenvolvimento destas redes, que por sua vez, vão promover o bem-estar psicológico. As pesquisas indicam que atributos como a beleza física (Sarason *et al.*, 1985), competências sociais como a capacidade de oferecer apoio altruisticamente (Cohen *et al.*, 1986) e capacidades de sociabilização (Lakey, 1989), são factores instrumentais para obter melhor suporte social e promover o ajustamento psicológico (Cohen *et al.*, 1989).

O optimismo é outro destes atributos instrumentais para desenvolver uma rede social de suporte extensa, pois um indivíduo tendencialmente optimista, é mais atractivo para potenciais parceiros relacionais e tem maior facilidade em iniciar novas ligações sociais. Inúmeros estudos são coerentes com esta afirmação, quando comparados com os pessimistas, os optimistas são mais queridos pelos seus pares (Carver, Kus, & Scheier, 1994), possuem amizades mais duradouras (Geers, Reilly, & Dember, 1998), têm menos interacções sociais negativas (Lepore & Ituarte, 1999; Raykkonen *et al.*, 1999) e possuem melhores níveis de apoio social (Park & Folkman, 1997). Ainda de acordo com esta proposta, estudos recentes afirmam que as pessoas antecipam as interacções sociais, com sujeitos que apresentam mais emoções positivas, como sendo mais compensadoras (Harker & Keltner, 2001). Existem ainda referências que indicam que as diferenças nas redes sociais, podem explicar a razão pela qual os optimistas se ajustam melhor aos acontecimentos que produzem stress do que os pessimistas (Dougall *et al.* 2001).

Outros estudos apontam para o facto de o optimismo conduzir a um melhor funcionamento social. Por exemplo, o optimismo está associado a menor alienação social (Scheier & Carver, 1985) e amizades mais duradouras (Geers, Reilly, & Dember, 1998). Nas relações afectivas, os estudos sugerem que o optimismo perante determinada ligação afectiva prenuncia níveis mais altos de satisfação nessa relação e menores probabilidades de dissolução da mesma (Helgeson, 1994; Murray & Homes, 1997). Porque é que os optimistas têm mais experiências positivas nas relações? Como uma disposição cognitiva, o optimismo influencia a forma como os indivíduos recebem e interpretam o comportamento e as intenções dos outros. No que diz respeito às relações afectivas próximas, esta disposição cognitiva, poderá manifestar-se como uma forma de suporte percebida, ou seja, a crença de que o parceiro é capaz e deseja providenciar apoio emocional quando necessário (Murray & Holmes, 1997). Este suporte afectivo, poderá por seu turno ter outros benefícios, como a sensação de que as relações auxiliam o sujeito na obtenção dos seus objectivos pessoais e colectivos (Brunstein, Dangelmayer, & Schultheiss, 1996; Kaplan

& Maddux, 2002). Funciona ainda, como um poderoso antídoto contra o stress e o afecto negativo provocado por interacções sociais desagradáveis (Dehle, Larsen, & Landers, 2001).

### 3.2. O Optimismo e o Poder

Nesta secção da monografia, serão abordadas as relações existentes entre o poder e o optimismo, segundo a perspectiva de que os indivíduos com maior sensação de possuírem poder, são propensos a focalizar maior atenção nas recompensas do que nos perigos, associados a comportamentos com um certo grau de risco associado. Para o efeito serão explorados os resultados obtidos em cinco estudos executados por Anderson e Galinsky (2006), a amostras compostas por estudantes universitários, que ajudam a compreender como esta relação actua.

Segundo estes autores, os cinco estudos confirmam a teoria de que uma maior sensação de poder, aumenta os níveis de optimismo dos indivíduos, no que diz respeito à percepção dos riscos e na propensão para comportamentos de risco (Anderson & Galinsky, 2006). Estes investigadores comprovaram que indivíduos com maior sensação de terem poder, tendencialmente antecipavam eventos futuros de forma optimista, como a possibilidade de obter um bom emprego no futuro ou a probabilidade de contrair doenças (e.g. gengivite). Este optimismo por seu turno, revelou-se independente dos eventos futuros serem positivos ou negativos, controláveis ou incontroláveis. Provou-se ainda, que estes sujeitos atribuíam uma menor probabilidade de experienciar um evento trágico nas suas vidas, tais como sobreviver a uma enchente, incêndio ou paragem cardiovascular e ainda a sofrerem as consequências associadas a comportamentos de risco, como relações sexuais extemporâneas sem protecção (Anderson & Galinsky, 2006). Estes indivíduos apresentaram igualmente menor percepção de risco em situações relacionadas com os negócios, como sendo a divulgação de informação ao opositor em negociações frente a frente (Anderson & Galinsky, 2006). Por conseguinte, os resultados parecem apontar no sentido de que os indivíduos com maior sensação de poder e controlo sobre esse poder, são atraídos favoravelmente para apresentarem comportamentos de risco, por serem mais facilmente seduzidos pelas recompensas que podem obter, inerentes a esses comportamentos e mais convencidos em relação ao facto de estes virem realmente a compensar, do que indivíduos com níveis mais baixos de sensação de poder, que avaliam os riscos, como tendo maior probabilidade de se sucederem (Anderson & Galinsky, 2006). Estas descobertas no entanto, contradizem alguns estudos anteriores que afirmavam que a falta de poder e um estatuto socioeconómico baixo estavam associados à propensão para comportamentos de risco, como alimentação pouco saudável, abuso de drogas e comportamentos sexuais de risco (Adler *et al.*, 1994; Capaldi, Stoolmiller, Clark, & Owen *et al.*, 2002; cit in Anderson & Galinsky, 2006). Contudo, salvaguarda-se a possibilidade de factores como a educação, serem responsáveis por estes valores. Pressupõe-se que um grau de educação baixo, poderá efectivamente corresponder a falta de informação sobre alimentação cuidada e

