

«A felicidade é uma emoção básica caracterizada por um estado emocional positivo, com sentimentos de bem-estar e de prazer, associados à percepção de sucesso e à compreensão coerente e lúcida do mundo. Nos últimos anos, diversos pesquisadores têm se preocupado em desvendar as relações entre felicidade e saúde mental. Nos últimos anos, a Psicologia e a Psiquiatria têm se interessado pelo estudo da felicidade. Isso representa uma mudança de paradigma, já que ao longo de praticamente todo o século XX o foco dos estudos manteve-se fixo nos estados afetivos patológicos. Uma nova área, que se denomina *positive psychology* (psicologia positiva), dedica-se a investigar os estados afetivos positivos, como a felicidade, o contentamento, a resiliência, o otimismo, a gratidão e a qualidade de vida, entre outros. Trabalhos dentro desse escopo têm sido frequentemente publicados por pesquisadores norte-americanos e europeus (Diener, 1984; Csikszentmihalyi, 1990; Kahneman et al., 2003; Peterson e Seligman, 2004). Cloninger (2004) aponta que os psiquiatras conhecem bastante das características biomédicas das pessoas infelizes, mas quase nada a respeito das pessoas felizes. Em um artigo recente, esse autor enumera razões por que a psiquiatria tem sido bem-sucedida em diminuir o mal-estar das pessoas, mas não necessariamente em aumentar o bem-estar delas. Primeiro, o foco da psiquiatria concentrou-se nas doenças mentais, e não na compreensão e no desenvolvimento da saúde mental. Em segundo lugar, a natureza categorial das classificações habitualmente usadas em psiquiatria é empobrecedora. Tal ênfase nessa distinção categorial entre pessoas saudáveis e doentes aumenta a separação e o contraste entre elas; ao passo que o oposto ‘colocar em foco intervenções que cultivem a saúde mental de todos’ é desestigmatizante à medida que reconhece o fato de que os indivíduos (doentes ou não) compartilham muito em comum. Além disso, os métodos psiquiátricos de diagnóstico e tratamento requerem um treinamento prolongado para o profissional e caro para o paciente, o que limita a disponibilidade dessas intervenções a um pequeno número de indivíduos (Cloninger, 2006). Da mesma forma, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) enfatizam que a psicologia não é só o estudo da patologia e da fraqueza, mas também o da força e da virtude. Educar uma criança, por exemplo, não é "consertar" o que há de "errado" nela, e sim ser capaz de identificar e nutrir seus talentos, seus pontos fortes, suas qualidades e potencialidades, para que se ampliem e se desenvolvam. (...) De forma geral, pesquisas têm focalizado os fatores capazes de tamponar a instalação de doenças mentais (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). A identificação dos fatores de promoção do bem-estar poderia ser particularmente útil à subpopulação que é mais predisposta a doenças mentais, favorecendo o desenvolvimento de abordagens preventivas, com potencial repercussão nas áreas social e ocupacional.»

Ferraz, R. B., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2007). Felicidade: uma revisão. *Archives of Clinical Psychiatry* (São Paulo), 34, 234-242.

Faculdade de Psicologia | Instituto de Educação
UNIVERSIDADE DE LISBOA
Alameda da Universidade
1649-013 Lisboa
Tel.: 21 794 3981
E-mail: biblio@fpie.ulisboa.pt



Biblioteca

**Mostra bibliográfica
set' 2025**

**Felicidade
e Psicologia**

Felicidade e Psicologia

Bakker, A. B., & Daniels, K. (2012). *A day in the life of a happy worker*. Psychology Press.

PSI/ORG BKK*DAY

Bruckner, P., Belo, A. C., & de Almeida, C. H. (2002). *A euforia perpétua: ensaio sobre o dever de felicidade*. Ed. Notícias.

FILO BRC*EUF

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Living well: The psychology of everyday life*. Weidenfeld and Nicholson.

MOT/EMO CSK*LIV

Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir: A psicologia da experiência ótima, medidas para melhorar a qualidade de vida*. Relógio D'água Editores.

MOT/EMO CSK*FLU

Cury, A. (2005). *Pais brilhantes, professores fascinantes*. Pergaminho.

PSI/DES CRY*PAI

De Bono, E. (1977). *The happiness purpose*. Penguin.

FILO DBN*HAP

Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.

PSI/SAU EID*SCI

Eysenck, M. W. (1994). *Happiness: Facts and myths*. Lawrence Erlbaum Associates.

MOT/EMO EYS*HAP

Fryer, D. (1931). *The measurement of interests in relation to human adjustment*. Henry Holt and Company.

PSICOM FRY*MEA

Haidt, J. (2006). *A conquista da felicidade: os contributos da sabedoria antiga e da ciência moderna*. Sinais de Fogo.

PSI/SOC HDT*CON

Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.). (2005). *The science of well-being*. Oxford University Press.

PSI/SAU HPP*SCI

Irala, N. (1973). *Control cerebral y emocional*. (64ª ed.). El Mensajero del Corazón de Jesús.

MOT/EMO IRL*CON

Lee, T., Bowkett, S., Harding, T., Leighton, R. (2011). *Familias felices: el arte de ser padres*. Desclée de Brouwer.

TER/FAM LEE*FAM

Magen, Z. (1998). *Exploring adolescent happiness: Commitment, purpose, and fulfillment*. SAGE Publications, Incorporated.

PSI/DES MGN*EXP

Mercer, M., Troiani, M. (1998). *Spontaneous optimism: Proven strategies for health, prosperity & happiness*.

Castlegate Publishers.

MOT/EMO MRC*SPO

Niven, D. (2004). *Os 100 segredos das famílias felizes: o que os cientistas descobriram e o aconselham a fazer*.

Gradiva.

TER/FAM NVN*100

Sá, E. (1999). *Manual de instruções para uma família feliz*. Fim de Século.

TER/FAM SA*MAN

Savater, F., & Alberto, M. (2006). *O conteúdo da felicidade: uma alegação reflexiva contra superstições e ressentimentos*. Relógio D'Água.

FILO SVT*CON

Schlossberg, N. K. (2003). *Retire smart, retire happy: Finding your true path in life*. American Psychological Association.

PSI/ENV SCH*RET

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*.

Nicholas Brealey.

PSICOTER SLG*FLO

Teilhard de Chardin, P. (1960). *Réflexions sur le bonheur: inédits et témoignages*. Cahiers Pierre Teilhard de Chardin.

F-34

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Penguin.

PSI/EXP THL*NUD

Warr, P. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. Psychology Press.

PSI/ ORG WRR*WOR

Warr, P., & Clapperton, G. (2010). *The joy of work? Jobs, happiness, and you*. Routledge.

PSI/ORG WRR*JOY

Zeki, S. (2009). *Splendors and miseries of the brain: Love, creativity, and the quest for human happiness*. John Wiley & Sons.

PSI/FIS ZEK*SPL