

COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia

COVID-19 e a Psicologia Positiva

COVID-19: Implications and applications of Positive Psychology in times of pandemia

1) **Cristian Zanon**, Doutor em Psicologia. Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e Personalidade. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Telefone: (51) 3308-5066 E-mail: crstn.zan@gmail.com
Contribuição: concepção, escrita e revisão do artigo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3822-5275>

2) **Letícia Lovato Dellazzana-Zanon**, Doutora em Psicologia. Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Centro de Ciências da Vida. Faculdade de Psicologia. Campinas, São Paulo, Brasil. Telefone celular: 11-942110220 E-mail: leticiadellazzana@gmail.com
Contribuição: concepção, escrita e revisão do artigo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0649-1675>

3) **Solange Muglia Weschler**. Doutora em Psicologia. Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Centro de Ciências da Vida. Faculdade de Psicologia. Campinas, São Paulo, Brasil. Telefone celular: 19-99235-7554. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9757-9113>
E-mails: wechsler@lexxa.com.br/wechsler@puc-campinas.edu.br Contribuição: redação de partes do artigo e revisão final.

4) **Rodrigo Rodrigues Fabretti**: Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Psicologia. Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e Personalidade. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Telefone: (51) 99327-8764
E-mail: rodrigo.fabretti@gmail.com Contribuição: redação de partes do artigo e revisão final.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8342-871X>

5) **Karina Naleivako da Rocha**: Doutoranda em Psicologia no curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Centro de Ciências da Vida. Faculdade de Psicologia. Campinas, São Paulo, Brasil.
Celular: 41- 9565-9139. E-mail: kanalevaiko@gmail.com ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8324-7847>

Contribuição: redação de partes do artigo.

Resumo

A pandemia causada pela dispersão do COVID-19 no mundo obrigou muitos países a adotarem a quarentena como medida de contenção do vírus. Pesquisas prévias indicam que pessoas submetidas a quarentenas desenvolvem sintomas psicológicos variados principalmente relacionados a estresse, ansiedade e depressão devido à privação social e ao confinamento. Este manuscrito objetiva apresentar pesquisas produzidas pela Psicologia Positiva e indicar como estes achados podem subsidiar intervenções para promoção de saúde mental e bem-estar durante a quarentena. Dentre os construtos descritos, destacam-se pesquisas sobre autocompaixão, resiliência, criatividade, otimismo, bem-estar subjetivo e práticas de meditação *mindfulness* para lidar com os efeitos adversos da quarentena. Considerações e implicações destas práticas são discutidas em detalhes.

Palavras-chave: quarentena; intervenções positivas; bem-estar subjetivo; criatividade; psicologia positiva.

Abstract

The pandemic caused by the dispersion of COVID-19 in the world forced many countries to adopt quarantine as a measure to contain the virus. Previous research indicate that people subjected to quarantines develop psychological symptoms mainly related to stress, anxiety and depression due to social deprivation and confinement. This manuscript aims to present research produced by Positive Psychology and to indicate how these findings can support interventions to promote mental health and well-being during quarantine. Among the constructs described, we highlight research on self-compassion, resilience, creativity, optimism, subjective well-being and mindfulness meditation practices to deal with the adverse effects of quarantine. Considerations and implications of these practices are discussed in detail.

Keywords: quarantine; positive interventions; subjective well-being; creativity; positive psychology.

Introdução

No final de dezembro de 2019, foi identificado um novo tipo de pneumonia—COVID-19—causada pelo vírus SARS-CoV-2 (Huang et al., 2020; Li et al., 2020; Wang et al., 2020; Wu et al., 2020). Embora a severidade da doença não esteja totalmente clara, estimativas sugerem que a probabilidade de morte após o desenvolvimento dos sintomas de COVID-19 é de 1,4% (Wu et al., 2020). Devido à rápida propagação da doença, vários países adotaram a quarentena como medida para reduzir a dispersão do vírus (OMS; *World Health Organization* [WHO], 2020). Esta medida envolve isolamento social, mudanças na rotina e da perda de liberdade. Evidências recentes indicam impactos psicológicos devido à determinação da quarentena como medida de contenção de outras epidemias (Desclaux et al., 2017; Jeong et al., 2016). Sintomas psicopatológicos de estresse pós-traumático, ansiedade e depressão podem acometer, principalmente, profissionais de saúde e pessoas de baixa renda (Brooks et al., 2020). Devido à possibilidade desse cenário ser estendido à população geral na pandemia causada pelo COVID-19, faz-se necessário o desenvolvimento de intervenções eficientes para reduzir o sofrimento psicológico de muitos. Para contribuir com essa demanda, este manuscrito objetiva apresentar pesquisas psicológicas, principalmente, provindas da Psicologia Positiva que possam orientar no enfrentamento dos efeitos adversos (e.g., sintomas psicopatológicos e redução do bem-estar) produzidos pela quarentena.