sobre as doenças sexualmente transmissíveis ou simplesmente corresponder a falta de dinheiro para obter uma dieta equilibrada ou comprar preservativos (Anderson & Galinsky, 2006).

Em resumo, os autores oferecem três conclusões. Em primeiro lugar, o poder aumenta a propensão para o risco porque conduz os indivíduos a prestarem maior atenção às recompensas proporcionadas pelos seus comportamentos de risco, em detrimento dos perigos associados. Em segundo lugar, o poder poderá levar os optimistas a estimarem uma menor probabilidade de experimentarem qualquer perigo no curso desses comportamentos, na mesma medida em que consideram elevadas as probabilidades de saírem ilesos, caso estes se venham a revelar. Em terceiro lugar, estes autores consideram que a sensação de se ter poder, poderá não afectar significativamente a percepção dos perigos mas aumenta a propensão para o risco, porque o optimismo manifestado nestes indivíduos, os induz a serem mais confiantes nas suas capacidades para lidar com os riscos que eventualmente se proporcionem e a estimarem maiores probabilidades de obterem os resultados pretendidos (Anderson & Galinsky, 2006).

### **3.3. O Optimismo e o bem-estar físico**

Os efeitos produzidos pelo optimismo na saúde física têm sido verificados em vários estudos, ao longo dos últimos anos. Uma relação significativa entre o optimismo e uma melhor resposta do sistema imunitário, melhores estratégias de coping antes e depois de uma cirurgia, ou resposta a doenças crónicas, são apenas alguns desses efeitos amplamente referenciados (Scheier et al. 2000). Os primeiros estudos nesta área, remontam a meados dos anos 80, quando Peterson (1988) descobriu, a partir de uma amostra de estudantes universitários, que os pessimistas tinham o dobro das infecções e visitas a médicos do que os seus colegas mais optimistas, durante o período de um ano (Peterson, 1988). A explicação para este facto, foi apresentada por Seligman (1988), que sugeriu comprovadamente, que a forma de pensar optimista/pessimista sobre o bem-estar pessoal, pode influenciar o nível de saúde global. A sua investigação demonstrou que os optimistas são mais saudáveis, fazem melhores escolhas na vida e vivem mais tempo que os pessimistas (Seligman, 1988). Em 2000, Brennan e Charnetski, provaram que o optimismo se correlaciona positivamente com a prontidão de resposta do sistema imunitário, que por sua vez desenvolve melhor resistência à doença, nos indivíduos optimistas (Brennan & Charnetski, 2000). O optimismo também foi relacionado positivamente com outros elementos ligados à saúde, como a menor incidência de dores de cabeça, problemas de estômago, ou ainda, problemas do sono (Robbins, Spence, & Clark, 1991). Um estudo em particular, concluiu que estudantes que experienciavam altos níveis de stress e eram pessimistas apresentavam mais queixas somáticas do que os seus colegas, da mesma forma sob stress, mas mais optimistas (Lai, 1995). Adicionalmente, também foi evidenciado, numa amostra de doentes submetidos a intervenção cirúrgica ao coração, que os sujeitos optimistas participavam mais proactivamente

