



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**PROJETO WORKHAPPY:
FATORES PREDITORES DAS EMOÇÕES POSITIVAS E
SIGNIFICADO EM CONTEXTO LABORAL**

HELENA JUDITH SANTOS MAINPRIZE

Orientador de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA FILIPA PIMENTA

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA FILIPA PIMENTA

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professora Doutora Filipa Pimenta, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Quero agradecer à Professora Doutora Filipa Pimenta pela dedicação, exigência, partilha de conhecimentos e de rigor. Por ao longo deste último ano me ter dado a oportunidade de contribuir, de tantas maneiras diferentes, para esta busca de conhecimento e de respostas que é a investigação em Psicologia. Pela confiança e constante incentivo, o meu mais sincero obrigada.

Agradecer, igualmente, aos inúmeros Professores que marcaram o meu percurso escolar e académico: a singularidade de cada um contribuiu para a construção da eterna aprendiz que sou e serei. Em particular, agradeço à Professora Paula Freitas – cujo método e paixão pela sua Física e Química tanto marcaram e moldaram não só a aluna, mas a pessoa que sou.

Quero agradecer às minhas colegas de curso, hoje amigas, pela constante aventura, crescimento e partilha que marcaram os últimos 5 anos – em especial à Sara e à Mónica por terem, na capital, sido casa e colo quando longe dos meus estava. Em vocês encontrei uma família. Agradeço ao meu grupo de amigos de Liceu, pela verdadeira amizade e pelo inesgotável apoio. Dirijo um profundo agradecimento à Beatriz, à Mariana, à Marta, ao Nuno, ao Afonso e ao Diogo, por terem sido Luz nos dias em que o Sol teimava em não aparecer.

Agradecer, em particular, aos meus pais, pela oportunidade e pelo constante (e em várias formas demonstrado) apoio. Por serem O exemplo, A palavra e O porto de abrigo. I thank my father for his constant demand and for showing me, each passing day, the new meaning that the verb To Go and can take on. À mulher lutadora que é a minha mãe, agradecer-lhe em especial por me mostrar que estamos sempre a tempo de renascer e de travar novas batalhas.

Por fim, quero agradecer a quem me criou, ao meus avós Casimira e Sérgio – fontes inesgotáveis de amor, dedicação e ensinamentos são os melhores amigos que eu e o Rodrigo podíamos ter. Obrigada por acreditarem em mim. Para sempre de mãos dadas convosco!

“Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts.”

Winston Churchill

Resumo

Introdução: Ao longo dos anos tem sido possível assistir a uma mudança de paradigma relativo ao bem-estar e ao trabalho, tendo estas duas dimensões vindo a ganhar maior destaque no dia-a-dia de cada um de nós. O presente estudo tem como objetivo explorar se a idade, o sexo, a relação amorosa, a ansiedade, o stress e o humor deprimido/depressão, o sono e o equilíbrio vida-trabalho predizem emoções positivas e significado em adultos profissionalmente ativos. **Método:** Um total de 1000 trabalhadores (mulheres=68,4%), com idades compreendidas entre os 19 e 75 anos ($M=40,76$; $DP=10,58$) procederam ao preenchimento de um questionário sociodemográfico, profissional e de saúde, da escala PERMA-Profiler, de 3 itens exemplificativos das dimensões de ansiedade, humor deprimido/depressão e stress e, por fim, a escala Work-Life Balance (WLB). **Resultados:** O modelo refinado demonstrou um ajustamento sofrível ($\chi^2/df=6,752$; $SRMR=0,153$; $CFI=0,948$; $TLI=0,934$; $NFI=0,939$; $RMSEA=0,076$). As emoções positivas são experimentadas mais frequentemente por mulheres ($\beta=-0,095$; $p=0,001$), por participantes com níveis menores de humor deprimido/depressão ($\beta=-0,316$; $p<0,001$), pelos que revelam uma melhor qualidade de sono ($\beta=0,040$; $p=0,018$) e um maior equilíbrio vida trabalho ($\beta=0,426$; $p<0,001$). Quanto ao significado no trabalho, o mesmo é menos percebido por mulheres ($\beta=-0,102$; $p=0,001$) e por participantes com maiores níveis de humor deprimido/depressão ($\beta=-0,288$; $p<0,001$). No entanto, a sua perceção é maior em participantes com níveis mais elevados de stress ($\beta=0,098$; $p<0,001$) e quanto maior for o equilíbrio vida-trabalho ($\beta=0,370$; $p<0,001$). **Conclusão:** Sabendo que algumas variáveis (como o stress, sono e equilíbrio vida-trabalho) podem estar associadas a um maior bem-estar e produtividade, seria importante desenvolver estudos no contexto organizacional que informassem sobre a cultura empresarial com vista a melhorar e aumentar o bem-estar dos seus trabalhadores.

Palavras-chave: emoções positivas, significado, sexo, ansiedade, humor deprimido/depressão, stress, equilíbrio-vida trabalho.

Abstract

Background: Over the years, we have been witnessing a shift in the paradigm related to well-being and work, with these two dimensions capturing greater emphasis in the daily lives of each one of us. The present study aims to explore if age, sex, a romantic relationship, anxiety, stress and depressed mood/ depression, sleep and work-life balance predicts positive emotions and meaning in working adults. **Method:** Overall, 1000 workers (women=68,4%), aged 19-75 years old ($M=40,76$; $SD=10,58$), filled in a sociodemographic, professional and health questionnaire, the PERMA-Profiler scale, 3 representative items of the anxiety, stress, and depression dimensions and, at last, the Work-Life Balance scale (WLB). **Findings:** The refined model supported tolerable model fit ($\chi^2/df=6,752$; $SRMR=0,153$; $CFI=0,948$; $TLI=0,934$; $NFI=0,939$; $RMSEA=0,076$). Positive emotions are experienced with a higher frequency by women ($\beta=-0,095$; $p=0,001$), by participants showing lower levels of depressed mood/ depression ($\beta=-0,316$; $p<0,001$), participants with a better sleep quality ($\beta=0,040$; $p=0,018$) and a higher work-life balance ($\beta=0,426$; $p<0,001$). When it comes to meaning at work, it is less perceived by women ($\beta=-0,102$; $p=0,001$) and by participants with higher levels of depressed mood/ depression ($\beta=-0,288$; $p<0,001$). However, its perception is greater in participants showing higher levels of stress ($\beta=0,098$; $p<0,001$) and a higher work-life balance ($\beta=0,370$; $p<0,001$). **Conclusion:** Knowing that some variables (such as stress, sleep and work-life balance) may be related with a greater well-being and productivity, it would be important to develop studies within the organizational field that would inform about the corporate culture to promoter a greater and a higher well-being of its workers.

Keywords: positive emotions, meaning, sex, anxiety, stress, depressed mood/ depression, work-life balance.

Índice

Introdução.....	1
A felicidade, a Psicologia Positiva e o bem-estar	1
A emoção positiva e o significado	2
A emoção positiva, o significado e as varáveis sociodemográficas	3
As emoções positivas, o significado e a ansiedade, o stress e o humor deprimido/ depressão.....	4
As emoções positivas, o significado e o sono.....	5
As emoções positivas, o significado e o <i>work-life balance</i>	6
O presente estudo.....	7
Método.....	8
Delineamento da Investigação	8
Participantes.....	8
Instrumentos.....	9
Procedimento	11
Análise de Dados	12
Resultados.....	13
Discussão	23
Referências	31
Anexos.....	41
Anexo A – Revisão Alargada de Literatura.....	41
A emoção positiva e o significado	46
A emoção positiva, o significado e as varáveis sociodemográficas.....	49
As emoções positivas, o significado e a ansiedade, o stress e o humor deprimido/ depressão	52
As emoções positivas, o significado e o sono	54
As emoções positivas, o significado e o <i>work-life balance</i>	56

Anexo B – Consentimento Informado Online	58
Anexo C – Exemplar do Questionário Aplicado	59

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da amostra segundo variáveis sociodemográficas	8
Tabela 2. Estatística descritiva de variáveis de saúde: sono, ansiedade, stress e humor deprimido/ depressão.....	13
Tabela 3. Estatística descritiva de variáveis de bem-estar associado ao contexto pessoal e laboral	14
Tabela 4. Trajetória entre a Idade, Sexo, Relação Amorosa, Horas e Qualidade de Sono, Depressão, Ansiedade e Stress, Work-life Balance e Emoções Positivas.....	18
Tabela 5. Trajetória entre a Idade, Sexo, Relação Amorosa, Horas e Qualidade de Sono, Depressão, Ansiedade e Stress, Work-life Balance e Significado.	19
Tabela 6. Trajetória entre o Sexo, Qualidade de Sono, Depressão, Work-life Balance e Emoções Positivas.	21
Tabela 7. Trajetória entre o Sexo, Depressão, Ansiedade, Stress, Work-life Balance e Significado.....	21

Índice de Figuras

Figura 1. Análise Fatorial confirmatória do WLB	15
Figura 2. Análise Fatorial Confirmatória PERMA-Profilier	16
Figura 3. Modelo estrutural dos fatores preditores de emoções positivas e significado em adultos trabalhadores	17
Figura 4. Modelo estrutural refinado	20

Introdução

A felicidade, a Psicologia Positiva e o bem-estar

A felicidade, tal como apresentada por Diener (1984), é tida, na maioria das sociedades, como a derradeira força e motivação que leva à ação. Durante largos anos, foi dada primazia ao estudo e aprofundamento da temática da infelicidade (Diener, 1984), no entanto, e mais recentemente, Ötken e Erben (2013) explicam que são várias as posições tomadas pelos autores no momento de analisar o significado da felicidade, que é tida por uns como algo de transversal significado para todos os sujeitos, sendo para outros um construto subjetivo.

Seligman (2011) alertou para o “perigo” da rápida associação estabelecida entre o termo felicidade e animados estados de espírito – fazendo, esta conceção, com que o significado do termo se distancie da felicidade conceptualizada aos olhos da Psicologia Positiva. A Psicologia Positiva começou, de acordo com Ryan e Deci (2001) por estudar e assistir ao surgimento de duas perspetivas distintas: a hedónica (soma de momentos onde o prazer é maximizado e a dor é evitada, abundando, assim, sentimentos positivos e a grafitação instantânea; Farsen et al., 2018) e a eudaimónica (sentimentos que afloram aquando da trajetória do indivíduo em direção à sua autorrealização; Farsen et al., 2018; Freire et al., 2013). São, ainda, de salientar, as abordagens *bottom-up* e *top-down* como as que, de acordo com Galvão et al. (2019), mais consenso reúnem entre a comunidade científica.

No entanto, deparamo-nos com uma aliança estabelecida entre a felicidade e o bem-estar, fazendo com que, por vezes, se torne difícil entender se são mobilizados como sinónimos ou antónimos. O bem-estar objetivo versa sobre as necessidades objetivas da vida dos sujeitos (Voukelatou et al., 2021). No que concerne ao bem-estar subjetivo, este recai sobre o modo subjetivo como os indivíduos vão avaliar a sua qualidade de vida (Diener et. al, 2008; Voukelatou et al., 2021). Podemos, então, perceber a relação que a abordagem hedónica estabelece com o bem-estar subjetivo – abordagem esta que, de acordo com Delle Fave et al. (2011), é uma das perspetivas que tem vindo a orientar o estudo da Psicologia Positiva relativamente à felicidade.

Tal como Seligman e Csikszentmihalyi (2000) explicam, o termo bem-estar subjetivo é o modo mais científico de fazer referência ao que a sociedade descreve como sendo a felicidade. Ao longo do caminho para a compreensão da felicidade, Seligman

(2011) – através das lacunas encontradas na teoria da Felicidade Autêntica que já havia formulado – coloca o bem-estar como o novo cerne da Psicologia Positiva. Assim, é por meio do florescimento – isto é, um estado de funcionamento psicológico caracterizado pelo dinamismo e otimização, que se atinge quando de um bom desempenho em distintos domínios psicossociais, existindo, então, uma experiência de total envolvimento com a vida (Butler & Kern, 2016; Csikszentmihalyi, 2004) – que passa a ser feita a aferição do bem-estar, construto este que é composto por 5 elementos: emoção positiva, o envolvimento, o significado, a realização pessoal e as relações positivas.

A emoção positiva e o significado

Todos temos a capacidade de experienciar situações que suscitam (com diferentes graus de intensidade) tanto emoções quer positivas, como negativas – podendo o mesmo ocorrer simultaneamente (Watson & Tellegen, 1985). Khademi (2021) apresenta duas classes de as emoções positivas: as associadas ao presente e as associadas ao futuro – derivando, as últimas, de vivências mais complexas podem dar lugar à alegria, euforia e/ou felicidade. São, tal como expresso por Fredrickson (2001), as emoções positivas que vão contribuir para o florescimento e para explicar os efeitos deste tipo de emoções – apresentando o modelo teórico *broaden and build*: ampliar e construir (Fredrickson, 1998). Apesar de expressarem diferentes sentimentos, determinadas emoções positivas (alegria, orgulho e amor) têm, em si, a habilidade de expandir (alargar) o repertório pensamento-ação de cada um, fazendo, conseqüentemente, com que sejam criados (construídos) recursos internos, sendo estes de várias valências, como intelectual, física e social (Fredrickson, 1998).

Para Seligman (2011), na Teoria do Bem-estar, as emoções positivas incluem fatores como a felicidade e a satisfação com a vida, fazendo o mesmo com que a dimensão das emoções positivas englobe os sentimentos hedônicos (Khaw & Kern, 2014). Tal leva a que Kern (2014) considere, assim, que no modelo do Bem-estar (nomeadamente através do questionário PERMA-Profiler, cuja construção se sustenta na teoria do Bem-estar de Seligman), seja a dimensão das emoções positivas a que permite aferir a tendência, de um modo geral, para as pessoas sentirem alegria e contentamento.

Quanto ao significado, quando mencionamos o mesmo torna-se imperativo referir Frankl (2016), uma vez que para o autor a causa da motivação essencial da vida do Homem, vai residir na sua busca de sentido, sendo esta busca/ esforço para encontrar um

significado, que nos move. A capacidade de compreender/ decifrar as nossas vivências e de idealizar planos futuros, que nos permitam almejar os nossos desejos e sonhos, é, assim, possível, através do significado – do entendimento e interpretação que fazemos relativamente aos acontecimentos da nossa vida (Steger, 2012).

As componente cognitiva e emocional do significado vão exercer influência no bem-estar dos sujeitos, pois tal como o autor argumenta, as metas/ objetivos de cada sujeito vão emergir de modo tanto mais orgânico quanto maior for a singularidade com que cada indivíduo compreende a sua vida (Steger, 2012). Já Seligman (2012), na visão que apresenta relativamente ao significado, mobiliza uma instância maior do que nós, de modo a explicar o que, para si, é uma vida com significado: traduzindo-se o mesmo tanto num sentido de pertença, como no serviço a algo que nos excede, sendo que todas as instituições positivas criadas (caráter religioso, político, ecológico ou familiar) vão permitir que tal aconteça.

A emoção positiva, o significado e as varáveis sociodemográficas

Ao longo dos anos, vários foram os autores, como Averill (citado por Stoppard & Gunn Grunchy, 1993), que destacaram a relação entre a expressão de emoções positivas e as normas/papéis sociais. Wood et al. (1989), explica que as diferentes experiências vividas por homens e mulheres, consequentes dos distintos papéis sociais assumidos pelos mesmos, tinham repercussões a nível das atitudes, como das competências. Foi, então, perceptível para Stoppard e Gunn Grunch (1993), que ao contrário dos homens, ao expressarem emoções positivas as mulheres esperavam consequências sociais mais favoráveis. Tal faz com que entendamos que ocorre uma influência da componente social no que diz respeito à expressão de emoções.

Inglehart (2002) constatou que a idade tinha uma interferência direta na relação entre diferenças de género e felicidade: mulheres dos 18 aos 44 anos mostravam-se mais felizes que os homens, não existindo diferenças entre os sexos em idades compreendidas entre os 45 e 54 relativamente aos níveis de felicidade, mas a partir dos 55 anos eram os homens que se mostravam mais felizes do que as mulheres. Easterlin (2003), por sua vez, percebe que mulheres mais novas apresentam níveis mais elevados de felicidade do que homens mais novos, acontecendo o contrário quando a idade aumenta.

