PSICOLOGIA POSITIVA E SAÚDE MENTAL: NOVAS PERSPECTIVAS PARA O CONTEXTO BRASILEIRO

Autor(res)

Mirthis Czubka De Abreu Ângelo
João Vitor Afonso De Araújo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Resumo

A Psicologia Positiva, desde sua consolidação na década de noventa, analisa os aspectos saudáveis que compõem o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos, estudando, por exemplo, a influência das emoções positivas e como promovê-las para favorecer a saúde mental. A saúde mental pode ser entendida como o estado no qual os seres humanos conseguem equilibrar sua singularidade interna com suas atividades diárias e relações pessoais, experienciando de maneira mais funcional as situações pelas quais perpassam. Com isso, este conceito está atrelado a visão integral de saúde que preconiza os fatores biopsicossociais que afetam a qualidade de vida e o bem-estar, sendo este entendido pela Psicologia Positiva como o estado de satisfação integral no qual resulta em uma melhor vivência das situações do cotidiano e, consequentemente, em uma melhor qualidade de vida. A partir desses conceitos, os teóricos da Psicologia Positiva investigaram a aplicação destas ideias nas esferas individuais, grupais e nas instituições, gerando evidências científicas consideráveis na diminuição de sintomas psicopatológicos os quais foram mensurados empiricamente através das pesquisas e afetaram diretamente a percepção de bem-estar dos participantes. No Brasil, surgem cada vez mais estudos investigando estratégias de promoção de saúde mental sob a luz da Psicologia Positiva, sendo estes relevantes devido às particularidades culturais presentes. As perspectivas da Psicologia Positiva se mostraram cientificamente pertinentes quando aplicadas no campo da saúde mental, portanto sua inserção no contexto brasileiro pode acarretar novas possibilidades e estratégias mais eficientes, devendo sua aplicação ser cada vez mais explorada por evidências para suscitar novos estudos e pesquisas.