em comportamentos saudáveis (e.g. alimentarem-se de uma dieta com menos gorduras, consumirem mais vitaminas e participarem em programas de reabilitação cardíaca) (Scheier & Carver, 1992). Os mesmos autores, investigaram os efeitos do pensamento optimista em sujeitos em recuperação ou prestes a serem submetidos a uma operação cirúrgica de desobstrução das artérias coronárias. Os resultados obtidos confirmaram que os optimistas apresentavam menos sintomas de depressão e sinais de agressividade antes da cirurgia (Scheier et al, 1989). No período de tratamento pós-cirúrgico, estes indivíduos apresentavam melhor disposição, maior satisfação com os cuidados de saúde prestados e respostas emocionais positivas à família e amigos. Seis meses após a cirurgia, exibiam índices mais altos de qualidade de vida do que os pessimistas (Scheier et al, 1989). Réplicas deste estudo pioneiro, foram levadas a cabo por diversos autores (e.g. Fitzgerald, Tennen, Affleck, & Pransky, 1993; King, Rowe, Kimble, & zerwic, 1998), com resultados semelhantes. Também foram efectuadas investigações para averiguar a relação entre o optimismo e a maneira de lidar com o cancro. Carver e colaboradores (1993), estudaram a forma como mulheres em fase inicial de propagação de cancro da mama, lidavam com o tratamento, enquanto Johnson (1996), efectuou o mesmo tipo de análise a homens em tratamento para o cancro da próstata. Em ambas as pesquisas, foi observado que os mais optimistas mantinham uma atitude mais positiva durante todo o processo de reabilitação (Carver *et al.*, 1993; Johnson, 1996). O interesse em saber se o optimismo desempenhava um papel importante em ajudar mulheres com gravidez de risco, a lidar com o stress provocado por essa situação, também foi motivo de estudo. Os resultados demonstraram a tendência das mulheres optimistas, conceberem bebés com peso adequado e saudáveis, enquanto as pessimistas tinham bebés prematuros e de baixo peso (Devincent, Lobel, Meyer, & Kaminer, 2000). Neste estudo verificou-se igualmente, que as mulheres optimistas praticavam mais exercícios físicos nos períodos pré e pós-parto (Devincent, Lobel, Meyer, & Kaminer, 2000). Estes resultados podem ser importantes para compreender o motivo pelo qual, sujeitos que praticam exercício físico com regularidade, reportam serem capazes de pensar com mais clareza, sentirem menos stress, terem mais energia e uma perspectiva positiva da vida. Num estudo dirigido a uma amostra com diagnóstico de depressão, foi corroborado, que o exercício físico reduz efectivamente os sintomas de depressão (Babyak et al., 2000). Os pacientes que passaram a praticar mais sessões de treino semanais, apresentaram melhorias aos níveis da concentração, capacidades de planeamento e organização, quando comparados com o grupo de controlo. A hipótese adiantada, consiste no facto de o exercício físico aumentar a fluidez do acesso de sangue ao cérebro, melhorando as capacidades cognitivas e diminuindo os sintomas depressivos (Babyak et al., 2000).

Para concluir esta secção centrada nos efeitos do optimismo na saúde física, será apresentada uma teoria que pretende explicar esta relação causal. Baseado na investigação sobre a teoria da Impotência Aprendida, Seligman (1998) apresentou quatro vias pelas quais o optimismo pode beneficiar a saúde física. A primeira forma do optimismo melhorar a saúde física, é influenciando o funcionamento do sistema imunitário, melhorando a prontidão da resposta às doenças e aumentando as resistências do organismo. O segundo factor que influencia

a saúde física, corresponde à tendência dos optimistas a serem mais dedicados a comportamentos saudáveis e ao facto destes procurarem aconselhamento médico, quando necessário, para prevenir ou tratar qualquer problema de saúde. A terceira conclusão enumerada, prende-se com o argumento, de que os optimistas tendem a experimentar menos acontecimentos negativos do que os pessimistas. As pesquisas apontam no sentido de que indivíduos que vivenciam mais eventos negativos (e.g. despedimento, divórcio, etc.) são mais propensos a problemas de saúde. A quarta razão relatada, relaciona-se com o facto de os optimistas terem melhores probabilidades de obterem suporte social dos seus pares. Estes indivíduos são capazes de manter amizades por mais tempo e falar com eles sobre os seus problemas (Seligman, 1998). Apesar desta lista não ser exaustiva, ela acaba por resumir os resultados das investigações nomeadas anteriormente, acerca das várias formas do optimismo influenciar a saúde física. Torna-se importante para os profissionais de saúde estarem informados destes factos, para poderem estar melhor equipados para tratar os seus pacientes com pensamento pessimista, particularmente se este pessimismo estiver a produzir impacto negativo na saúde.

### 3.4. O Optimismo e a Resiliência

A relação entre optimismo e a resiliência (*coping*) encontra-se actualmente bem documentada. Seguidamente, serão apresentados os resultados de alguns estudos que confirmam os meios como esta ligação de proporciona.