No que concerne às relações amorosas, a presença de emoções positivas no seio destas poderá levar a que um membro aceite e integre a perspectiva do outro membro do

casal e, simultaneamente, este tipo de emoções poderá atuar a nível da perceção que o próprio tem de si, assim como do outro (Yee et al., 2004). Estas emoções constituem-se, igualmente, aliadas das emoções negativas, mais concretamente do impacto que estas últimas possam vir a ter, tal como Carstensen et al. (1995) explica – casais que, aquando de um conflito, consigam integrar, por breves momento, emoções positivas, reduzem a probabilidade de ver o seu relacionamento sofrer possíveis consequências provenientes desse conflito.

No que diz respeito ao significado, Ryff (1995) e Pinquart (2002) perceberam que a idade era uma varável com efeitos no propósito de vida, dado este decrescer à medida que a idade aumentava, fazendo-se este efeito notar em particular a partir da meia-idade até uma idade mais avançada. Hamby et al. (2017) não só constaram que é aquando do marco dos 30 anos que o propósito de vida começa a aumentar de forma mais rápida (não existindo diferenças preponderantes entre sexos), como também alertam para o facto de esta ser, ainda, uma temática pouco estudada.

Apesar de já ser conhecida a importância e influência do significado/ propósito de vida no bem-estar, assim como o poder da componente social sobre este propósito, Hadden e Knee (2016) alertam para o défice de literatura produzida no que à relação entre significado/ propósito de vida e relações amorosas (que mobilizam maior conexão e envolvimento) diz respeito. Uma vez conhecida a importância que o significado tem para o bem-estar (físico e psicológico) de cada individuo, assim como o papel preponderante que as relações têm no significado, os autores salientam a importância de ser estudado de que modo o propósito de vida de cada um poderá estar relacionado com a forma de encarar as relações por cada sujeito (Hadden & Knee, 2016). Van Tongeren et al. (2015), acrescentam, ainda, o efeito das relações amorosas no significado poderá estender-se a ponto de ser fonte de suporte ou fonte de destruição/ corrosão.

As emoções positivas, o significado e a ansiedade, o stress e o humor deprimido/ depressão

Caraterizando-se como uma experiência subjetiva, onde a tensão, a apreensão e a expectativa andam de mãos dadas com a insegurança e o medo, a ansiedade é um estado emocional que vai gerar uma experiência incomodativa através de sensações de alarme, temor e tensão (Teixeira, 2010). A ansiedade é, assim e segundo Flink (2016), desencadeada por uma situação de stress. E se as culturas orientais encaram o stress como

a falta/ ausência de paz interior, para as culturas ocidentais o stress é tido como a perda de controlo emocional (Seaward et al., 2017). No entanto, e aquando da expressão de afetos e de humor situados no polo da tristeza, são desencadeados um conjunto de manifestações (psicológicas e físicas) às quais se denomina de depressão ou estado depressivo (Teixeira, 2010) – estado este (por vezes) incapacitante contribuindo para um decréscimo da qualidade de vida dos sujeitos (Barroso et al., 2018).

Alguns autores (Avey et al., 2014; Gloria & Steinhardt, 2016), evidenciam a capacidade de as emoções positivas contribuírem para, aquando da exposição a situações de stress, uma melhor capacidade para lidarem com as mesmas, sendo, para Taylor et al. (2017), as emoções positivas tidas como aliadas no processos terapêuticos contra a ansiedade. Relativamente à depressão, Everaert et al. (2019) relatam que aquando da presença de sintomas de depressão, o atenuar das emoções positivas vai provocar uma inflexibilidade na interpretação negativas das situações. Já Umucu et al. (2020) corroboraram esta relação inversamente proporcional ao perceberem que alunos que demonstravam níveis mais elevados de estados emocionais positivos revelavam baixos níveis de ansiedade, stress e depressão.

Relativamente à relação que estas três variáveis estabelecem com o significado, Frankl (1972) explicitou que a ausência de um claro e firme significado/ propósito de vida conduz o sujeito a uma experiência de stress emocional, que irá provocar-lhe ansiedade, uma vez que para o autor a falta de sentido é, por si só, um fator causador de ansiedade. Adicionalmente, Steen et al. (2019), salienta que no decorrer (ou na ausência) da experiência de propósito de vida, podem surgir sinais passíveis de serem enquadrados em estados psicológicos, como é o caso da depressão.

As emoções positivas, o significado e o sono

Descrito como sendo não só um estado de imobilidade, mas também como um estado em que capacidade de resposta é, consideravelmente, diminuta (Siegel, 2005), o sono ocupa 1/3 do nosso tempo diário (Shin & Kim, 2018). Ao abordar a temática do sono torna-se impossível não mobilizar duas variáveis tão preponderantes para este estado: a qualidade e quantidade. Barnes (2012) e Harvey et al. (2008) dão-nos conta de que de modo a operacionalizar a qualidade do sono, há que ter em consideração aspetos como a dificuldade em adormecer, tempo que se dorme, número de despertares e até o

quão descansado o sujeito se sente após acordar. Por outro lado, a quantidade de sono reporta o tempo passado a dormir (Weinberg et al., 2016).

De acordo com Baglioni et al. (2010), uma má qualidade de sono apresenta-se associada ao aumento de emoções negativas e, conseqüentemente, ao decréscimo das emoções positivas. Percebemos, então, que dada a preponderância que o sono tem na regulação das emoções, quando esta função é comprometida existem repercussões a nível do bem-estar subjetivo (Weinberg et al., 2016). Pressman e Cohen (2005) expõem dois mecanismos através dos quais podemos entender a influência das emoções positivas no sono: o *Main Effect* e o *Stress-Buffering*. A presença de emoções positivas, de acordo com primeiro mecanismo, vai contribuir para o desenvolvimento de comportamentos pró-saúde, sendo que no segundo modelo a ação das emoções positivas irá decorrer no sentido de reduzir o stress através da mobilização de mecanismos de *coping* o que, conseqüentemente, trará benefícios ao nível da qualidade do sono (Ong et al., 2017; Pressman & Cohen, 2005).

Relativamente à relação entre sono e significado/ propósito de vida, Hamilton e colegas (Hamilton et al., 2006) aferiram (em adultos de meia-idade) que uma ausência de significado se mostrava relacionada com a duração (em défice ou excesso) do sono. Steptoe et al. (2008), percebeu que em sujeitos que apresentassem níveis mais elevados de propósito de vida demonstravam ter menos problemas relacionados com o sono. Mais recentemente, Kim et al. (2015) deu a conhecer que a incidência de perturbações do sono diminuía em adultos que revelaram níveis elevados de propósito de vida, indo os resultados apurados por Turner et al. (2017) no mesmo sentido – com níveis elevados de significado a predizer uma melhor qualidade do sono. No entanto, a relação entre sono e significado/ propósito de vida é, ainda pouco estudada (Turner et al., 2017).

As emoções positivas, o significado e o *work-life balance*

Com a entrada do ser humano na vida adulta, a dimensão ocupada pelo trabalho torna-se mais significativa, dada à grande porção de tempo que o mesmo ocupa na vida de cada um (Farsen et al., 2018). A expressão *work-life* (WLB) pode ser descrita como a relação que é estabelecida entre o trabalho e as dimensões/ fatores não laborais que preenchem a vida dos indivíduos – sendo que os aspetos que integram esta relação que almeja o equilíbrio, devem estar alinhados com as prioridades de vida de cada um e promover o seu crescimento (Kalliath et al., 2008; Kelliher et al., 2018). Para Gagnano

et al. (2020), os novos contornos conferidos ao universo laboral fazem com que a valorização, por parte dos trabalhadores, de outros domínios seja crescente: indo além-família.

Sirgy e Lee (2016) defendem que o equilíbrio vida-trabalho é conseguido mediante a integração de três elementos, sendo estes um compromisso entre papéis, um reduzido conflito entre papéis e não apresentar alienação social – que vão contribuir para que se estabeleça uma relação bidirecional quer entre as emoções positivas e o trabalho, quer entre estas e as atividades não laborais. Para Cheung et al. (2020) a existência de um propósito claro de vida (ou seja, significado) é condição para atingir um equilíbrio vida-trabalho. Para estes autores, o sentido encontrado no propósito de vida será um guia para conseguir atingir satisfação com cada domínio, sendo que alcançar satisfação em determinado domínio poderá fazer com que ocorra um contágio positivo – neste caso de emoção positiva por outros domínios da vida, potencializando-os (Cheung et al., 2020; Sirgy & Lee, 2016). Na perspetiva de Cheung et al. (2020), as emoções positivas, através da teoria de *broaden-and-build* (ampliar e construir) de Fredrickson (1998; 2001) já explicitada, vão influenciar o WLB. Clutterbuck (citado por Soni & Bakhru, 2019) reporta que os trabalhadores ao atingirem um estado de WBL, aumentam as probabilidades de não só conseguirem suprir as suas necessidades, como de se sentirem realizados. Assim, para Soni e Bakhru (2019) a satisfação pessoal poderá vir a constituir-se e conduzir à descoberta do propósito de vida.

O presente estudo

A presente investigação desenvolvida, com uma amostra constituída por adultos profissionalmente ativos, teve como objetivo aferir se a idade, o sexo, a relação amorosa, a ansiedade, o stress e o humor deprimido/ depressão, o sono e o equilíbrio vida-trabalho (*work-life balance*, WLB) se constituíam variáveis preditoras de emoções positivas e significado na amostra mencionada.

Método

Delineamento da Investigação

O presente estudo é de carácter observacional e, uma vez que a recolha de dados ocorreu num único momento, estamos, igualmente, perante um estudo transversal. Esta investigação quantitativa apresenta, ainda, um *design* de carácter descritivo e correlacional – sem terem sido manipuladas variáveis (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2005).

Participantes

A amostra comunitária, e obtida por conveniência, deste estudo é constituída por 1000 participantes, com idades compreendidas entre os 19 e os 75 anos.

A caracterização da amostra do ponto de vista sociodemográfico (Tabela 1) é, de seguida, apresentada.

Tabela 1

Caraterização da amostra segundo variáveis sociodemográficas.

Caraterísticas	n	%
Idade <i>M</i> (<i>DP</i>)	40,76(10,58)	---
Sexo		
Homem	316	31,6
Mulher	684	68,4
Relação Amorosa		
Sim e vive com parceiro(a)	660	66,0
Sim e não vive com parceiro(a)	135	13,5
Não tem qualquer relação amorosa	205	20,5

Tabela 1

Caraterização da amostra segundo variáveis sociodemográficas (continuação).

Caraterísticas	n	%
Número de Filhos		
0	378	37,8
1	273	27,3
2	281	28,1
3 ou mais	68	6,8
Habilitações Académicas		
1º Ciclo	1	0,1
2º Ciclo	8	0,8
3º Ciclo	20	2,0
Ensino Secundário	263	26,3
Licenciatura	358	35,8
Pós-Graduação ou Superior (Mestrado/Doutoramento)	350	35,0

Instrumentos

Para a recolha de dados do presente estudo foi mobilizado um Questionário Sociodemográfico, Profissional e de Saúde, o instrumento PERMA-Profiler, 3 itens exemplificativos da escala Ansiedade, Depressão e Stress, uma escala de Satisfação no Trabalho e, por fim, a escala WLB (*Work-Life Balance*).

Questionário Sociodemográfico, Profissional e de Saúde

Este conjunto de questões foi aplicado por forma a caraterizar a amostra e, simultaneamente, aferir relações considerando algumas das variáveis em estudo, nomeadamente variáveis sociodemográficas (idade, sexo, relação amorosa e habilitações académicas), questões referentes ao contexto profissional do participante (por exemplo: tipo de horário, de regime, de vínculo, chefias) e, ainda, variáveis alusivas ao estilo de vida (horas de sono por dia e qualidade do mesmo).

PERMA-Profiler

A escala PERMA-Profiler, desenvolvida por Kern (2014), permite uma aferição do bem-estar – sendo que o bem-estar aliado à satisfação, tanto pessoal como profissional, e ao otimismo, vai estabelecer uma relação diretamente proporcional com variáveis como a relação amorosa, a educação, o trabalho e a saúde física.

A validação deste construto para a população portuguesa conservou a estrutura original da escala, sendo a mesma constituída por 23 itens, distribuídos por 7 sub-escalas: Emoção Positiva (e.g. “Em que medida se sente entusiasmado(a) e interessado(a) no seu trabalho?”), Envolvimento (e.g. “No trabalho, com que frequência se sente alegre?”), Relações Positivas (e.g. “Em que medida se sente apreciado(a) pelos seus colegas?”), Significado (e.g. “Com que frequência sente que está a fazer progressos na realização dos seus objetivos de trabalho?”), Realização (e.g. “No trabalho, com que frequência fica absorvido(a) no que está a fazer?”), Saúde (e.g. “No trabalho, com que frequência se sente ansioso?”) e Emoção Negativa (e.g. “No trabalho, com que frequência se sente zangado?”). As respostas são fornecidas pelo grau de frequência, através de uma escala tipo *Likert* de 10 pontos (1 = Nunca; 10 = Sempre).

Quanto às propriedades psicométricas deste instrumento, é possível verificar que o mesmo é revelador de uma boa consistência interna ($\alpha = 0.84$) – sendo que a dimensão Envolvimento é a única a apresentar-se menos consistente, com um Alfa de Cronbach de 0.56. (Alves et al., 2016).

Ansiedade, Humor Deprimido/ Depressão e Stress

Foram aplicados 3 itens exemplificativo das dimensões de Ansiedade (“Quão frequente sente níveis elevados de ansiedade?”), Humor Deprimido/ Depressão (“Quão frequente sente níveis elevados de humor deprimido/de depressão?”) e Stress (“Quão frequente sente níveis elevados de stress?”). A resposta a estes mesmos itens é fornecida numa escala *Likert* de 6 pontos (0 = Nunca; 5 = Todos os dias).

Work-Life Balance (WLB)

Para medir este construto, foi elaborada uma escala, com base na literatura e em escalas existentes. A mesma é constituída por 6 itens (e.g. “O equilíbrio entre a minha vida no trabalho e a minha vida familiar (por ex., tempo e energia para estar com a família) é muito bom.” e “Consigo apreciar igualmente bem todas as partes da minha vida.”) cuja resposta é fornecida numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (0 =Discordo Totalmente; 4 = Concordo Totalmente).

Procedimento

Através da plataforma de formulários do *Google*, foi elaborado um questionário online, possibilitando, assim, a partilha do mesmo *on-line* – através de redes sociais, como o *Facebook*, *Instagram* e *LinkedIn*. Importa salientar que neste mesmo questionário, previamente a serem expostos às questões, foi apresentado aos participantes um Consentimento Informado. Com o intuito de garantir o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos, neste consentimento constava, igualmente, uma pequena introdução ao protocolo, informando sobre finalidades do estudo.

É, ainda, de referir, que o projeto no qual este protocolo se encontra integrado foi submetido à Comissão de Ética do ISPA-IU e, posteriormente, aprovado. Ao longo desta investigação, fizeram-se cumprir tanto as normas da *American Psychological Association* (2017), como as normas da Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011).

Análise de Dados

Com recurso ao programa Statistical Package for Social Sciences – SPSS, versão 27.0, foi possível obter uma análise descritiva, permitindo assim a exploração de frequências absolutas e relativas.

Inicialmente, e por este estudo versar sobre uma população profissionalmente ativa, dos 1435 indivíduos que consentiram responder ao questionário, 428 foram excluídos por não se encontrarem a exercer atividade profissional. Posteriormente, dos restantes 1007 participantes foram eliminados 7 – dado as respostas fornecidas pelos mesmos participantes serem inapropriadas (ex., anos de trabalho ativo, anos a trabalhar na atual empresa e horas de trabalho impossíveis de serem praticas) tendo em consideração o que lhes estava a ser questionado.

Procedeu-se à análise fatorial confirmatória das escalas PERMA-Profiler e Work-life Balance recorrendo ao programa estatístico Analysis of Moments Structures – AMOS, versão 27 – para testar a validade dos modelos de medida para a amostra em causa, tendo sido, igualmente, aferida a fiabilidade dos instrumentos supramencionados, através do cálculo do ómega de McDonald (Marôco, 2021).

Para dar resposta à questão de investigação deste estudo, foi realizada uma análise de equações estruturais (recorrendo ao programa estatístico AMOS) e foi possível, através da construção de um modelo de equações estruturais, aferir que variáveis independentes se mostraram significativamente associadas às variáveis dependentes em causa.

A avaliação do ajustamento do modelo estrutural foi realizada tendo em consideração os valores de referência: para χ^2/df , > 5 – ajustamento mau, $]2;5]$ – ajustamento aceitável, $]1;2]$ – ajustamento bom, ~ 1 – ajustamento muito bom; relativamente ao indicador SMRM, valores iguais ou inferiores a 0,08 são considerados como indicadores de um bom ajustamento; para CFI, TLI e NFI, < 0.8 - ajustamento mau, $[0.8;0,9[$ - ajustamento sofrível, $[0.9; 0,95[$ – ajustamento bom, ≥ 0.95 – ajustamento muito bom e para valores de RMSEA $> 0.08-0.10$ – ajustamento inaceitável, $]0.05;0.08]$ – ajustamento aceitável, ≤ 0.05 – ajustamento muito bom (Marôco, 2021). Importa, contudo, salientar, que relativamente a este último índice de qualidade do ajustamento, Marôco (2021), destaca o facto do valor do mesmo tende a aumentar com a adição de mais variáveis ao modelo.

Resultados

Com o objetivo de analisar as respostas dos participantes às questões que permitem caracterizar as variáveis dependentes de saúde (horas e qualidade do sono, ansiedade, stress e humor deprimido/ depressão) e de bem-estar associado ao contexto laboral e pessoal (work-life balance, emoções positivas e significado), recorreu-se à estatística descritiva para realizar esta mesma análise conforme se apresenta na Tabela 2 e na Tabela 3.

Tabela 2

Estatística descritiva de variáveis de saúde: sono, ansiedade, stress e humor deprimido/ depressão.

Caraterísticas	n	%
Horas de sono por dia <i>M(DP)</i>	6,83(0,99)	---
Qualidade geral do sono durante o último mês		
Muito bom	76	7,6
Bom	569	56,9
Mau	315	31,5
Frequência de níveis elevados de humor deprimido/depressão		
Nunca	155	15,5
Poucos dias	380	38,0
Alguns dias	265	26,5
Muitos dias	122	12,2
Quase todos os dias	57	5,7
Todos os dias	21	2,1
Frequência de níveis elevados de ansiedade		
Nunca	127	12,7
Poucos dias	324	32,4
Alguns dias	287	28,7
Muitos dias	157	15,7
Quase todos os dias	69	6,9
Todos os dias	36	3,6

Tabela 2

Estatística descritiva de variáveis de saúde: sono, ansiedade, stress e humor deprimido/depressão (continuação).

Caraterísticas	n	%
Frequência de níveis elevados de stress		
Nunca	79	7,9
Poucos dias	256	25,6
Alguns dias	314	31,4
Muitos dias	205	20,5
Quase todos os dias	105	10,5
Todos os dias	41	4,1

Tabela 3

Estatística descritiva de variáveis de bem-estar associado ao contexto pessoal e laboral.

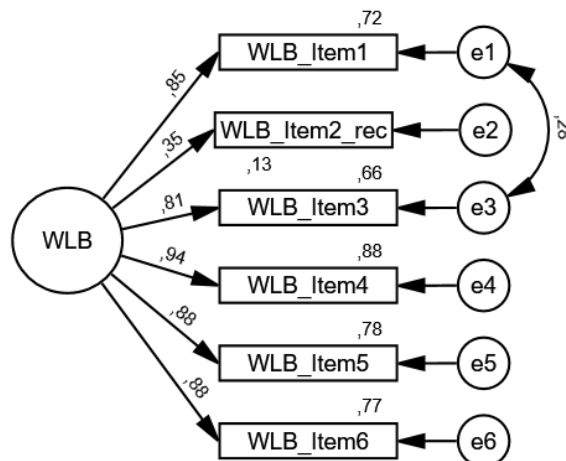
Caraterísticas	M(DP)
Work-Life Balance <i>M(DP)</i>	2,29(0,88)
Emoções Positivas <i>M(DP)</i>	6,54(2,01)
Significado <i>M(DP)</i>	7,33(2,11)

A análise fatorial confirmatória do instrumento utilizado para avaliar o equilíbrio vida-trabalho (WLB) apresenta-se mais em baixo na Figura 1.

Figura 1

Análise Fatorial confirmatória do WLB

AFC WLB
 $\chi^2(8)=52,855$; $p=,000$; $\chi^2/df=6,607$ SRMR=,013
RMSEA=,075; $P(\text{rmsea}<0.05)=,014$
NFI=,989; CFI=,991; TLI=,982



O modelo de medida revelou um bom ajustamento à amostra em estudo ($\chi^2/df=6,607$; $SRMR=0,013$; $CFI=0,991$; $TLI=0,982$; $NFI=0,989$; $RMSEA=0,075$). Com exceção do item 2 (item formulado na negativa tendo, por isso, sofrido uma recodificação) os restantes itens apresentam pesos fatoriais acima de 0,81 ($r^2 > 0,66$) – o que nos dá conta de uma boa validade fatorial. Através da análise da variância extraída média (0,786), é possível aferir que os fatores apresentam boa validade convergente. Importa, ainda, referir, que o construto em causa demonstra ter fiabilidade ($\omega=0,915$).

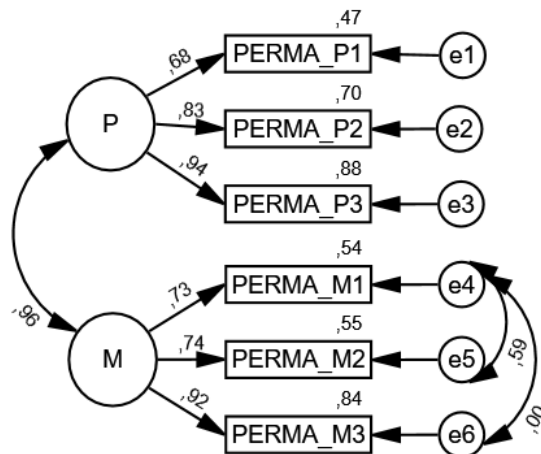
Já na Figura 2, que é apresentada mais em baixo, encontra-se a análise fatorial confirmatória do instrumento utilizado para avaliar variáveis emoções positivas e significado.

Podemos aferir que este modelo de medida revelou ter um bom ajustamento à amostra em causa neste estudo ($\chi^2/df=9,263$; $SRMR=0,019$; $CFI=0,989$; $TLI=0,973$; $NFI=0,988$; $RMSEA=0,091$). Como é possível constatar através da Figura 2, os pesos fatoriais encontram-se todos acima de 0,68 ($r^2 > 0,47$) conferindo, assim, uma boa validade fatorial. Torna-se, igualmente, possível reportar que as variáveis latentes deste modelo apresentam uma boa validade convergente – através da análise da variância média extraída da emoções positivas (0,680) e do significado (0,642), representadas, respetivamente, no modelo por P e M. É, por fim, importante notar que a fiabilidade do construto é assegurada ($\omega=0,920$).

Figura 2

Análise Fatorial Confirmatória PERMA-Profiler

AFC PERMA
 $X^2(6)=55,575$; $p=,000$; $X^2/df=9,263$ $SRMR=,019$
 $RMSEA=,091$; $P(rmsea<0.05)=,001$
 $NFI=,988$; $CFI=,989$; $TLI=,973$



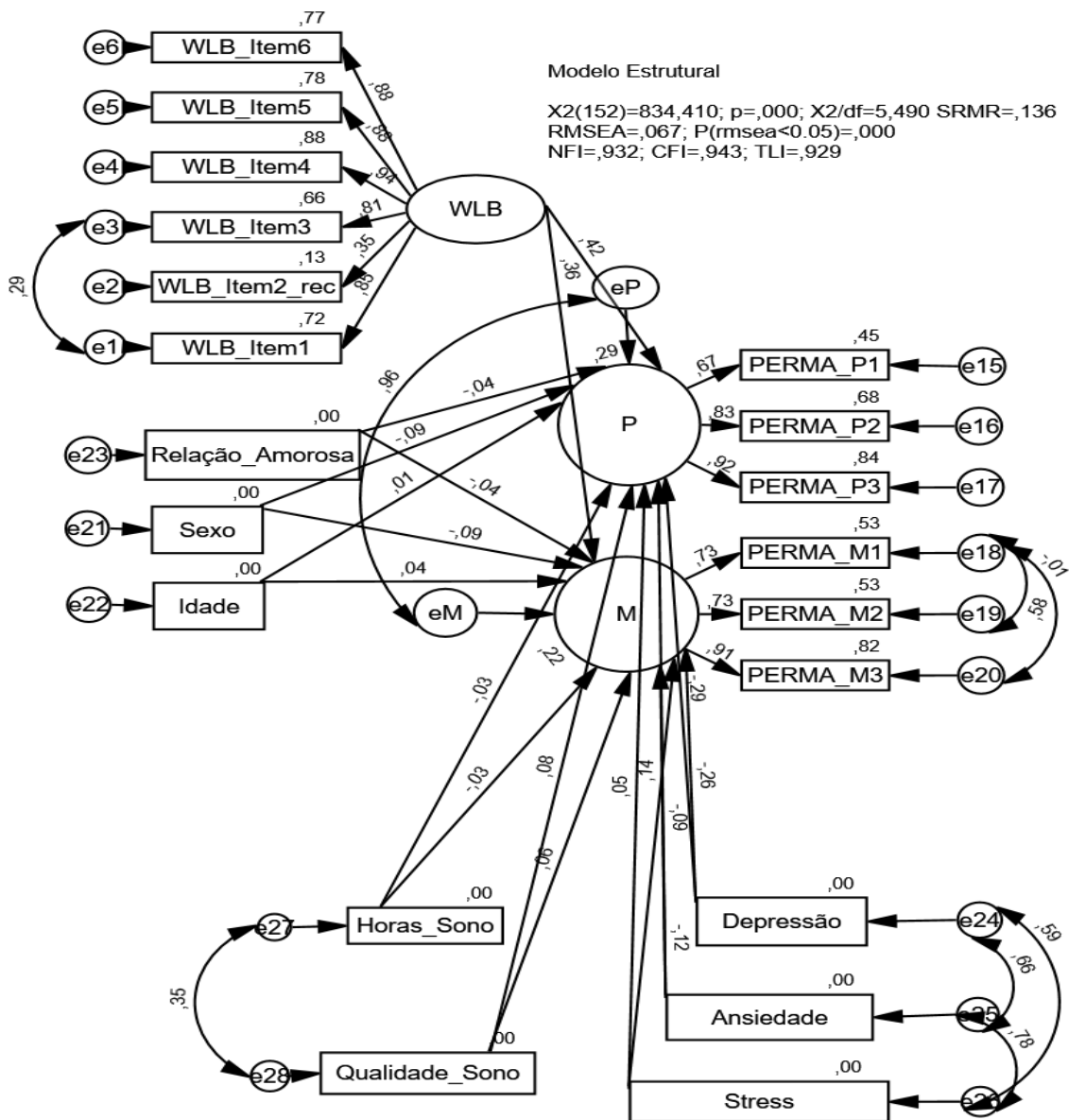
Nota. P = Positive Emotions/ Emoções Positivas; M = Meaning/ Significado.

Posteriormente, procedeu-se ao desenvolvimento de um modelo estrutural com recurso às variáveis independentes associadas às variáveis dependentes – emoções positivas e significado, como retratado na Figura 3.

O modelo obtido revelou um ajustamento sofrível ($\chi^2/df=5,490$; $SRMR=0,136$; $CFI=0,943$; $TLI=0,929$; $NFI=0,932$; $RMSEA=0,067$).

Figura 3

Modelo estrutural dos fatores preditores de emoções positivas e significado em adultos trabalhadores



Nota. WLB = *Work-Life Balance/ Equilíbrio Vida-Trabalho*; P = *Positive Emotions/Emoções Positivas*; M = *Meaning/ Significado*

Nas Tabelas 4 e 5, apresentadas seguidamente, podem observar-se as associações entre as variáveis independentes e as variáveis dependentes do modelo estrutural, emoções positivas (Tabela 4) e significado (Tabela 5).

Tabela 4

Trajectoria entre a Idade, Sexo, Relação Amorosa, Horas e Qualidade de Sono, Depressão, Ansiedade e Stress, Work-life Balance e Emoções Positivas.

Trajectorias ←	β	p
P←Idade	0,009	0,761
P←Sexo	-0,086	0,003
P←Relação Amorosa	-0,038	0,185
P←Horas de Sono	-0,026	0,406
P←Qualidade do Sono	0,081	0,009
P←Depressão	-0,285	***
P←Ansiedade	-0,090	0,074
P←Stress	0,051	0,275
P←Work-life Balance	0,419	***

Nota. P = Positive Emotions/ Emoções Positivas

*** $p < 0,001$.

Na amostra em causa, as variáveis que melhor explicam as emoções positivas são: sexo, qualidade do sono, humor deprimido/ depressão e work-life balance.

Deste modo, é possível aferir que, nesta amostra, há uma tendência para as mulheres mostrarem menos emoções positivas no trabalho em contraste com os homens. Já na presença de níveis elevados de humor deprimido/ depressão, menor será a tendência para as pessoas mostrarem emoções positivas no trabalho.

Por outro lado, nesta mesma amostra, quanto melhor for a qualidade de sono e quanto maior foi o equilíbrio vida-trabalho, tanto maior será a expressão de emoções positivas no trabalho.

Tabela 5

Trajatória entre a Idade, Sexo, Relação Amorosa, Horas e Qualidade de Sono, Depressão, Ansiedade e Stress, Work-life Balance e Significado.

Trajórias ←	β	p
S←Idade	0,036	0,241
S←Sexo	-0,092	0,003
S←Relação Amorosa	-0,042	0,173
S←Horas de Sono	-0,034	0,309
S←Qualidade do Sono	0,058	0,077
S←Depressão	-0,262	***
S←Ansiedade	-0,123	0,021
S←Stress	0,145	0,004
S←Work-life Balance	0,360	***

Nota. M = Meaning/ Significado

*** $p < 0,001$.

É, igualmente, possível de aferir que, nesta amostra, as variáveis que melhor predizem o significado são: sexo, humor deprimido/ depressão, ansiedade, stress e work-life balance.