Os indivíduos optimistas apresentam uma tendência para exibir estratégias comportamentais e cognitivas mais eficazes para lidar com situações potencialmente provocadoras de stress (e.g. no trabalho ou na escola) (Scheier et al. 2000). O optimismo também se correlaciona positivamente com estratégias de *coping* centradas na resolução de problemas que incluem planeamento e acção (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Scheier & Carver, 1992). Desta forma, indivíduos optimistas geralmente confrontam-se directamente com os problemas de saúde, enquanto os pessimistas, evitam lidar com eles (Scheier et al., 1989; Lobel et al., 2000). À medida que os níveis de *coping* aumentam, também melhora a satisfação com as relações sociais e a resistência a novas situações potencialmente indutoras de stress (Dumont & Provost, 1999). Por conseguinte, o ponto de vista optimista de um indivíduo poderá ser desenvolvido através das experiências positivas, satisfação com a vida e sensação de controlo da mesma (Chang, 1998). Em contexto de trabalho, também tem sido documentado o facto de indivíduos optimistas apresentarem tendência para aplicar técnicas de resolução de problemas para lidar com tarefas exigentes e provocadoras de stress, de forma mais eficiente que indivíduos pessimistas. Estes por seu turno, apresentavam mais comportamentos de evitamento dessas tarefas e recorriam a comportamentos psicológicos negativos, como sendo a sobrealimentação, dormir em demasia e hábitos de consumo de bebidas alcoólicas (Strutton & Lumpkin, 1992).

### 3.5 O Optimismo e a Qualidade de Vida

Numerosos aspectos da saúde psicológica têm sido associados a uma perspectiva de vida optimista. Nesta secção é abordada a relação entre o optimismo e a qualidade de vida, para além dos critérios anteriormente apresentados (e.g. bem-estar físico, relações sociais extensas e de suporte), que evidentemente, contribuem para a satisfação pessoal.

A qualidade de vida pode ser influenciada pelo nível de optimismo de um indivíduo (Chang, 2003). Num estudo efectuado a alunos universitários, Harju e Bolen (1998) concluíram que os mais optimistas se classificaram como tendo uma qualidade de vida superior, melhores estratégias de *coping* e satisfação com a vida do que os moderadamente ou pouco optimistas. Nesta investigação foram encontradas diferenças de género, sendo que o sexo masculino apresentava valores mais altos atribuídos á importância de se ter uma boa qualidade de vida. No entanto, sentiam-se menos satisfeitos com a sua vida, do que os membros do sexo feminino, mais satisfeitas com a sua vida, sem contudo se diferenciarem significativamente dos homens, nos seus valores ao nível do optimismo (Harju & Bolen, 1998).

Outro estudo que pretendia avaliar as relações entre optimismo/pessimismo com a qualidade de vida (Chang *et al.* 1997; cit in Chang, 2003), apresentou resultados semelhantes. Com efeito, indivíduos optimistas apresentaram índices mais altos de qualidade de vida, nomeadamente segundo critérios de satisfação com a mesma, incidência de sintomas de depressão, problemas físicos ou vulnerabilidade a doenças (e.g. desde simples constipações a intervenções cirúrgicas complexas) (Chang *et al.*, 1997; cit in Chang, 2003). Alguns estudos aludem ainda, para o facto de indivíduos com uma atitude optimista terem maior probabilidade de analisarem eventos negativos como transitórios, avaliarem as suas acções como altamente eficazes e terem mais amizades (Peterson, 2000). Têm maior tendência para obterem sucesso académico, atlético, profissional e no campo da politica e menor probabilidade de sofrerem de depressão ou ansiedade generalizada (Lockhart *et al.* 2002). Por último, um estudo demonstrou que uma perspectiva optimista poderá estar associada a menor ocorrência de conflitos interpessoais (Mroczek *et al.*, 1993; cit in Kivimaki, 2005). Pelos resultados enumerados, pode-se concluir que o pensamento optimista está intimamente conectado com uma boa qualidade de vida.

### 3.6. O Viés Optimista

O viés optimista ou “*optimistic bias*” é normalmente descrito como a tendência para os indivíduos acreditarem que a probabilidade de experienciar acontecimentos positivos, é superior