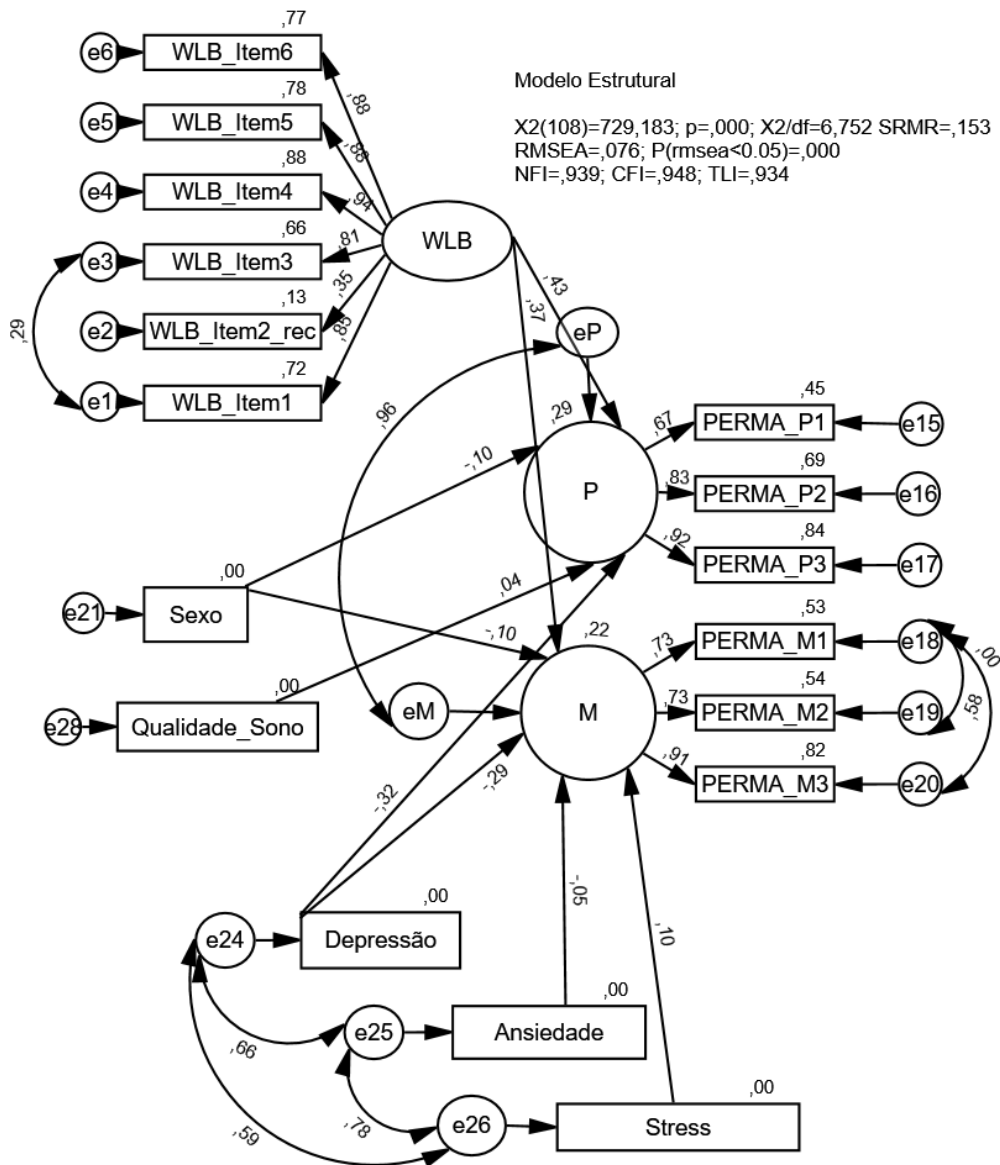
As mulheres, que constituem esta amostra, tendem a perceber menos sentido no seu trabalho do que os homens, sendo que tanto na presença de níveis elevados de humor deprimido/ depressão, como de níveis elevados de ansiedade, menor é a tendência para as pessoas perceberem sentido no seu trabalho.

Simultaneamente, quanto mais elevados os níveis de stress e quanto maior for o equilíbrio vida-trabalho, maior a frequência da perceção de sentido no trabalho destas pessoas.

Tomando por base estes resultados, ou seja, as variáveis que se mostraram ser predictoras de emoções positivas e significado, foi construído um modelo estrutural adicional – apenas com as variáveis independentes cujos valores se apresentaram significativamente associados às variáveis dependentes obtendo-se, assim, o modelo refinado presente na Figura 4.

Figura 4

Modelo estrutural refinado



O modelo obtido revela um ajustamento sofrível ($\chi^2/df=6,752$; $SRMR=0,153$; $CFI=0,948$; $TLI=0,934$; $NFI=0,939$; $RMSEA=0,076$).

As Tabelas 6 e 7 expõe as associações entre as variáveis independentes e dependentes – emoções positivas e significado, respetivamente – deste segundo modelo estrutural criado.

Tabela 6

Trajatória entre o Sexo, Qualidade de Sono, Depressão, Work-life Balance e Emoções Positivas.

Trajatórias ←	β	p
P←Sexo	-0,095	0,001
P←Qualidade do Sono	0,040	0,018
P←Depressão	-0,316	***
P←Work-life Balance	0,426	***

Nota. P = Positive Emotions/ Emoções Positivas

*** $p < 0,001$

Tabela 7

Trajatória entre o Sexo, Depressão, Ansiedade, Stress, Work-life Balance e Significado.

Trajatórias ←	β	p
S←Sexo	-0,102	0,001
S←Depressão	-0,288	***
S←Ansiedade	-0,053	0,089
S←Stress	0,098	***
S←Work-life Balance	0,370	***

Nota. M = Meaning/ Significado

*** $p < 0,001$

Podemos, através da análise realizada, aferir que no caso das emoções positivas as variáveis sexo, qualidade do sono, humor deprimido/ depressão e work-life balance são as que melhor predizem esta variável dependente. É, por outro lado, possível avaliar que o significado, nesta amostra, é melhor explicado através das variáveis: o sexo, humor deprimido/ depressão, ansiedade, stress e work-life balance.

À semelhança da relação que foi possível estabelecer entre as variáveis no primeiro modelo estrutural construído, podemos, também, perceber que os resultados do modelo refinado mostram que existe uma tendência para as mulheres mostrarem menos

emoções positivas no trabalho ao invés dos homens. Esta relação inversa mantém-se na presença de níveis elevados de humor deprimido/ depressão - pois menor será a tendência para as pessoas mostrarem emoções positivas no trabalho. Acrescenta-se, ainda, que quanto melhor for a qualidade de sono e quanto maior foi o equilíbrio vida-trabalho, tanto maior será a expressão de emoções positivas no trabalho.

Relativamente à variável significado, verifica-se que a ansiedade deixa de ser uma boa preditora da variável independente em causa. Deste modo, nesta amostra, as mulheres tendem a perceber menos sentido no seu trabalho do que os homens, sendo que aquando da presença de níveis elevados de humor deprimido/ depressão, menor é a tendência para as pessoas perceberem sentido no seu trabalho. Por fim, quanto mais elevados forem os níveis de stress e quanto maior for o equilíbrio vida-trabalho, maior a frequência da percepção de sentido no trabalho destas pessoas.

Discussão

O presente estudo propôs-se a explorar, através da mobilização de um modelo de equações estruturais, se as variáveis idade, sexo, relação amorosa, ansiedade, stress e humor deprimido/ depressão, sono e equilíbrio vida-trabalho (WLB) se constituíam preditoras de emoções positivas e significado, numa amostra de adultos profissionalmente ativos. Seguindo a estrutura utilizada na secção anterior (resultados) para uma melhor organização dos dados obtidos, será dado, em primeiro lugar, destaque às variáveis preditoras de emoções positivas e, seguidamente, as variáveis que demonstraram ser preditoras de significado.

De acordo com os dados obtidos nesta investigação, as emoções positivas são melhor explicadas pela variável humor deprimido/ depressão e pela variável *work-life balance* – podendo este resultado ser traduzido no facto de que quanto menor for a presença de níveis elevados de humor deprimido/ depressão e maior for o equilíbrio vida-trabalho experienciado pelos adultos, maior será a expressão de emoções positivas. Relativamente à relação entre emoções positivas e humor deprimido/ depressão, os resultados conseguidos vão no mesmo sentido do que estudos anteriores reportam, ou seja, estas duas variáveis encontram-se inversamente correlacionadas (Butler & Kern, 2016; Giangrasso, 2018; Ryan et al., 2019). Dado o humor deprimido/ depressão se caracterizar por emoções contrárias àquelas predominantes no grupo das emoções positivas, é possível compreender a relação inversamente estabelecida entre as duas variáveis. Apesar de não terem mobilizado o instrumento PERMA-Profiler para aferir quanto às emoções positivas, mais recentemente – e se considerando a felicidade como integrantes das emoções positivas – Afonso et al. (2020) encontraram esta mesma relação com uma amostra constituída por bombeiros portugueses.

Apesar de neste estudo o equilíbrio vida-trabalho ter demonstrado ser um bom preditor de emoções positivas, poucas (e condicionadas) são, ainda, as evidências sobre o estudo da relação entre esta variável e as emoções positivas. Isto é, a literatura que estuda o equilíbrio vida-trabalho e o modo como o mesmo irá interferir no bem-estar dos trabalhadores é vasta, sendo feito, inclusivamente, uso da escala PERMA-Profiler – no entanto, como o objetivo principal destas investigações se centra no construto bem-estar acabam por não ser revelados dados e resultados relativos às dimensões da escala (onde

se incluem as emoções positivas) não existindo, assim, evidência estatística que permita analisar de modo singular determinada dimensão, neste caso as emoções positivas e, por ventura, relacioná-la com o WLB (e.g. Hessel et al., 2020; Pant & Agarwal, 2020). Contudo, e apesar de no desenrolar do seu estudo explorarem mais os benefícios e não o equilíbrio vida-trabalho, Tripathi e Singh (2020) fazem referência à teoria das emoções positivas de Fredrickson (modelo *broaden-and-build*), para explicar que a existência de benefícios a nível profissional seria encarada pelos colaboradores como um sinal de preocupação por parte das organizações com o seu bem-estar. Neste sentido, Parkes e Langford (2008) reforçam a ideia de que as organizações beneficiariam se, de algum modo, conseguissem assegurar WLB aos seus trabalhadores – pois o mesmo iria traduzir-se num acréscimo e promoção do seu bem-estar, assim como na redução do stress e *burnout*., sendo este um impacto benéfico e vantajoso para as entidades empregadoras.

O sexo é outra das variáveis que se apresenta associada às emoções positivas, sendo assim possível aferir que, nesta amostra, as mulheres expressam menos emoções positivas no trabalho ao invés dos homens. Todavia, tal como Brebner (2003) descreveu (e foi anteriormente neste estudo mencionado) é antiga a disputa por um consenso no que diz respeito a diferenças significativas entre diferentes sexos e expressão de emoções. Para o autor, apesar de poder ocorrer que alguém esteja feliz ou contente sem o manifestar, torna-se mais complicada a experiência (interna e subjetiva) constante e diária de emoções sem as sentir – estabelecendo uma associação entre a expressão da emoção como consequência de vivenciá-la. Por esse motivo, e ao contrário dos homens, com exceção para a raiva, as mulheres tendem a aprender (por via do exemplo, ou seja, papéis sociais) a ser mais emocionais (Brebner, 2003). Neste sentido, Pant e Agarwal (2020) perceberam que o bem-estar emocional em mulheres, quer para emoções positivas, como para emoções negativas, era superior quando comparado com os homens da sua amostra.

Estes relatos apresentam-se, no entanto, numa direção contrária aos resultados encontrados neste estudo. Salienta-se, contudo, que a recolha de dados para esta investigação decorreu entre outubro de 2020 e janeiro de 2021, quando já vivíamos numa época de pandemia e, por força da Covid-19, muitos foram os trabalhadores que experienciaram alterações severas a nível laboral. Toda a incerteza associada a este tempo e, só por si, a presença de um vírus, teve a capacidade de desencadear inúmeras reações de stress, ansiedade, medo e até frustração (Yildirim & Solmaz, 2020). Ao ser resgatada a questão levantada por Wood et al. (1989) relativa aos papéis sociais, recordamos a

tendência da mulher em expressar mais emoções quando comparada com o homem, mas é, justamente, a questão do papel social aliada ao atual contexto pandémico que serve de mote à hipótese que será levantada de modo a justificar o resultado obtido neste estudo. Com toda a instabilidade não só a nível laboral, mas também familiar, provocada pelo Covid-19 as mulheres (também elas, em muitos dos casos, mães e cuidadoras de um lar a par de serem trabalhadoras) passaram a expressar mais emoções negativas (associadas ao stress, ansiedade, medo e frustração vividos) do que os homens – e, conseqüentemente, passaram os homens a expressar mais emoções positivas.

Por último, no que respeita às emoções positivas, a variável qualidade de sono apresentou-se, a par das restantes anteriormente mencionadas, uma associação com as emoções positivas, significando que quanto melhor for a qualidade de sono, maior será a expressão de emoções positivas no trabalho. De acordo com Vandekerckhove e Wang (2017), é crucial a existência de um sono ileso de forma a que a regulação emocional – nomeadamente durante o sono NREM (sem movimentos oculares rápidos) e REM (movimentos oculares rápidos), com a modulação das emoções vividas no dia anterior – ocorra e o mesmo venha a ter um impacto positivo no nosso bem-estar. A ausência de um sono tanto suficiente como saudável (com qualidade) tem, como consequência, um incremento na reatividade emocional negativa, fazendo com que haja uma repressão das respostas emocionais positivas a acontecimentos, também eles, positivos (Zohar et al., 2005).

Na investigação levada a cabo por Zohar et al. (2005), o autor demonstrou que a perda de sono, e conseqüentemente da sua qualidade, espoletava um agravar e intensificar das emoções negativas e, simultaneamente, fazia com que a vivência de emoções positivas após a concretização de um determinado objetivo fosse menor. É, ainda, de salientar o facto da privação ou perturbações do sono – nomeadamente insónias – possa ser um sinal de alarme para algumas perturbações da ansiedade e humor, perturbações essas onde a emoção negativa domina em relação à emoção positiva (Vandekerckhove & Wang, 2017).

Transitando, agora, para a variável significado, foi igualmente possível averiguar que as variáveis humor deprimido/ depressão, stress, WLB e sexo são preditoras de significado. No que diz respeito à variável humor deprimido/ depressão, a mesma revelou

uma forte associação ao significado, sendo que para níveis elevados de humor deprimido/depressão, menor é a tendência para os trabalhadores perceberem significado.

Ao longo deste trabalho, uma das maiores dificuldades foi encontrar literatura específica sobre as temáticas em estudo, uma vez que, apesar de algumas delas serem há muitos anos alvo da atenção dos investigadores, apenas nos últimos anos é que tem sido dado maior destaque pelo crescente interesse, por parte das organizações, no bem-estar dos seus trabalhadores. Apesar de bastante estudada, até pelo destaque que ganhou com Frankl (1972), as relações que se estabelecem com a variável significado prendem-se muito com idosos e o final da vida. Não obstante, através da logoterapia de Frankl, Cho (2008) percebeu, numa amostra constituída por esposas de alcoólicos, que ao aumentar o significado da sua vida era possível diminuir níveis de depressão.

Tal como Güngör e Uçman (2020) destacam, deter um significado/ propósito de vida, confere aos sujeitos um maior poder para fazerem face às adversidades e lidarem melhor com emoções que possam causar desconforto e até com estados de humor deprimido/ depressão. Possuir um significado de vida trará maior satisfação com a mesma, pela motivação que é desencadeada para atingir determinado objetivo (Güngör & Uçman, 2020) – o que vai ao encontro do resultado obtido neste estudo no sentido que os sentimentos provenientes da satisfação com a vida são inversão aos gerados perante humor deprimido/ depressão.

Já relativamente ao stress e ao significado, foi possível verificar que quanto mais elevados os níveis de stress, maior a frequência dos níveis de significado percebido. Apesar de Frankl (1972) ter relatado que a ausência de significado conduziria a uma experiência de stress (e de ansiedade) e, mais recentemente, Dunn e O'brien (2009) evidenciam que quanto maior o stress experienciado no trabalho, menor a capacidade de ver um sentido na sua vida e maior será a busca pelo mesmo, os resultados obtidos neste estudo “caminham” numa direção inversa.

Uma possível explicação para o mesmo, poderá ser a avançada por Allan et al. (2016) que preconizam que o stress vivido em contexto laboral poderá ter a mínima influência na busca pelo sentido da vida, sendo que esta associação não influenciará, como sugerido pelos autores, o modo como é experienciado o significado em contexto laboral. Para além do trabalho poderão estar as variáveis que vão ter maior influência na busca pelo sentido da vida.

No entanto, Quick et al. (1997) descreveram o stress como uma forma de, quer os sujeitos, como as organizações, responderem ao ambiente que os rodeia. Assim os sujeitos, no enquanto trabalhadores (como se verifica na presente investigação) vão, através de estímulos e na sua valência enquanto estado cognitivo, afetivo e fisiológico viver experiências de stress (Hargrove et al., 2016). Contudo, e como Hargrove et al. (2016) sublinham, é por meio da quantidade e qualidade como esta resposta é experienciada que se torna possível qualificar a mesma como sendo de carácter positivo e negativo – sendo o eustress a resposta positiva à exposição a situações desencadeadoras de stress, resposta esta caracterizada como sendo construtiva, funcional, saudável e que poderá ser uma aliada na conquista dos objetivos estabelecidos por cada individuo (Brulé & Morgan, 2018; Quick et al., 1997).

Tendo em consideração o suprarreferido, assim como os resultados que foram obtidos neste estudo, poderá ser levantada a hipótese de que esta faceta positiva e adaptativa do stress poderá, no caso dos resultados encontrados, contribuir para uma maior atribuição de significado no trabalho. Tavakoli (2010), através da proposta de um modelo organizacional por si criado, sugere que nem sempre a implementação de mudanças (no seio de uma organização) é sinónimo de consequências negativas na influência que as mesmas vão ter nos colaboradores. Esta mudança poderá, deste modo, ser causadora de uma resposta de eustress que, por sua vez, terá outras repercussões a nível do contentamento, crescimento e produtividade dos trabalhadores – sendo o retratado benéfico não só para os colaboradores, como também para as organizações.

O equilíbrio vida-trabalho constitui-se, de igual modo, uma variável preditora de significado, dado que quanto maior o equilíbrio vida-trabalho, com maior frequência os sujeitos vão percecionar sentido no trabalho. Uma vez mais, a relação entre estas duas variáveis encontra-se pouco estudada ou apesar de ser investigada, não existe, até à data, revisão literária publicada de modo a dar a conhecer o que estará a ser estudado relativamente à relação entre estas duas variáveis. Recuperando a noção de WLB, percebemos que este é um construto que se baseia no equilíbrio entre a esfera laboral e a esfera não laboral, sendo dado um grande destaque à vida pessoal (Bateineh, 2019).

Com o decorrer da consecutiva progressão do mundo, e por meio das alterações sofridas a nível do panorama cultural, económico, político e social, a par da transição de uma sociedade industrial para uma sociedade orientada para o conhecimento, culminou,

de acordo com Castells (1999), numa redefinição dos projetos de vida por parte dos seres humanos – projetos estes que, conseqüentemente, passaram a apresentar-se mais individualistas e com uma maior sobrecarga. O mesmo contribuiu também para o trabalho ganhar um lugar de destaque na vida de cada um, sendo este lugar ocupado de maneiras diferentes – dependendo do grau de importância que, consoante o momento vivido, o trabalho tem na vida de cada um (Tolfo & Piccinini, 2007). No entanto, tal como Tolfo e Piccinini (2007) elaboram, apenas a atribuição de significado, que é feita mediando outras esferas (igualmente relevantes) da vida do sujeito, poderá conferir este papel de central trabalho na vida das pessoas. Assim, e mediante a ponderação que cada indivíduo efetua dos diferentes campos da sua vida, poderá ser levantada a hipótese que a atribuição de significado irá decorrer no sentido de procurar um equilíbrio entre o contexto laboral e o que se transpõe “para lá das portas do escritório”.

Por último, a variável sexo demonstrou, à semelhança das variáveis que foram sendo discutidas, estabelecer uma associação com o significado. As mulheres apresentam, deste modo, uma menor tendência para perceber significado no seu trabalho ao invés dos homens. Não obstante a falta de informação relativa à relação entre estas duas variáveis, num estudo desenvolvido por Jimenez et al. (2021) foi possível observar que as emoções positivas e o sexo estabeleciam uma relação significativa. Contudo, os mesmos autores chamam à atenção para a necessidade de colmatar esta lacuna e de ser necessária investigação relativa ao Perma-Profiler que verse não só diferentes culturas, mas também variáveis sociodemográficas, como o caso do sexo e ocupação – fazendo isto com que o presente estudo esteja, de imediato, a contribuir para suprir uma falha identificada na produção de ciência relativa à temática abordada.

Não obstante da variável ansiedade não estar significativamente associada ao significado percebido pelas pessoas no trabalho nos resultados encontrados com a amostra deste estudo, alguns autores fazem referência a este construto na consequência da sua associação à variável stress. O mesmo acontece com a variável idade e significado, que não se associando significativamente com o significado percebido, a investigação produzida sobre a temática aponta para uma forte relação da idade com o significado na vida adulta – sendo a amostra do presente estudo constituída apenas por adultos, dos 19 aos 75 anos (n=40,76).

No que às limitações deste estudo diz respeito, poderá começar por ser referido o facto de o instrumento Perma-profiler, cuja criação ocorreu em 2016, ser ainda um instrumento pouco aplicado – não permitindo, ainda, a comparação com outras amostras, sejam elas da mesma ou de diferentes culturas. Até mesmo os estudos existentes que fazem uso deste instrumento mobilizam-no, na maioria das vezes, no sentido de aferir o bem-estar, não chegando a revelar dados relativamente aos resultados obtidos em cada uma das dimensões que forma este modelo. É igualmente relevante de mencionar que, apesar de os dados para este estudo terem sido recolhidos *on-line* e ter sido disponibilizado o contacto do investigador, o mesmo não estava presente para esclarecer alguma dúvida aquando do momento do preenchimento – acrescentando-se, ainda, que o questionário (em que estavam inseridos os instrumentos mobilizados para este estudo) era, de acordo com o *feedback* recebido por parte de alguns participantes, bastante exaustivo, assim como confuso, o que pode ter feito com que os participantes se sentissem não só perdidos, mas também desmotivados para continuar a dar respostas.

No que diz, ainda, respeito a limitações relacionadas com a amostra deste estudo, pode ser equacionado o facto de ser desconhecida a área geográfica de residência dos participantes – pois não obstante de os participantes terem sido questionados se residiam, ou não, em Portugal, é desconhecida a sua área de residência, se urbana ou rural. Não possuir esta informação e, conseqüentemente, não ser possível analisá-la, poderá ser um limitação a este estudo, na medida em que a área de residência dos participantes (e, por sua vez, o contexto em que se inserem) poderá ter condicionado os mesmos quer para o entendimento deste questionário (por exemplo, pessoas mais velhas e de áreas mais rurais podem ter tido maior dificuldade na interpretação de determinadas questões), como para a sua receptividade no momento de responder a determinadas questões.

Tendo em consideração não só a mudança de paradigma que ocorria nas organizações – por ser crescente a percepção que o bem-estar tem uma efetiva influência no modo como os trabalhadores vão desempenhar as suas funções, assim como, por meio do WLB, almejar outros desafios se não se sentirem satisfeitos – antes de se instalar uma pandemia e a realidade de todos alterar, como a nova mudança de paradigma instaurada com a chegada do vírus Covid-19, seria interessante voltar a replicar este estudo alterando o modo como a variável sono foi estudada, por forma a ter um maior entendimento sobre a mesma. Tal deve-se ao facto de na presente investigação, as perguntas mobilizadas para conhecer esta variável (“Quantas horas costuma dormir por dia?” e “Como avalia a

qualidade geral do seu sono no mês passado?") serem pouco ricas e não permitirem aprofundar o estudo da mesma. Uma vez que esta variável (nomeadamente a qualidade do sono nas emoções positivas) se destacou nesta investigação, seria interessante, numa linha de investigação futura, estudar melhor esta variável recorrendo, por exemplo, ao instrumento Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), analisando dimensões como a qualidade, latência, duração, perturbações do sono, entre outras (Buysse et al., 1989). Seria, igualmente, interessante, replicar este estudo dentro de uma organização, de modo a ser possível avaliar e construir um perfil dos vários colaboradores, identificando fragilidades em comum e, posteriormente, desenhar uma intervenção de forma a potencializar o seu bem-estar e, conseqüentemente, um melhor aproveitamento no seu local de trabalho.

Concluindo, nesta amostra de adultos profissionalmente ativos, o sexo, a qualidade do sono, a presença de humor deprimido/ depressão e o equilíbrio vida-trabalho são as variáveis que melhor predizem as emoções positivas em adultos profissionalmente ativos. Já no que ao significado diz respeito ao significado, esta investigação salienta as variáveis sexo, humor deprimido/ depressão, stress e equilíbrio vida-trabalho como aquelas que melhor o predizem. A idade e a relação amorosa não se mostraram, de acordo com o modelo proposto por este estudo, associadas nem com as emoções positivas, nem com o significado. Assim, o presente estudo destaca, através do conhecimento destas variáveis preditoras de emoções positivas e significado, a importância das mesmas não só a nível singular, mas também coletivo, através do impacto que estas vão ter nas entidades empregadoras destes adultos.

Referências

- Afonso, N., Galvão, A. M., Pinheiro, M., & Gomes, M. J. (2019). Felicidade, ansiedade, depressão e stress em bombeiros portugueses. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (Especial N°7), 37-42.
- Allan, B. A., Douglass, R. P., Duffy, R. D., & McCarty, R. J. (2016). Meaningful work as a moderator of the relation between work stress and meaning in life. *Journal of Career Assessment*, 24(3), 429-440.
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). <http://www.apa.org/ethics/code/>
- Alves, M., Lourenço, M. P. C. G., Brito, A., & Gouveia, M. J. (2016, Setembro). *Confirmação da estrutura fatorial da versão portuguesa do questionário de florescimento psicológico – PERMA PROFILER*. Poster apresentado no 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Porto, Portugal.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Mhatre, K. H. (2014). A longitudinal analysis of positive psychological constructs and emotions on stress, anxiety and well-being. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 18(2), 216-228.
- Baglioni, C., Spiegelhalder, K., Lombardo, C., & Riemann, D. (2010). Sleep and emotions: A focus on insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 14(4), 227–238.
- Barnes, C. M. (2012). Working in our sleep. *Organizational Psychology Review*, 2(3), 234–257.
- Barroso, S. M., Baptista, M. N., & Zanon, C. (2018). Solidão como variável preditora na depressão em adultos. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(3), 26-37.
- Bataineh, K. A. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2), 99-112.
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.

- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Brebner, J. (2003). Gender and emotions. *Personality and Individual Differences*, 34, 387-394.
- Brulé, G., & Morgan, R. (2018). Working with stress: Can we turn distress into eustress. *Journal of Neuropsychology & Stress Management*, 3, 1-3.
- Camaliente, G. L., & Bocalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 20-227.
- Carvalho Teixeira, J. A. (2010). *Introdução à Psicopatologia Geral*. (2nd ed.). ISPA.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10(1), 140.
- Castells, M. (1999). *A sociedade em rede*. (6th ed.). Paz e Terra.
- Cheung, C., Bowen, P., Cattell, K., & Davis, J. (2020). Construction professionals' commitment to the organisation, work-life balance, and well-being. In: Scott, L. and Neilson, C. J. (Eds). *Proceedings of the 36th Annual ARCOM Conference*.
- Cho, S. (2008). Effects of logo-autobiography program on meaning in life and mental health in the wives of alcoholics. *Asian Nursing Research*, 2(2), 129–139.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. Penguin Books.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(1), 185-207.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.
- Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being for societies and for psychological science. *Applied Psychology: An International Review*, *57*, 37-53.
- Dunn, M. G., & O'Brien, K. M. (2009). Psychological health and meaning in life. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, *31*(2), 204–227.
- Easterlin, R. A. (2003). Happiness of Women and Men in Later Life: Nature, Determinants, and Prospects.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(5), 804–818.
- Everaert, J., Bronstein, M. V., Castro, A., Cannon, T. D., & Joormann, J. (2019). When negative interpretations persist, positive emotions don't! Inflexible negative interpretations encourage depression and social anxiety by dampening positive emotions. *Behaviour Research and Therapy*. doi:10.1016/j.brat.2019.103510.
- Farsen, T. C., Boehs, S. T. M., Ribeiro, A. D. S., Biaviti, V. P., & Silva, N. (2018). Qualidade de vida, bem estar e felicidade no trabalho: Sinônimo ou conceitos que se diferenciam? *Interação em Psicologia*, *22*(1), 31-41.
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined. In Fink, G. (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp.3-11). Academic Press.
- Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, *32*(1), 85–89.
- Frankl, V. E. (2016). O homem em busca de um sentido (4ª ed.). Lua de Papel
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*(3), 300–319
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226.

- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4(31), 329-342.
- Galvão, A., Anes, E., Pinheiro, M., & Gomes, M. J. (2019). *A Felicidade: Um dos determinantes da saúde ocupacional*. V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde/I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior. Algarve. p. 45-50.
- Giangrasso, B. (2018). Psychometric properties of the PERMA-Profiler as hedonic and eudaimonic well-being measure in an Italian context. *Current Psychology*
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationship among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156.
- Gragnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work–Life Balance: Weighing the Importance of Work–Family and Work–Health Balance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 907.
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 35-52.
- Güngör, A., & Uçman, A. G. (2020). Depression and hopelessness in Turkish healthcare workers: The moderating and mediating roles of meaning in life. *Global public health*, 15(2), 236-246.
- Hadden, B. W., & Knee, C. R. (2016). Finding meaning in us: The role of meaning in life in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 226–239.
- Hamby, S., Segura, A., Taylor, E., Grych, J., & Banyard, V. (2017). Meaning making in rural Appalachia: Age and gender patterns in seven measures of meaning. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(2), 168-186.
- Hargrove, B., Hargrove, D., & Becker, W. S. (2016). Managing stress: Human resource management interventions for distress and eustress. *Journal of Human Resources Education*, 10(2), 25-38.

- Harvey, A. G., Stinson, K., Whitaker, K. L., Moskovitz, D., & Virk, H. (2008). The subjective meaning of sleep quality: A comparison of individuals with and without insomnia. *Sleep*, *31*(3), 383–393. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.3.383>.
- Hessel, G., Talbot, K. R., Gruber, M. T., & Mercer, S. (2020). The well-being and job satisfaction of secondary CLIL and tertiary EMI teachers in Austria. *Journal for the Psychology of Language Learning*, *2*(2), 73-91.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, *110*(3), 837-861.
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, *43*(3-5), 391-408.
- Ishida, R., & Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psychophysiological method. *Stress and Health*, *22*, 275-281.
- Jimenez, W. P., Hu, X., Garden, R., & Xie, X. (2021). Toward a more PERMA (nent) conceptualization of worker well-being? A ross-cultural study of the workplace PERMA Profiler. *Journal of Personnel Psychology*.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work–life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of management & organization*, *14*(3), 323-327.
- Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2019). All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human Resource Management Journal*, *29*(2), 97-112.
- Kern, M. L., (2014). The Workplace PERMA Profile. Updated University of Pennsylvania.
- Khademi, Z. (2021). The Effect of Positive Psychology on the Human Beings from the Viewpoint of Seligman. *Preventive Counseling*, *1*(4), 58-70.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, *8*(1), 10-23.

- Kim, E. S., Hershner, S. D., & Strecher, V. J. (2015). Purpose in life and incidence of sleep disturbances. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 590–597.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- LeFebvre, A., & Huta, V. (2020). Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies*, 1-23.
- Marôco, J. (2021). *Análise de equações estruturais: fundamentos teóricos, software e aplicações* (3ª ed.). ReportNumber.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985–1014.
- McMahon, D. (2006). *Happiness: A history*. Atlantic Monthly Press.
- Ong, A. D., Kim, S., Young, S., & Steptoe, A. (2017). Positive affect and sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 35, 21–32.
- Ötken, A. B., & Erben, G. S. (2013). The relationship between work-life balance and happiness from the perspectives of generation X and Y. *Humanities and Social Sciences Review*, 2(4), 45-53.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2011). *Código deontológico*. Lisboa: OPP. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web_cod_deontologico_pt_revisao_2016_1.pdf
- Pant, S. K., & Agarwal, M. (2020, June). A study of emotional wellbeing of private sector employees working from home during COVID-19. In *International Conference on COVID-19 Studies*.
- Parkes, L. P., & Langford, P. H. (2008). Work-life balance or work-life alignment? A test of the importance of work-life balance for employee engagement and intention to stay in organisations. *Journal of Management and Organization*, 14(3), 267-284.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90–114.

- Prager, E. (1998). Observation of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging & Mental Health*, 2(2), 128-136.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971.
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2018). Positive Affect and Health: What Do We Know and Where Next Should We Go? *Annual Review of Psychology*, 70(1), 31.1-31.24.
- Quick, J. C., Wright, T. A., Adkins, J. A., Nelson, D. L., & Quick, J. D. (1997). *Preventive stress management in organizations* (Vol. 1997, pp. 89-110). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, J., Curtis, R., Olds, T., Edney, S., Vandelanotte, C., Plotnikoff, R., & Maher, C. (2019). Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults. *PLOS ONE*, 14(12).
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Seaward, B. L. (2017). *Managing stress*. Jones & Bartlett Learning.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *A vida que floresce: Um novo conceito visionário da felicidade e do bem-estar*. Estrela Polar.
- Shaughnessy, J., Zechmeister, E., & Zechmeister, J. (2012) *Research Methods in Psychology* (9th Edition). McGraw-Hill.