à maioria dos seus semelhantes e ao mesmo tempo, a crença de que eventos negativos, ocorrem aos outros (Weinstein, 1980; cit in Klein, 2007). Este conceito foi explorado pela primeira vez por Weinstein (1980) que descobriu, num estudo elaborado a estudantes universitários norte-americanos, que estes acreditavam ter melhores hipóteses, comparando com alunos de outras nacionalidades, de virem a experimentar acontecimentos positivos (e.g. obterem um emprego gratificante após a sua graduação, receberem um bom salário ou serem proprietários da própria casa)(Weinstein, 1980; cit in Klein, 2007). Ao mesmo tempo, estes alunos acreditavam que as probabilidades de experimentarem acontecimentos negativos (e.g. desenvolverem problemas relacionados com o abuso de álcool, divorciarem-se poucos anos após o casamento ou serem despedidos de um emprego) eram remotas, quando comparados com os resultados de alunos de outros países. Desde este estudo, Taylor e Brown (1994) estimaram que foram efectuados pelo menos 121 estudos diferentes que demonstraram a existência deste fenómeno. O objectivo destes estudos foi o de tentar aprofundar o conceito, avaliando as causas para a prevalência deste fenómeno, ou seja, que tipos de eventos induzem este enviesamento ou quais os tipos de amostras mais propensas a ele, bem como outros determinantes e moderadores (Taylor & Brown, 1994; cit in Klein, 2007). A maioria destes trabalhos concentrou-se nos problemas de saúde, como o cancro do pulmão, SIDA ou alcoolismo (Klein & Weinstein, 1997; cit in Klein, 2007). Este fenómeno foi também estudado, recorrendo a amostras tão distintas como adolescentes (Quadrel, Fischhoff, & Davis, 1993), residentes da mesma comunidade mas de idade e estatuto socioeconómico diferente (Weinstein, 1987), prostitutas (Velde, Pligt, & Hooykaas, 1994) e fumadores (Weinstein, 1998). Os resultados destes e outros estudos apontam no sentido de que o optimismo irrealista, emerge mais facilmente em relação a eventos que são controláveis (Klein & Larsen, 2002) e para os quais os indivíduos possuem pré-conceitos estereotipados da típica pessoa que experimenta esses acontecimentos (Weinstein, 1980; cit in Klein, 2007). O optimismo irrealista tem também maior probabilidade de se revelar quando os indivíduos em causa, se comparam com o normal cidadão anónimo, do que com uma pessoa das suas relações ou até seleccionada aleatoriamente (Alicke, Klotz, Breitenbecker, Yurak, & Vredenburg, 1995).

Diversos estudos demonstraram que indivíduos com elevado optimismo irrealista, estão menos informados, de uma forma geral, sobre as ameaças para a sua saúde (Radcliffe & Klein, 2002). Prestam menos atenção e são mais críticos em resposta a nova informação acerca de questões relacionadas com a saúde (Avis, Smith, & McKinlay, 1989; Wiebe & Black, 1997; Radcliffe & Klein, 2002) e defendem mais fervorosamente crenças erradas (e.g. a noção de que o cancro do pulmão, é provocado principalmente por factores genéticos e não tanto pelo uso do tabaco) (Dillard, McCaul, & Klein, 2005). As investigações sugerem ainda, que estes indivíduos podem conter mais factores de risco de contrair doenças provocadas pelo tabaco (Strecher, Kreuter, & Kobrin, 1995) ou alto colesterol (Radcliffe & Klein, 2002) e são mais propensos a comportamentos de risco (Klein, 2007). Entre estes comportamentos de risco, salientam-se as relações sexuais desprotegidas (Burger & Burns, 1988; cit in Klein, 2007), abuso de álcool

(Klein *et al.*, 2005; cit in Klein, 2007) e a menor intenção em deixar de fumar (Dillard et al., 2005; cit in Klein, 2007). Possuem ainda crenças optimistas sobre o impacto dos seus comportamentos de risco (e.g. não sofrerem impacto significativo produzido por uma alimentação desequilibrada ou consumo de álcool) (Suls, Wan, & Sanders, 1988; cit in Klein, 2007).

O optimismo irrealista demonstrou provocar efeitos desfavoráveis segundo inúmeros estudos, contudo, algumas investigações apontam no sentido inverso. Deste modo, estes estudos indicam que o fenómeno em questão pode influenciar na intenção de desenvolver comportamentos preventivos, estando associado a uma melhor saúde mental (Taylor & Brown, 1988; Mulkana & Hailey, 2001). Um exemplo desta vantagem proporcionada por um optimismo exagerado foi amplamente divulgado a partir dos resultados do estudo de Murray, Holmes e Griffin (1996), que comprovaram que estes indivíduos mantinham um nível de satisfação com o seu casamento, superior a indivíduos mais realistas (Murray, Holmes & Griffin, 1996).

Em resumo, neste terceiro capítulo foi dado especial relevo aos resultados dos estudos que associam o optimismo com variáveis ligadas às relações sociais, ao poder, bem-estar físico, resiliência e qualidade de vida. Verificamos que o optimismo se correlaciona com a estrutura e qualidade das redes sociais, que pelo seu efeito positivo, vão produzir bem-estar psicológico e mental, ao diminuírem o impacto dos eventos negativos que induzem stress e depressão. Observamos o efeito potencialmente nefasto que o optimismo pode provocar a indivíduos que crêem ser detentores de poder. Este optimismo pode conduzi-los a julgamentos precipitados sobre as probabilidades de obterem recompensas, muitas vezes negligenciando os comportamentos de risco que elas comportam. Na secção dedicada ao bem-estar físico, foi apresentada uma extensa lista de resultados de investigações que comprovam a existência de uma interdependência positiva entre o optimismo e a saúde, bem como apontados os argumentos que a explicam. Em relação à resiliência, foi demonstrado que lidar com os problemas com uma atitude positiva é sempre melhor que deixar-se abalar por eles. Pois incorre-se no risco de se deixar envolver numa espiral de pensamento negativo que poderá conduzir a comportamentos indesejáveis e incapacidade para resolver eficazmente os problemas. O conceito de “*optimistic bias*” ou viés optimista foi igualmente abordado, com ênfase nos seus efeitos desfavoráveis, sobretudo no que envolve questões relacionadas com os comportamentos de risco. No geral, pode-se afirmar que uma hipotética dose certa de optimismo, oferece uma vasta gama de vantagens para a saúde e para a melhoria dos padrões de qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica que esta monografia ofereceu, pretendia apresentar o conceito de optimismo, englobado nas pesquisas acerca das emoções positivas, propiciadas pelo movimento da Psicologia Positiva.