- Shin, J., & Kim, J. K. (2018). How a Good Sleep Predicts Life Satisfaction: The Role of Zero-Sum Beliefs About Happiness. *Frontiers in Psychology, 9*.
- Siegel, J. M. (2005). Clues to the functions of mammalian sleep. *Nature, 437*(7063), 1264–1271.
- Sirgy, M. J., & Lee, D.-J. (2015). Work-life balance: A quality-of-life model. *Applied Research in Quality of Life, 11*(4), 1059–1082.
- Sommers, S. (1984). Reported emotions and conventions of emotionality among college students. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(1), 207-215.
- Soni, P., & Bakhru, K. M. (2019). Understanding triangulated collaboration of work-life balance, personality traits and eudaimonic well-being. *Problems and Perspectives in Management, 17*(2), 63-82
- Steen, A., Berghuis, H., & Braam, A. W. (2019). Lack of meaning, purpose and direction in life in personality disorder: A comparative quantitative approach using Livesley's General Assessment of Personality Disorder. *Personality and mental health, 13*(3), 144-154.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and wellbeing. In P. T. P Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (pp. 165-184). Routledge.
- Stephens, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of Psychosomatic Research, 64*(4), 409–415.
- Stoppard, J. M., & Gunn Gruchy, C. D. (1993). Gender, context, and expression of positive emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*(2), 143-150.
- Tavakoli, M. (2010). A positive approach to stress, resistance, and organizational change. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1794-1798.
- Taylor, C. T., Knapp, S. E., Bomyea, J. A., Ramsawh, H. J., Paulus, M. P., & Stein, M. B. (2017). What good are positive emotions for treatment? Trait positive emotionality predicts response to cognitive behavioral therapy for anxiety. *Behaviour research and therapy, 93*, 6-12.

- Tripathi, P., & Singh, S. (2020). Work-life benefits & employee well-being: Role of perceived organizational support & self-efficacy. *Indian Journal of Industrial Relations*, 56(2).
- Turner, A. D., Smith, C. E., & Ong, J. C. (2017). Is purpose in life associated with less sleep disturbance in older adults? *Sleep Science and Practice*, 1(1), 1-10.
- Ullah, M. H., & Siddiqui, D. A. (2020). Does learning, development and work-life balance affect happiness? A moderated mediatory model. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3683186>.
- Umucu, E., Wu, J. R., Sanchez, J., Brooks, J. M., Chiu, C. Y., Tu, W. M., & Chan, F. (2020). Psychometric validation of the PERMA-profiler as a well-being measure for student veterans. *Journal of American College Health*, 68(3), 271-277.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2014). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55.
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2017). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS neuroscience*, 5(1), 1-17.
- Vázquez-Colunga, J. S., Pando-Moreno, M., Colunga-Rodríguez, C., Preciado-Serrano, M. L., Orazco-Solís, M. G., Ángel-González, M., & Vázquez-Juárez, G. L. (2017). Saúde mental positiva ocupacional: Proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. *Saúde e Sociedade*, 26(2), 584-595. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902017169061>.
- Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2021). Measuring objective and subjective well-being: Dimensions and data sources. *International Journal of Data Science and Analytics*, 11, 279-309.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.
- Weinberg, M. K., Noble, J. M., & Hammond, T. G. (2016). Sleep well fell well: An investigation into protective value of sleep quality on subjective well-being. *Australian Journal of Psychology*, 68, 91-97.

- WHO Quality of Life Assessment Group. (1996). What quality of life? / The WHOQOL Group. *World Health Forum*, 17(4), 354-356.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health*, 5(1), 84-94.
- Yazdani, M., Rezaei, S., & Pahlavanzadeh, S. (2010). The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 15(4), 208–215.
- Yee, C. L., Gonzaga, G. C., & Gable, S. L. (2004). Positive emotions in close relationships. In Tugade, M. M., Shiota, M. N. & Kirby, L. D. (Ed.) *Handbook of Positive Emotions*. Guildford Publications.
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 burnout scale. *Death Studies*, 1–9.
- Zohar, D., Tzischinsky, O., Epstein, R., & Lavie, P. (2005). The effects of sleep loss on medical residents' emotional reactions to work events: A cognitive-energy model. *Sleep*, 28(1), 47–54.

Anexos

Anexo A – Revisão Alargada de Literatura

De enorme relevância para quase todos os seres humanos, a felicidade, tal como apresentada por Diener (1984), é tida, na maioria das sociedades, não só como um dos mais valiosos valores, mas também como a derradeira força e motivação que leva à ação. Antes de ser merecedora da atenção da filosofia moderna, a problemática da felicidade, nomeadamente a sua conceptualização e origem, recua à Grécia antiga e ao Budismo (Farsen et al., 2018; McMahon, 2006). No entanto, durante largos anos, foi dada primazia ao estudo e aprofundamento da temática da infelicidade, tendo sido a investigação relacionada com o bem-estar subjetivo posta de parte (Diener, 1984).

Assim, Ötken e Erben (2013) explicam que são várias as posições tomadas pelos autores no momento de analisar o significado da felicidade, que é tida por uns como algo de transversal significado para todos os sujeitos, sendo para outros um construto subjetivo. Se Bradburn (1969) considerava que a felicidade residia na predominância dos estados afetivos positivos sobre os negativos, Seligman (2011) alerta para o “perigo” da rápida associação estabelecida entre o termo felicidade e animados estados de espírito, de boa disposição, de diversão e até de sorrisos – fazendo, esta conceção, com que o significado do termo se distancie da felicidade conceptualizada aos olhos da Psicologia Positiva. O mesmo faz com que Seligman (2011) vá contra o monismo, elevando a felicidade a um estatuto de maior complexidade e dinamismo: de aferição do rumo que a vida de cada sujeito toma na direção da constante procura por significado, propósito e emoções positivas.

A Psicologia Positiva – cuja missão reside não só no estudo dos fatores positivos que tornam a vida dos seres humanos mais gratificantes, como na prevenção e promoção de saúde (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) – começou, assim e de acordo com Ryan e Deci (2001) por estudar e assistir ao surgimento de duas perspetivas distintas: a hedónica e a eudaimónica. Os mesmos autores reforçam, ainda, a ideia de que estas duas correntes de pensamento – ao estabelecerem, de diversos e distintos modos, a relação entre o modo como o processos de desenvolvimento e sociais têm implicações com o bem-estar – tomam por base diferentes visões do que contribui uma boa sociedade (Ryan & Deci, 2001).

Proveniente do grego *hedône* (ou seja, prazer), para esta corrente a felicidade reside no conjunto de experiências hedônicas vividas pelo sujeito, ou seja, na soma de momentos onde o prazer é maximizado e a dor é evitada, abundando, assim, sentimentos positivos e a grafitação instantânea (Farsen et al., 2018). Por outro lado, a abordagem eudaimônica está ancorada nos sentimentos que afloram aquando da trajetória do indivíduo em direção à sua autorrealização (Farsen et al., 2018; Freire et al., 2013).

Focando-se em ações tanto corretas, como eficazes, no sentido da concretização de objetivos e desenvolvimento de competências que conduzam à realização pessoal, são indicadores desta abordagem aspetos como a autonomia, o crescimento pessoal, sentido de propósito na vida e/ ou a vitalidade (Ötken & Erben, 2013; Ryff & Keyes, 1995). Ryan e Deci (2001) resumem, de modo bastante claro, esta perspetiva, expressando que a mesma reside no progresso e renovação do potencial humano.

Desta forma, percebemos que aquando do momento de definir felicidade, dada sua natureza subjetiva e tal como é reforçado por Galvão et al. (2019), não existe concordância – sendo que existem, para os mesmos autores, duas abordagens que reúnem consenso entre a comunidade científica. Estas duas abordagens denominam-se de bottom-up e top-down e Diener (1984), 35 anos antes dos autores previamente mencionados neste parágrafo, já havia descrito a popularidade destas mesmas abordagens no seio da psicologia moderna.

A abordagem bottom-up, como é apresentada por Diener (1984) e Diener et al. (1999), encara a felicidade como um conjunto de pequenos e distintos prazeres, compreendendo sentimentos tanto positivos, como negativos. Consequentemente, no momento de um indivíduo aferir se vive (ou não) uma vida feliz, esta abordagem faz com que o mesmo este pense no somatório de momentos prazerosos e dolorosos, sendo uma vida feliz sinónimo de um aglomerado de momentos felizes (Diener, 1984).

Por outro lado, a abordagem top-down – e contrariamente à abordagem anteriormente exposta – diz-nos que o facto de um indivíduo estar feliz é o que o vai levar a aproveitar momentos prazerosos, ao invés de serem estes mesmos momentos a conduzirem à felicidade (Diener, 1984 & Diener et. al, 1999). Deste modo, à luz desta abordagem os indivíduos podem ter uma predisposição a vivenciarem acontecimentos e experiências de modo positivo e é, justamente, essa mesma tendência que irá exercer uma

força sobre o indivíduo e influenciará o modo como este se relaciona com o mundo (Diener, 1984).

No entanto, na vasta produção literária existente, deparamo-nos, de modo recorrente, com uma aliança estabelecida entre dois termos, sendo estes a felicidade e o bem-estar. O mesmo faz com que se torne, por vezes, difícil entender se os mesmos são mobilizados como sinónimos, ou se os devemos considerar de modo independentes. O que é o bem-estar? Serão a felicidade e o bem-estar a mesma coisa? Assim, e ainda num momento inicial, importa perceber a relação entre os mesmos termos.

Ryan e Deci (2001) apresentam uma explicação bastante clara daquilo em que consiste o bem-estar, descrevendo o mesmo como um estado ótimo, quer ao nível da experiência, como do funcionamento psicológico – sendo realçado, pelos mesmos autores, tanto a complexidade, como a controvérsia, ao longo dos anos gerada em torno do estudo da temática do bem-estar.

Butler e Kern (2016) elucidam-nos, desta maneira, com uma explícita distinção entre bem-estar objetivo e bem-estar subjetivo. Por conseguinte, numa dimensão de bem-estar objetivo (modo como o mesmo pode, simultaneamente, ser definido e avaliado) encontramos, por exemplo, os recursos suficientes para suprir as necessidades básicas ou as oportunidades de educação. O bem-estar objetivo irá, assim, versar sobre as necessidades objetivas da vida dos sujeitos, sendo avaliado através da medida em que as mesmas necessidades são satisfeitas (Voukelatou et al., 2021).

Tomando por base e orientação, de acordo com Farsen et al. (2018), a política do bem-estar social, a par da exigência do desenvolvimento que indicadores que permitissem aferir relativamente às qualidades de vida dos indivíduos, como componente subjetivo dos mesmos, surge, na década de 50, o bem-estar subjetivo. No que concerne ao bem-estar subjetivo, o mesmo versa sobre o modo – tal como o nome indica, subjetivo – como os indivíduos vão avaliar a sua qualidade de vida (Diener et. al, 2008; Voukelatou et al., 2021).

Uma pessoa emersa neste estado de bem-estar subjetivo é, para Diener et al. (2008), alguém que, em simultâneo, sente e acredita que está tudo bem na sua vida: sendo esta uma dimensão que reflete um conjunto de valores que o sujeito pretende alcançar. Na abordagem do bem-estar subjetivo é possível, tal como sugerido por Diener et al. (2008), considerar dois domínios: emocional e cognitivo.

A tendência do sujeito para reagir, face à situação a atual da sua vida, através de experiências, pensamentos e sentimentos positivos, mobilizando menos aspetos negativos traduz o domínio emocional. Por outro lado, e através do domínio cognitivo, o sujeito tende a analisar a situação vivida como satisfatória e gratificante (Diener et al., 2008). O autor reforça, igualmente, a ideia de ser possível, por meio dos indicadores de bem-estar, efetuar uma aferição do que vai contribuir (e.g. relações sociais, saúde, satisfação no trabalho e sensação de segurança) para a qualidade de vida do indivíduo.

Podemos, então, perceber a relação que a abordagem hedónica estabelece com o bem-estar subjetivo – abordagem esta que, a par com a eudaimónica e apesar de toda a investigação e das diversas perspetivas gerada em torno da felicidade, se apresenta como, de acordo com Delle Fave et al. (2011), uma das perspetivas que tem vindo a orientar o estudo da Psicologia Positiva relativamente à felicidade.

Com o foco contrário ao bem-estar objetivo, Butler e Kern (2016) explicam que para fazer referência ao bem-estar subjetivo são, muitas vezes, mobilizados termos como felicidade, prosperar e florescimento, usados, assim, como sinónimos. O mesmo sucede porque, tal como Seligman e Csikszentmihalyi (2000) explicam, o termo bem-estar subjetivo é o modo mais científico de fazer referência ao que a sociedade descreve como sendo a felicidade.

Deste modo, como nos retrata Seligman (2011), o caminho da Psicologia Positiva – relembrando que esta é a área que incide o seu estudo sobre as emoções positivas, traços positivos e instituições positivas que contribuam para melhorar a qualidade de vida (Camaliente & Boccacandro, 2017) – para a compreensão da felicidade começou a ser desenhado pelo mesmo através da teoria da Felicidade Autêntica. Tal deveu-se, não só à necessidade de derrubar o monismo associado à felicidade, conceptualizando-a de modo mais operacional, mas também de formular uma teoria que permitisse compreender melhor a felicidade, dado este termo ir muito mais para além da conotação hedónica que carrega (Seligman, 2011).

Escolhidos pelo valor intrínseco que reside em cada um deles, a emoção positiva, o envolvimento e o significado são os três pilares em que assenta a teoria da Felicidade Autêntica, sendo cada um destes elementos tanto mais definível, como mensurável, quando comparado com a felicidade (Seligman, 2002). Através da mensuração destes três pilares, ocorre a aferição da satisfação com a vida dos sujeitos: sujeitos com mais emoções

positivas, envolvimento e significado na vida são pessoas mais felizes tendo, consequentemente, uma maior satisfação com a vida.

Com a felicidade a ser operacionalizada através da satisfação com a vida, percebemos, assim, que o objetivo deste teoria seja, precisamente, aumentar a satisfação com a vida, sendo que, para esse propósito, as decisões que tomamos para traçar o rumo da nossa vida são (sempre) tomadas almejando a maximização de todas as sensações (Seligman, 2002, 2011). No entanto, quase uma década depois, Seligman (2011) reformulou não só esta sua teoria da Felicidade Autêntica, como também o modo como pensa a Psicologia Positiva. Assim, em vez desta última ter como principal foco a felicidade, passaria a ter no centro da atividade o bem-estar.

O mesmo acontece, tal como o Seligman (2011), pois a teoria anteriormente desenvolvida apresentava 3 lacunas. Primeiramente, e do mesmo modo que Seligman já havia alertado para este “perigo”, apresenta-se a indiscutível associação entre felicidade e estado de espírito alegre e animado – e apesar de emoção positiva ser a definição de felicidade, os dois outros pilares da teoria, envolvimento e significado, em nada se relacionam com algo que sentimos, fazendo com que não possam contribuir para o significado de felicidade (Seligman, 2011).

Como segunda insuficiência, o autor indica o facto de o nosso estado de espírito, no momento em que avaliar a nossa satisfação com a vida, ir influenciar a resposta a esta aferição – fazendo, isto, com que o modo como nos sentimos no momento tenha uma implicação direta na avaliação de algo muito mais vasto que esse mesmo momento (Seligman, 2011). Consequentemente, Seligman (2011) defende que numa teoria como esta, não se justificará a centralidade ocupada pela satisfação com a vida.

Por fim, e tendo em consideração que a visão de Seligman (2011) para a Psicologia Positiva se prendia com “aquilo que escolhemos pelo seu próprio valor” (p.25), foi perceptível para o autor que os indivíduos escolheriam, pelo seu valor intrínseco, outros fatores para além das emoções positivas, envolvimento e significado – sendo esta última lacuna a que deu o mote para a criação de uma nova teoria que espelhasse, de forma mais diversa, as escolhas dos sujeitos.

Ganhando a Psicologia Positiva um novo cerne, o bem-estar, surge, deste modo, a criação de uma nova teoria (que viria a dar lugar à anteriormente formulada): a Teoria do Bem-Estar (Seligman, 2011). Passando o bem-estar para o centro desta disciplina, é

através da mobilização do florescimento – um estado de funcionamento psicológico caracterizado pelo dinamismo e otimização, que se atinge aquando de um bom desempenho em distintos domínios psicossociais (Butler & Kern, 2016), existindo, então, uma experiência de total envolvimento com a vida (Csikszentmihalyi, 2004) – que passa a ser feita a aferição do bem-estar, sendo, conseqüentemente e como explica Seligman (2011), o objetivo desta nova teoria aumentar este bem-estar.

O construto bem-estar é, então, nesta teoria, espelhado em cinco pilares que para ele contribuem, sendo cada um deles mensurável e real. Os mesmos devem, ainda, contribuir para o bem-estar, serem elementos que muitas pessoas desejam pelo valor intrínseco que carregam e a sua forma de definição e medição deve ser independente dos restantes elementos – sendo estas as três propriedades indispensáveis identificadas pelo autor (Seligman, 2011).

Os elementos são, assim, a emoção positiva, o envolvimento, o significado, a realização pessoal e as relações positivas. Tal como Seligman (2011) nos elucidada, todos eles, à exceção das emoções positivas (puramente subjetivo), são feitos tanto de subjetividade, como de objetividade. Isto faz com que, conseqüentemente, o bem-estar vá para além do que pensamos, combinando assim numa união entre nos sentirmos bem e determos significado, a par de boas relações e realização pessoal e, cada um de nós, ao tentar levar ao máximo estes cinco pilares do bem-estar está, assim, a escolher o seu caminho de vida (Seligman, 2011).

De entre os cinco elementos que contribuem para o bem-estar subjetivo, as emoções positivas e o significado são os que constituem as variáveis independentes mobilizadas para a realização deste estudo e, por isso, de seguida vão ser apresentadas e caracterizadas com maior detalhe.

A emoção positiva e o significado

Na estrutura desenvolvida por Watson e Tellegen (1985), estes autores explicam, de forma bastante gráfica, que quando nos referimos a emoções, as mesmas não se posicionam em polos opostos, muito pelo contrário. Com um sentido de complementaridade, e de não rivalidade, os autores chamam a atenção para variedade de emoções que se podem sentir e do importante papel que as mesmas podem desempenhar (Watson & Tellegen, 1985). Isto porque, para Watson e Tellegen (1985), todos nós temos a capacidade de experienciar situações que suscitem (com diferentes graus de

intensidade) tanto emoções quer positivas, como negativas – sendo que o mesmo poderá ocorrer simultaneamente.

As emoções positivas podem, ainda, ser agrupadas em duas distintas categorias: emoções positivas associadas ao presente e as emoções positivas associadas ao futuro. De acordo com Khademi (2021), a primeira classe irá englobar emoções como confiança, esperança, otimismo, prazer e até compaixão por outras grandes e significativas emoções positivas experienciadas no passado. Tal como acontece na primeira categoria, o autor mobiliza, igualmente, o prazer para a segunda classe de emoções (relativas ao futuro): especificando este prazer como algo tanto mais instantâneo, como estável (Khademi, 2021). Para Khademi (2021), o prazer associado às emoções positivas futuras deriva quer de prazer físico, como de prazer mais hedónico – pois se das sensações emerge o prazer físico, vivências mais complexas podem dar lugar à alegria, euforia e/ou felicidade que caracterizam, segundo o autor, último tipo de prazer.

As emoções positivas, como Fredrickson (2001) explica, contribuem para o florescimento. De modo a explicar os efeitos das emoções positivas surge, pelas mãos de Fredrickson (1998) um modelo teórico ao que o mesmo denominou de *broaden and build*: ampliar e construir. Segundo esta teoria, apesar de expressarem diferentes sentimentos, determinadas emoções positivas – como a alegria, o orgulho e o amor – têm, em si, a habilidade de expandir (alargar) o repertório pensamento-ação de cada um, fazendo, conseqüentemente, com que sejam criados (construídos) recursos internos, sendo estes de várias valências, como intelectual, física e social (Fredrickson, 1998).

Quase uma década antes de Seligman formular, como anteriormente explicitado, que o florescimento passaria a estar no centro da nova teoria da psicologia positiva, a teoria do bem-estar, Frederickson concedeu, uma vez mais, um lugar de destaque às emoções positivas. O autor revelou, assim, que as mesmas permitem alcançar não só um crescimento psicológico, mas também melhorar o bem-estar ao longo do tempo, sendo o investimento nestas emoções o meio para as finalidades mencionadas (Frederickson, 2001).

Quer estejamos a sentir prazer, calor, conforto, surpresa, ou outra emoção, estamos a referimo-nos, segundo Seligman (2011), a emoções positivas – dado as mesmas residirem, para o autor, naquilo que sentimos. No entanto, o mesmo faz uma chamada de atenção para o facto de, na teoria do Bem-estar, as emoções positivas incluam fatores

como a felicidade e a satisfação com a vida (Seligman 2011), ou seja, podemos então dizer que a dimensão das emoções positivas, no modelo de Seligman, vai abarcar os sentimentos hedônicos (Khaw & Kern, 2014). O mesmo faz com que Kern (2014) considere, assim, que no modelo do Bem-estar (nomeadamente através do questionário PERMA-Profiler, cuja construção se sustenta na teoria do Bem-estar de Seligman), esta seja a dimensão que permite aferir a tendência, de um modo geral, para as pessoas sentirem alegria e contentamento.

Frankl (2016), descreve que ao invés de residir nos impulsos (derivados do instinto de cada um) a causa da motivação essencial da vida do Homem, vai residir na busca de sentido por parte deste – é esta busca, este esforço para encontrar um significado, que nos move. De acordo com o autor pioneiro da Logoterapia (cujo foco reside nos significados que o paciente preencherá no seu futuro passando, assim, o seu objetivo pela confrontação e reorientação, em simultâneo, do paciente o sentido da sua vida) o sentido tem de preenchido, no entanto apenas pode ser preenchido por si próprio (Frankl, 2016). Tal, fará com que lhe seja conferido um caráter tanto único, como específico (Frankl, 2016).

A capacidade que temos de compreender/ decifrar as nossas vivências e de idealizar planos futuros, que nos permitam almejar os nossos desejos e sonhos, é, assim, possível, através do significado – do entendimento e interpretação que fazemos relativamente aos acontecimentos da nossa vida (Steger, 2012). É precisamente, e como acima descrito na perspetiva de Frankl, o significado que irá, para Steger (2012), conferir sentido à nossa vida e, simultaneamente, importância, fazendo-nos chegar, deste modo, à componente cognitiva do sentido da vida.

É, igualmente, esta faceta cognitiva do significado que, para Steger (2012), faz com que cada um de nós tenha alicerces/ bases para que, a partir destas, iniciar um processo de crescimento e descoberta, processo este que, por consequência, suscitará sentimento de missão e propósito. Através deste sentido de propósito, chegamos à segunda componente do significado, ou seja, a componente motivacional. Para Steger (2012) esta é a faceta que a maioria das pessoas associa mais facilmente ao significado, dado que quando a sociedade fala no significado da vida, existe uma tendência para o atribuir a determinado propósito.

Juntas, estas duas componentes do significado vão ter influência no bem-estar dos sujeitos, pois tal como o autor argumenta, as metas/ objetivos de cada sujeito emergir de modo tanto mais orgânico quanto maior for a singularidade com que cada indivíduo compreende a sua vida – podendo a faceta cognitiva ser encarada como um propulsor que lança a faceta motivacional do significado, conferindo, ao mesmo, movimento (Steger, 2012). São, deste modo, vastos os benefícios, quer seja a nível da saúde física, como a nível da saúde mental, consequentes de deter um sentido na vida (Ryff & Keyes, 1995)

Face ao exposto anteriormente, e de acordo com Grouden e Jose (2015), é possível perceber o carácter único conferido ao significado – dado ser algo distinto para cada sujeito. Mas, de onde provém o sentido? Os mesmos autores alertam para o facto de a génese do mesmo residir e estar sob a influência de fatores externos (Grouden & Jose, 2015) no entanto, apesar das diferentes análises sobre estes fatores, Prager (1998) apresenta aqueles que reúnem consenso entre a comunidade, sendo os mesmos: o altruísmo, as crenças, a criatividade, o crescimento pessoal, a existência de orientações existenciais/ hedónicas, o materialismo e as relações.

Desta forma, Seligman (2012), na visão que apresenta relativamente ao significado, mobiliza uma instância maior do que nós, de modo a explicar o que, para si, é uma vida com significado: traduzindo-se o mesmo tanto num sentido de pertença, como no serviço a algo que nos excede, maior do que o Homem, sendo que todas as instituições positivas criadas pela Humanidade (sejam elas de carácter religioso, político, ecológico ou familiar) vão permitir que tal aconteça.

A emoção positiva, o significado e as variáveis sociodemográficas

Não obstante da temática das emoções positivas ter vindo, ao longo dos anos, a ganhar destaque e a conquistar um lugar na investigação, Stoppard e Gunn Grunchy (1993), relatam que na época pouca era, ainda, a atenção dada ao estudo das emoções positivas e à sua relação com as diferenças entre sexos. No entanto, Averill (como citado por Stoppard & Gunn Grunchy, 1993) já anteriormente havia destacado a relação existente entre a expressão das emoções positivas e as normas/ papéis sociais.

Wood et al. (1989), viria mais tarde a explicar que estas diferentes experiências vividas por homens e mulheres, consequentes dos distintos papéis sociais assumidos pelos mesmos, tinham repercussões quer nas suas atitudes, como nas suas competências. As crenças relativas associadas aos comportamentos esperados por parte de homens e

mulheres viriam, também, a contribuir para a diferenças anteriormente mencionadas e, simultaneamente, deram origem aos denominados papéis de género – pela relação estabelecida entre sexos e determinados papéis na sociedade (Wood et al., 1989). A conjugação destes fatores, explica Wood et al. (1989), conduzirá não só a diferenças no comportamento social de homens e mulheres, como também nas emoções.

Os papéis desempenhados pelos homens na nossa sociedade fazem, então, com que a experiência e vivência emocional nos mesmos se torne menos evidente, contrariamente às mulheres (Wood et al., 1989). Foi perceptível, para Stoppard e Gunn Grunch (1993), que ao contrário dos homens, ao expressarem emoções positivas as mulheres esperavam consequências sociais mais favoráveis. O mesmo faz com que entendamos que ocorre, de facto, uma influência por parte da componente social no que diz respeito à expressão de emoções.

Vários são os autores (Brebner, 2013; Camalione & Boccalandro, 2017; Huppert & So, 2013) que apontam para o facto de apenas agora o estudo do bem-estar estar (através da psicologia positiva) a receber o merecido destaque – devido aos benefícios que o mesmo tem tanto nos indivíduos, como nas sociedades em que estes se inserem – dado que até então a premissa era de que o bem-estar prevalecia aquando da ausência de patologia. Tal, faz com que a literatura sobre emoções positivas seja (ainda) escassa, pois o estudo da mesma está sempre integrado no estudo do bem-estar subjetivo, não sendo realizado de modo singular – estando, também, a investigação muito direcionada para a educação emocional de crianças e adolescentes. No entanto, alguns dos estudos em torno do bem-estar subjetivo reportam alguns dados relativos ao afeto positivo, operacionalizado através da felicidade.

Apesar de, como anteriormente apresentado, as emoções positivas irem além da felicidade, englobando outras emoções, Inglehart (2002) constatou que a idade tinha uma interferência direta na relação entre diferenças de género e felicidade: mulheres dos 18 aos 44 anos mostravam-se mais felizes que os homens, não existindo diferenças entre os sexos em idades compreendidas entre os 45 e 54 relativamente aos níveis de felicidade, mas a partir dos 55 anos eram os homens que se mostravam mais felizes do que as mulheres. Easterlin (2003) através de um estudo, corrobora os dados apresentados por Inglehart e percebe que mulheres mais novas são apresentadas níveis mais elevados de

felicidade do homens mais novos, acontecendo o contrário quando a idade aumenta, ou seja, homens mais velhos mostram-se mais felizes do que mulheres mais velhas.

Relativamente às relações amorosas, tal como explicam Yee, Gonzaga e Gable (2004), as emoções, nomeadamente as fortes experiências emocionais, vão desempenhar um papel fundamental. No entanto, a investigação relativa às relações e emoções tem vindo a sofrer alterações – dado grande parte trabalho produzido abordar a faceta mais problemática e conflituosa das relações e a mesma se relacionar com as emoções negativas – sendo, agora, crescente o interesse no estudo das relações em conjunto com as emoções positivas (Yee et al., 2004). Segundo os mesmos autores, as emoções positivas vão consequências nas relações de maior proximidade estabelecidas, mais concretamente na construção de relações mais fortes.

De acordo com Yee et al. (2004) a presença de emoções positivas no seio de relações amorosas poderá, por meio da expansão da perspectiva de determinada pessoa, levar a que esta aceite e integre a perspectiva do outro membro do casal e, simultaneamente, a presença deste tipo de emoções poderá, conseqüentemente, atuar a nível da percepção que o próprio tem de si, assim como do outro. Estas emoções constituem-se, simultaneamente, aliadas das emoções negativas, mais concretamente do impacto que estas últimas possam vir a ter, tal como Carstensen et al. (1995) explica – casais que, aquando de um conflito, consigam integrar, por breves momento, emoções positivas, reduzem a probabilidade de ver o seu relacionamento sofrer possíveis consequências provenientes desse conflito.

No que diz respeito ao significado, Ryff (1995) e, mais tarde, Pinquart (2002) perceberam que a idade era uma variável com efeitos no propósito de vida, dado este decrescer à medida que a idade aumentava, fazendo-se este efeito notar em particular a partir da meia-idade até uma idade mais velha – com um decréscimo mais acentuado a partir dos 60 anos. Mais recentemente, Hamby et al. (2017) não só constaram que é aquando do marco dos 30 anos que o propósito de vida começa a aumentar de forma mais rápida (não existindo diferenças preponderantes entre sexos), como também alertam para o facto de esta ser, ainda, uma temática pouco estudada.

Uma vez mais podemos constatar a relação entre papéis de sociais e género, mas desta vez através do significado. LeFebvre e Huta (2020) – considerando que a motivação eudaimónica englobava o significado, juntamente com a autenticidade, a excelência e o

crescimento, lançaram a hipótese de que, ao excluírem o crescimento, todos os restantes elementos iriam aumentar com a idade – constataram que, em mulheres, no final da adolescência até por volta dos 30 anos, ocorreu um aumento significativo na motivação eudaimónica. É, precisamente neste ponto, que podemos observar a importância do significado/ propósito juntamente com os papéis sociais e de género, uma vez que os autores apontam como causa para este crescimento o facto de ser durante esta altura da vida que as mulheres que se inicia a preparação para o desempenho do seu papel enquanto mães: crescendo não só a necessidade de redefinir prioridades, como de, dentro da mente de cada uma delas, criar “espaço” para acolher outra pessoa (LeFebvre & Huta, 2020).

Apesar de já ser conhecida a importância e influência do significado/ propósito de vida no bem-estar, assim como o poder da componente social sobre este propósito, Hadden e Knee (2016) alertam para o défice de literatura produzida no que à relação entre significado/ propósito de vida e relações amorosas (que mobilizam maior conexão e envolvimento) diz respeito. Uma vez conhecida a importância que o significado tem para o bem-estar (físico e psicológico) de cada indivíduo, assim como o papel preponderante que as relações têm no significado, os autores salientam a importância de ser estudado de que modo o propósito de vida de cada um poderá estar relacionado com a forma de encarar as relações por cada sujeito (Hadden & Knee, 2016). Van Tongeren et al. (2015), acrescenta, ainda, o efeito das relações amorosas no significado poderá estender-se a ponto de ser fonte de suporte ou fonte de destruição/ corrosão.

Na investigação desenvolvida por Hadden e Knee (2016), estes autores constataram a influência que o significado para a vida tem nas relações – sendo que parceiros que experienciem significado (seja este relacionado com a sua vida e com a sua relação) vão, não só experienciar, ter um acréscimo nos estados motivacionais, como viver no seio de um relacionamentos com uma maior qualidade.

As emoções positivas, o significado e a ansiedade, o stress e o humor deprimido/ depressão

Fazendo-se caracterizar como uma experiência subjetiva, de natureza onde a tensão, a apreensão e a expectativa andam de mãos dadas com a insegurança e o medo, a ansiedade é, de acordo com Teixeira (2010), um estado emocional que vai gerar – no sujeito que vive expectante que algo tanto desagradável como indefinido lhe acontece –

uma experiência incomodativa através de sensações de alarme, temor e de tensão. A ansiedade é, assim e segundo Flink (2016), desencadeada por uma situação de stress.