Constatamos no capítulo inicial que a Psicologia Positiva se propõe a compreender as vias para a felicidade e para a melhoria da qualidade de vida, de indivíduos e comunidades. Para abordar a noção de Felicidade sob um ponto de vista empiricamente viável, a literatura sugere três domínios fundamentais: o estudo do impacto das emoções positivas, da qual destacamos o optimismo; das características pessoais que promovem o estado de *Flow*; e a influência das instituições que dão sentido à vida. Neste trabalho incidimos a nossa atenção para alguns destes domínios e apresentamos as teorias que melhor se ajustam na explicação dos seus efeitos, como a “*The broaden and build Theory*” ou a “Teoria da Esperança”.

Seguidamente, foram expostas as duas principais perspectivas acerca do Optimismo, a teoria do Estilo Explicativo e a do Optimismo Disposicional e referenciados os instrumentos de avaliação correspondentes, mais usualmente utilizados segundo a literatura consultada. Verificou-se que a Teoria do Estilo Explicativo se baseia, na assumpção de que as expectativas de futuro dos indivíduos derivam da sua interpretação das causas dos acontecimentos negativos passados. Enquanto a Teoria do Optimismo Disposicional, afirma que características pessoais como a confiança e a perseverança são fundamentais para produzirem a expectativa generalizada, de que o futuro reserva mais acontecimentos positivos do que negativos.

Com a realização deste trabalho foi possível concluir que o optimismo se correlaciona positivamente com a saúde mental e o bem-estar físico. No entanto, também verificamos que o excesso de optimismo pode produzir efeitos indesejados, conduzindo os indivíduos a adoptarem comportamentos de risco e a terem uma percepção errada acerca das probabilidades de contraírem doenças.

Podemos afirmar que a literatura apresenta de um modo geral, uma predilecção por corroborar cientificamente a ideia popular de que ser optimista, oferece maiores benefícios para a qualidade de vida dos indivíduos. Esta afirmação foi claramente demonstrada no que concerne ao suporte social recebido pelas redes sociais destes indivíduos, normalmente mais amplas, diversificadas e predispostas a ajudar. Também foi evidente, que o optimismo se relaciona com a saúde física. Indivíduos saudáveis evidenciam estratégias de *coping* mais eficazes para lidar com problemas de saúde física ou stress, melhor resposta do sistema imunitário perante a doença e tendência a adoptar comportamentos saudáveis, como praticar exercício físico com regularidade. A qualidade de vida de indivíduos optimistas, revela-se deste modo, significativamente superior à

de indivíduos pessimistas. Para isso, contribui ainda o facto de estes terem uma maior tendência para o sucesso em áreas diversificadas (e.g. sucesso académico, desportivo, profissional), o que impele a uma sensação de atingirem um alto grau de competência e aumento da auto-estima, e por outro lado, os defende de problemas psicológicos como a depressão ou a ansiedade generalizada.

Apesar de bem documentada a relação positiva entre o optimismo e a qualidade de vida, possivelmente por influência dos princípios da Psicologia Positiva, verificamos que a literatura não é unânime em afirmar que o optimismo é sempre preferível ao pessimismo. No que diz respeito a esta afirmação, consideramos que o trabalho apresentado não forneceu mais indicações sólidas, do que as que pudemos constatar quando foram abordados os temas do poder e do viés optimista, por dois motivos. Por um lado, a proporção de estudos a defenderem esta ideia, é representativamente inferior aos estudos que invocam os benefícios do optimismo. Por outro lado, o objectivo deste trabalho era o de reflectir o conceito de optimismo à luz da Psicologia Positiva, o que pressupunha uma revisão da literatura que vincasse os benefícios do mesmo.