Se culturas orientais encaram o stress como a falta/ ausência de paz interior, para as culturas ocidentais o stress é tido como a perda de controlo emocional (Seaward et al., 2017). Na perspetiva de Lazarus e Folkman (1984), quando determinada situação e/ou responsabilidade se sobrepõe às capacidades de coping de um sujeito, o mesmo está exposto a stress que, para os mesmos autores, é tido como um estado de ansiedade. Neste sentido, e como exposto por Seaward et al. (2017), importa realçar que esta ameaça – que deixa o sujeito incapaz de mobilizar e ativar os seus mecanismos de coping – é percebida de forma singular por cada sujeito, ou seja, depende da interpretação que cada um faz de determinada situação, podendo ser imaginária ou real. Podemos, então, encarar o stress como um evento tanto dinâmico, como multidimensional, por ser uma conjugação de fatores individuais e ambientais (Yazdani et al., 2010).

Quando ocorre a expressão de afetos e de humor situados no polo da tristeza, são desencadeados um conjunto de manifestações (sendo as principais a autodesvalorização, o humor deprimido e a perturbação psicomotora) e, tanto psicológicas, como físicas, às quais se denomina de depressão ou estado depressivo (Teixeira, 2010). Este estado torna-se, por vezes, incapacitante, devido à perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, podendo inclusivamente fazer com que ocorra um agravamento do quadro clínico de outras doenças – contribuindo, assim, para um decréscimo da qualidade de vida dos sujeitos (Barroso et al., 2018).

Uma vez caracterizadas estas três variáveis, será que existe alguma relação entre as mesmas e as emoções positivas e o significado? Recentemente, autores (Avey et al., 2014; Gloria & Steinhardt, 2016), evidenciaram a capacidade das emoções positivas contribuírem para, aquando da exposição a situações de stress, uma melhor capacidade para lidarem com as mesmas. Já Taylor et al. (2017) reportam que a investigação feita ao longo dos anos, em torno das emoções (positivas e negativas) tem vindo a evidenciar que, no caso das emoções positivas, estas podem ser aliados nos processos terapêuticos contra a ansiedade, nomeadamente na terapia cognitivo comportamental – pois ao analisar o quão propensa determinada pessoa (com sintomas de ansiedade) é a emoções positivas, mais suscetível será a lucrar com a terapêutica supramencionada.

Como referido por Elliot e Thrash (2002), a vivência de emoções positivas potencializa o desenvolvimento – por meio dos pensamentos, sensações e ações que desencadeia – de recursos e mobiliza os sujeitos para agirem na direção de determinado objetivo. O mesmo, para Avey et al. (2014), poderá atuar como um mecanismo de prevenção dos sinais de ansiedade, nomeadamente a vivência de falta de controlo sobre as situações e imprevisibilidade. Relativamente à depressão, no estudo de Everaert et al. (2019), os autores concluíram que aquando da presença de sintomas de depressão, o atenuar das emoções positivas vai provocar uma inflexibilidade na interpretação negativas das situações.

Butler e Kern (2016) aferiram uma forte relação de proporcionalidade inversa entre as emoções positivas, a ansiedade, o stress e a depressão, sendo que Umucu et al. (2020) veio, através da sua investigação, corroborar esta relação inversamente proporcional ao perceberem que alunos que demonstravam níveis mais elevados de estados emocionais positivos revelavam baixos níveis de ansiedade, stress e depressão.

Relativamente à relação que estas três variáveis estabelecem com o significado, Frankl (1972) explicitou que a ausência de um claro e firme significado/ propósito de vida conduz o sujeito a uma experiência de stress emocional, que irá provocar-lhe ansiedade, uma vez que para o autor a falta de sentido é, por si só, um fator causador de ansiedade. Assim, quando o contrário acontece e existe um sentido para a vida, consequentemente e para Ishida e Okada (2006), há uma melhor qualidade da mesma, por via dos baixos níveis de ansiedade experienciados.

Aquando da existência de um significado/ propósito de vida, Mascaro e Rosen (2005) relatam a relação inversamente proporcional que esta variável tem com a depressão e as emoções negativas. Adicionalmente, Steen et al. (2019), salientam que no decorrer (ou na ausência) da experiência de propósito de vida, podem surgir sinais passíveis de serem enquadrados em estados psicológicos, como é o caso da depressão.

As emoções positivas, o significado e o sono

Descrito como sendo não só um estado de imobilidade, mas também como um estado em que a nossa capacidade de resposta é, consideravelmente, diminuta (Siegel, 2005), o sono ocupa – apesar de seres de relações que somos, das inúmeras relações que estabelecemos diariamente e do tempo que as mesmas preenchem no dia a dia de cada um – 1/3 do nosso tempo (Shin & Kim, 2018). Apesar da rápida capacidade de reversão

deste estado (que o permite diferenciar de um estado de anestesia e coma), sabemos que o organismo do ser humano tende para o alcance do equilíbrio e, assim como retratado por Siegel (2005) em cenários de privação de sono, o corpo tenta encontrar mecanismos de repor essa quantidade perdida.

Ao abordar a temática do sono torna-se impossível não mobilizar duas variáveis tão preponderantes para este estado: a qualidade e quantidade. Barnes (2012) e Harvey et al. (2008) dão-nos conta de que de modo a operacional a qualidade do sono, há que ter em consideração aspetos como a dificuldade em adormecer, o tempo que se dorme, o número de despertares e até o quão descansado o sujeito se sente após acordar. Por outro lado, a quantidade de sono que reporta o tempo passado a dormir (Weinberg et al., 2016).

De acordo com Baglioni et al. (2010), uma má qualidade de sono apresenta-se associada ao aumento de emoções negativas e, conseqüentemente, ao decréscimo das emoções positivas – apesar desta valência poder, por vezes, não ser muito clara dado os fatores que podem interferir com a mesma. Percebemos, então, que dada a preponderância que o sono tem na regulação das emoções, quando esta função é comprometida existem, conseqüentemente, repercussões a nível do bem-estar subjetivo (Weinberg et al., 2016).

Pressman e Cohen (2005) expõem dois mecanismos através dos quais podemos entender a influência das emoções positivas no sono: o *Main Effect* e o *Stress-Buffering*. A presença de emoções positivas, de acordo com primeiro mecanismo, vai contribuir para o desenvolvimento de comportamentos pró saúde, enquanto que no segundo modelo a ação das emoções positivas irá decorrer no sentido de reduzir o stress através da mobilização de mecanismos de *coping* (como supra mencionado aquando da discussão destas variáveis) o que, conseqüentemente, trará benefícios ao nível da qualidade do sono (Ong et al., 2017; Pressman & Cohen, 2005).

Relativamente à relação entre sono e significado/ propósito de vida, num estudo realizado por Hamilton e colegas (Hamilton et al., 2006), os autores aferiram, em adultos de meia-idade, a existência de uma relação entre as duas variáveis – sendo que uma ausência de significado/ propósito de vida se mostrava relacionada com a duração (em défice ou excesso) do sono. Steptoe et al. (2008), percebeu que em sujeitos que apresentassem níveis mais elevados de propósito de vida demonstravam, igualmente, ter menos problemas relacionados com o sono. Mais recentemente, os dados do estudo de Kim et al. (2015) deram conhecer que a incidência de perturbações do sono diminuía em

adultos que revelaram níveis elevados de propósito de vida, indo os resultados da investigação de Turner et al. (2017) no mesmo sentido – com níveis elevados de significado a predizer uma melhor qualidade do sono, chegando esta a melhorar ao final de 1 anos. No entanto, a relação entre sono e significado/ propósito de vida é, ainda pouco estudada (Turner et al., 2017).

As emoções positivas, o significado e o *work-life balance*

Com a entrada do ser humano na vida adulta, a dimensão ocupada pelo trabalho sofre uma modificação, tornando-se mais significativa. A centralidade ocupada por esta dimensão deve-se, entre outros motivos e tal como explicitado por Farsen et al. (2018), à grande porção de tempo que é preenchida pelo trabalho na vida de cada pessoa em idade adulta. Bataineh (2019), realça o impacto para as organizações do bem-estar dos trabalhadores, uma vez que este, tanto físico como mental, se irá traduzir no sucesso das organizações. Torna-se, então, relevante salientar, que foi realizado um alerta para a falta de uma definição de saúde mental “com enfoque positivo no âmbito ocupacional” (Vázquez-Colunga et al., 2017, p.590) – dado o destaque da esfera laboral na vida dos sujeitos. Assim, a compreensão do impacto da saúde física e mental ao nível do contexto laboral, conduzem-nos ao entendimento de Csikszentmihalyi (2004) relativamente ao equilíbrio entre qualidade de vida, bem-estar e felicidade, produtividade e, ainda, qualidade a nível organizacional – constituindo, estes aspetos, a estrutura de organizações saudáveis.

Não obstante da popularidade em torno do *work-life* (WLB) – e com Gragnano et al. (2020) a relatarem o facto de muita da investigação realizada se centrar demasiado em aspetos como o trabalho e a família – os mesmos autores destacam o facto do mundo do trabalho estar a ganhar contornos diferentes, sendo a força desta máquina muito mais heterogénea nos dias de hoje o que, conseqüentemente, faz com que a valorização, por parte dos trabalhadores, de outros domínios seja crescente: indo além-família. A expressão WLB pode ser descrita como a relação que é estabelecida entre o trabalho e as dimensões/ fatores não laborais que preenchem a vida dos indivíduos – sendo que os aspetos que integram esta relação que almeja o equilíbrio, devem estar alinhados com as prioridades de vida de cada um e promover o seu crescimento (Kalliath et al., 2008; Kelliher et al., 2018).

Sirgy e Lee (2016) defendem que o equilíbrio vida-trabalho é conseguido mediante a integração de três elementos, sendo estes um compromisso entre papéis, um reduzido conflito entre papéis e não apresentar alienação social – elementos estes que vão contribuir para que se estabeleça uma relação bidirecional quer entre as emoções positivas e o trabalho, quer entre estas e as atividades não laborais. No entanto, num estudo de Cheung et al. (2020) com uma amostra de construtores civis, os autores consideram que a existência de um propósito claro de vida (ou seja, significado) – assim como de valores que guiem o sujeito no sentido de perceber que melhor papel desempenhar em cada campo da sua vida – é condição para atingir um equilíbrio vida-trabalho.

De acordo com estes autores, o sentido encontrado no propósito de vida será um guia para conseguir atingir satisfação com cada domínio, sendo alcançar satisfação em determinado domínio poderá fazer com que ocorra um contágio positivo – neste caso de emoção positiva por outros domínios da vida, potencializando-os (Cheung et al., 2020; Sirgy & Lee, 2016). Na perspetiva de Cheung et al. (2020), as emoções positivas, através da teoria de *broaden-and-build* (ampliar e construir) de Fredrickson (1998; 2001) já explicitada, vão influenciar o WLB.

Relativamente ao significado/ propósito de vida, esta componente eudaimónica do bem-estar encontra-se relacionada com o equilíbrio vida-trabalho por meio da realização pessoal – dado que Clutterbuck (citado por Soni & Bakhru, 2019) reporta que os trabalhadores ao atingirem um estado de WBL, aumentam as probabilidades de não só conseguirem suprir as suas necessidades, como de se sentirem realizados. Assim, para Soni e Bakhru (2019) a satisfação pessoal poderá vir a constituir-se e conduzir à descoberta do propósito de vida.

Anexo B – Consentimento Informado Online

Este protocolo inscreve-se no projeto “WORK HAPPY” que tem como objetivo explorar o *Work-Life Balance*, Satisfação no Trabalho, Produtividade, uso das tecnologias, Bem-estar, e características empresariais. Este questionário demora cerca de 15 minutos a preencher e poderá desistir a qualquer momento, sem quaisquer consequências. Os dados são anónimos e confidenciais, podendo os resultados deste estudo ser divulgados à comunidade (empresarial, científica, etc.), através de comunicações em congressos, palestras e/ou artigos científicos, sem nunca qualquer dado de identificação do participante ser divulgado.

Caso concorde em participar voluntariamente neste estudo, por favor selecione a opção abaixo:

Li a informação acima e aceito participar no estudo.

Li a informação acima e não aceito participar no estudo.

Anexo C – Exemplar do Questionário Aplicado

Parte I - Questionário Sociodemográficos, Profissionais e de Saúde

Sexo: Homem Mulher

Idade: _____

Tem atualmente uma relação amorosa (parceiro/a afetivo-sexual):

- Sim, **tenho uma relação amorosa e vivo com o/a meu/minha parceiro/a(cônjuge)**
- Sim, **tenho uma relação amorosa, mas não vivo com o/a meu/minha parceiro/a(cônjuge)**
- Não tenho qualquer relação amorosa

Nº Filhos _____

Quais as suas habilitações académicas?

- 1º Ciclo Ensino Secundário
- 2º Ciclo Licenciatura
- 3º Ciclo Pós-Graduação ou Superior (Mestrado/Doutoramento)

Atualmente encontra-se a exercer alguma atividade profissional?

- Sim
- Não

Quantas horas costuma dormir por dia? _____

Como avalia a qualidade geral do seu sono durante o mês passado?

Muito Bom Bom Mau Muito Mau

Parte II – PERMA-Profilor

Agora, por favor, preencha todos os seguintes itens de acordo com o que sente, colocando (X) no número que correspondente à sua opinião. Relembro que não existem respostas certas nem erradas, apenas responda de forma consciente.

	Nunca							Sempre		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Com que frequência sente que está a fazer progressos na realização dos seus objetivos de trabalho?										
No trabalho, com que frequência fica absorvido(a) no que está a fazer?										
No trabalho, com que frequência se sente alegre?										
No trabalho, com que frequência se sente ansioso(a)?										
Com que frequência atinge objetivos de trabalho importantes que estabeleceu para si mesmo (a)?										
No geral, como considera a sua saúde?										

Em que medida o seu trabalho tem um propósito e significado?										
Em que medida recebe ajuda e apoio dos seus colegas de trabalho quando precisa?										
No geral, em que medida sente que o que faz no trabalho tem valor e é útil?										
Em que medida se sente entusiasmado (a) e interessado (a) no seu trabalho?										
Quão sozinho(a) se sente no trabalho?										
No trabalho, com que frequência se sente positivo(a)?										
No trabalho, com que frequência se sente zangado(a)?										
No trabalho, com que frequência se sente triste?										
No trabalho, com que frequência perde a noção do tempo enquanto faz algo de que gosta?										
Em comparação com outras pessoas do mesmo sexo e idade, como considera a sua saúde?										

Em que medida se sente apreciado(a) pelos seus colegas de trabalho?										
Geralmente, em que medida sente que tem um rumo no seu trabalho?										
Quão satisfeito(a) está com as suas relações profissionais?										
No trabalho, em que medida se sente satisfeito(a)?										
Tendo todos os aspetos em consideração, quão feliz diria que se sente com o seu trabalho?										

Parte III – Ansiedade, Humor Deprimido/ Depressão e Stress

Escolha a resposta que mais se adequa a si, tendo em conta o último mês.

	0 Nunca	1 Pouco dias	2 Alguns dias	3 Muitos dias	4 Quase todos os dias	5 Todos os dias
Quão frequentemente sente níveis elevados de humor deprimido/depressão?						
Quão frequentemente sente níveis elevados de ansiedade?						

Quão frequentemente sente níveis elevados de stress?						
--	--	--	--	--	--	--

Parte IV – Work-life Balance

Em seguida, leia as seguintes afirmações situando o seu nível de concordância ou discordância clicando numa das opções da escala de 5 pontos:

	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
O equilíbrio entre a minha vida no trabalho e a minha vida familiar (por ex., tempo e energia para estar com a família) é muito bom.					
O equilíbrio entre a minha vida no trabalho e a minha vida social (por ex., tempo e energia para estar com os meus amigos) é muito mau.					
O equilíbrio entre a minha vida no trabalho e a minha vida pessoal (por ex., tempo e energia para atividades importantes para mim) é muito bom.					

Estou satisfeito(a) com meu equilíbrio vida-trabalho, e consigo desfrutar de ambos os papéis					
Consigo apreciar igualmente bem todas as partes da minha vida.					
Consigo equilibrar bem as exigências do meu trabalho e da minha vida pessoal/familiar.					