No que diz respeito aos limites desta revisão bibliográfica enquanto estudo científico, saliento o facto das relações entre o optimismo e as variáveis analisadas, constituírem uma selecção circunscrita aos objectivos propostos. Desta forma, inúmeras possibilidades de confrontar o optimismo com outros conceitos se ofereciam (e.g. religião; sucesso académico, profissional, desportivo; diferenças culturais; etc.) ou ainda a opção de abordar outros temas (e.g. como se ensina o optimismo nas crianças; terapias baseadas no optimismo; etc.). No entanto por razões práticas, relacionadas com o limite de páginas e com os objectivos propostos, apenas algumas se puderam analisar. No mesmo sentido, o número de investigações referenciadas constituem apenas uma amostra ilustrativa, pois a literatura consultada é substancialmente abundante em pesquisas centradas na relação entre o optimismo e o bem-estar físico e psicológico. O principal limite desta revisão bibliográfica, prende-se contudo, com a dificuldade de apresentar os resultados de forma actualizada, pois as correlações entre optimismo e múltiplas variáveis são reformuladas constantemente.

Os objectivos propostos para este trabalho foram alcançados, não só porque se pôde apresentar o conceito de optimismo de forma objectiva e de fácil compreensão, como a hipótese vinculada pela Psicologia Positiva foi demonstrada, ou seja, o optimismo é uma das características pessoais que podem proporcionar, directa e indirectamente, felicidade.

Para finalizar, lançamos o repto para que se repliquem as investigações enumeradas e outras tantas que a monografia não divulgou, a nível nacional. Pois seria deveras interessante e pertinente avaliar o estado do Optimismo e as suas consequências para a população portuguesa.

## Referências Bibliográficas

Armor, D., Massey, C. & Sackett, A. (2008). Prescribed Optimism: Is it right to be wrong about the future? *Psychological Science*. Vol. 19(4), 329-331. Disponível em <http://mba.yale.edu>

Brisette, I, Scheier, M & Carver, C. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82(1) 102-111. Disponível em <http://www.psy.miami.edu>

Buchanan, G. & Seligman, M. (2005). *Explanatory Style*. Hillsdale: L. Erlbaum Associates.

Cameron, A & Galinsky, A. (2006). Power, optimism and risk-taking. *European Journal of Social Psychology*. Vol. 36, 511-536. Disponível em <http://www.kellogg.northwestern.edu>

Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. Nova York: Routledge

Carver, C. & Scheier, M. (1998). *On the self-regulation of behaviour*. Cambridge: Cambridge University Press

Carver, C., Scheier, M., Miller, C. Fulford, D. (2009). Optimism. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.303-311). Oxford: Oxford University Press. Disponível em <http://books.google.com/books>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Oxford: Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Duckworth, A., Steen, T. & Seligman, M. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Reviews of Clinical Psychology*. Vol. 1, 629-651. Disponível em <http://www.ppc.sas.upenn.edu>

Evans, D, Heuvelink, A & Nettle, D. (2003). *The evolution of optimism: A multi-agent model of adaptive bias in human judgement*. Disponível em <http://www.dylan.org.uk/OptimismAISB.pdf>

Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*. Vol. 56(3), 218-226. Disponível em <http://www.unc.edu/peplab/publications/role.pdf>

Fredrickson, B. (2002). Positive Emotions. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.120-134). Oxford: Oxford University Press. Disponível em <http://books.google.com/books>

Fredrickson, B. & Cohn, M. (2009). Positive Emotions. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 13-24). Oxford: Oxford University Press. Disponível em <http://books.google.com/books>

Gable, S. & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*. Vol. 9 (2), 103-110. Disponível em <http://faculty.virginia.edu>

Garber, J. & Seligman, M. (1980). *Human helplessness: theory and applications*. Orlando: Academic Press

Goleman, D. (2006). *Inteligência emocional*. Lisboa: Temas e Debates, Lda.

Held, B. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 44 (1), 9-46. Disponível em <http://www.bowdoin.edu>

Hershberger, P. (2005). Prescribing Happiness: Positive Psychology and Family Medicine. *Family Medicine*. Vol. 39 (9), 630-634. Disponível em <http://www.stfm.org>

Kaniel, R, Massey, C. & Robinson, D (2008). *Optimism Without Illusion: The impact of experience on expectations*. Disponível em <http://mba.yale.edu>

Kivimaki, M. et al. (2005). Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Health Psychology*. vol. 24 (4), 413-421. Disponível em <http://www.apa.org/journals/releases/hea244413.pdf>

Klein, W. (2007). *Optimistic Bias*. Disponível em [http://dccps.nci.nih.gov/BRP/constructs/optimistic\\_bias/optimistic\\_bias.pdf](http://dccps.nci.nih.gov/BRP/constructs/optimistic_bias/optimistic_bias.pdf)

Lai, J. (1997). Relative predictive power of the optimism versus the pessimism index of a Chinese version of the Life Orientation Test. *The Psychological Record*. Disponível em <http://findarticles.com>

Marujo, H. (2002). *Educar para o optimismo: guia para professores e pais*. Lisboa: Editorial Presença.

Marujo, H. & Neto, L. (2007). Propostas estratégicas da Psicologia Positiva para a prevenção e regulação do stress. *Análise Psicológica*. Vol. 4 (25), 585-593. Disponível em <http://www.scielo.oces.mctes.pt>

Marujo, H. *et al.* (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*. Vol. 13 (1), 115-136. Disponível em <http://www.scielo.oces.mctes.pt>

Monteiro, S, Tavares, J & Pereira, A. (2008). Optimismo disposicional, sintomatologia psicopatológica, bem-estar e rendimento académico em estudantes do primeiro ano do ensino superior. *Estudos de Psicologia*, (13), 23-29. Disponível em <http://www.scielo.br>

Muren, A. (2006). *Unrealistic Optimism about Exogenous Events: An experimental test*. Disponível em <http://people.su.se/~amure/Murenoptdec06.pdf>

Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of Flow. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.89-105). Oxford: Oxford University Press. Disponível em <http://books.google.com/books>

Neto, L. & Marujo, H. (2001). *Optimismo e inteligência emocional: Guia para educadores e líderes*. Lisboa: Editorial Presença.

Nunes, P. (2007). Psicologia Positiva. Monografia de licenciatura da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal. Disponível em <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>

Oliveira, J. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto: Asa.

Paludo, S. & Koller, S. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, Vol. 27 (36), 9-20. Disponível em <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo>

Passareli, P & Silva, J. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjectivo. *Estudos de Psicologia*. Vol. 24 (4), 513-517. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a10.pdf>

Peterson, P., Maier, S. & Seligman, M. (1993). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford: Oxford University Press.

Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*. Vol. 55, 44-55. Disponível em <http://scholar.google.com>

Peterson, C. & Steen, T. (2002). Optimistic Explanatory Style. *Handbook of Positive Psychology*. Vol. 18, 244-256. Disponível em <http://books.google.com/books>

Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

Peterson, C. & Steen, T. (2009). Optimistic Explanatory Style. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.313-321). Oxford: Oxford University Press. Disponível em <http://books.google.com/books>

Rosa, F. & Hutz, C. (2008). Psicologia positiva em ambientes militares: bem-estar subjectivo entre cadetes do Exército Brasileiro. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*. Vol. 60 (2), 158-171. Disponível em <http://146.164.3.26/seer/lab19/ojs2/index.php/ojs2/article/viewArticle/165/192>

Scheier, M. & Wrosch, C. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*. Vol. 12, 59-72. Disponível em [http://crdh.concordia.ca/Wrosch\\_Lab/Publications/QOL59-72.pdf](http://crdh.concordia.ca/Wrosch_Lab/Publications/QOL59-72.pdf)

Schwartz, B. (2001). Pitfalls on the Road to a Positive Psychology of Hope. *The Science of Optimism and Hope*. 11-37. Templeton Foundation Press. Disponível em <http://www.swarthmore.edu>

Schwartz, B. & Sharpe, K. (2006). Practical Wisdom: Aristotle meets Positive Psychology. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 7, 377-395. Disponível em <http://www.springerlink.com>

Segerstrom, S *et al.* (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 74 (6), 1646-1655. Disponível em <http://www.uic.edu>

Seligman, M. (1992). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Nova York: Pocket Books.

Seligman, M. (2000). Optimism, Pessimism, and Mortality. *Mayo Clinic Proceedings*. Vol 75 (2), 133-134. Disponível em <http://www.mayoclinicproceedings.com>

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*. (55), 5-14. Disponível em <http://www.ppc.sas.upenn.edu>

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nova York: The Free Press

Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. Vol. 60 (5), 410-421. Disponível em <http://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu>

Seligman, M., Parks, A., Rashid, T. (2006). Positive Psychoterapy. *American Psychologist*. 774-788. Disponível em <http://www.ppc.sas.upenn.edu>

Silva, M. (2000). *Quem ama não adocece: O papel das emoções na prevenção e cura das doenças*. Cascais: Pergaminho.

Snyder, C. (2000). *Handbook of hope: theory, measures and applications*. San Diego: Academic Press.

Snyder, C. & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Nova York: Oxford University Press.

Snyder, C., Rand, K., Sigmon, D. (2002). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.257-276). Oxford: Oxford University Press. Disponível em <http://books.google.com/books>

Snyder, C. & Lopez, S. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Nova York: Oxford University Press. Disponível em: <http://books.google.com>

Srivastava, S. *et al.* (2006). Optimism in Close Relationships: How Seeing Things in a Positive Light Makes Them So. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 91 (1), 143-153. Disponível em <http://www.uoregon.edu>

Yunes, M. (2003). Psicologia Positiva e Resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*. Vol. 8 (Eds), 75-84. Disponível em <http://www.scielo.br>