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva caracteriza-se como uma área da ciência psicológica que investiga: (a) a experiência subjetiva positiva, (b) traços individuais positivos e (c) instituições positivas (Lopez & Snyder, 2009; Ivtzan et al., 2016; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De acordo com estes autores, este foco em aspectos positivos de pessoas e instituições visa melhorar a qualidade de vida e prevenir psicopatologias provindas de limitações e de uma vida sem sentido. Diferente da tradicional abordagem psicológica focada em reduzir o sofrimento e adequar o

comportamento desviante, a Psicologia Positiva busca promover o desenvolvimento das virtudes e potencialidades humanas (Peterson, & Seligman, 2004) por meio de intervenções baseadas em evidências (Smirnova & Parks, 2018).

Devido aos resultados promissores das intervenções positivas em contextos clínicos e não-clínicos, desenvolveu-se a Psicoterapia Positiva (Rashid & Seligman, 2018). A Psicoterapia Positiva constitui-se como uma terapia psicológica que combina a abordagem e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (Beck, 2011) com achados das intervenções positivas. A Psicoterapia Positiva enfatiza o desenvolvimento de forças e virtudes nos pacientes, como forma de auxiliá-los a lidarem com situações-problema, reduzirem seu sofrimento e desenvolverem uma vida mais satisfatória e com mais sentido (Peterson & Seligman, 2004; Rashid & Seligman, 2018). Para fins históricos, ressalta-se que os psicólogos humanistas já enfatizavam aspectos positivos do indivíduo na clínica.

Considerações e esclarecimentos sobre esta proposta

Duas grandes áreas de investigação da Psicologia Positiva são o bem-estar e as forças e virtudes humanas (Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello, & Zanon, 2014; Ivtzan et al., 2016; Smirnova & Parks, 2018; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Zanon, 2017). Com o intuito de indicar como os achados da Psicologia Positiva podem contribuir para a situação de isolamento social, confinamento e perda da liberdade produzidos pela dispersão do COVID-19 no mundo, serão apresentados alguns construtos psicológicos e como eles podem ser desenvolvidos em diferentes contextos (psicoterapia presencial ou via *internet*) ou de forma independente. São eles: resiliência (i.e., capacidade de lidar com adversidades), autocompaixão (i.e., cuidado e empatia consigo mesmo), criatividade, otimismo e esperança (i.e., expectativa positiva de que as coisas vão dar certo) e bem-estar subjetivo (i.e., felicidade).

Consideramos importante o acompanhamento da implementação destas práticas por psicólogos, principalmente, em casos com diagnósticos psiquiátricos e de grande sofrimento

psicológico pela possibilidade do clínico poder tratar outras questões relevantes urgentes. A seguir, serão apresentados estudos sobre grupos de risco e fatores que podem produzir efeitos psicológicos adversos devido à quarentena. Alguns estudos não relatam efeitos causados pela dispersão do COVID-19, pois foram verificados em outros contextos, mas acreditamos que eles são úteis para contextualizar os efeitos psicológicos sofridos em tempos da pandemia causada pelo COVID-19.

Efeitos psicológicos de medidas de quarentena

Em uma recente revisão da literatura sobre os impactos psicológicos da quarentena em participantes de 10 países que foram submetidos ao isolamento social por terem sido expostos ao Ebola, Influenza H1N1, SARS, MERS, entre outros vírus de epidemias/pandemias anteriores, foram identificados alguns fatores preditivos de sofrimento psicológico (Brooks et al., 2020). Fatores como histórico de transtorno psiquiátrico prévio e ser profissional de saúde, por exemplo, predisseram emoções negativas duradouras. Os profissionais de saúde, além de apresentarem uma diversidade de emoções negativas após a quarentena (e.g., tristeza, nervosismo, culpa), relataram sofrer maior estigmatização do que outros profissionais (Hawryluck et al., 2004). Esses dados sugerem maior propensão a sofrimento mental nesse grupo e, conseqüentemente, maior necessidade de intervenção.

Outros fatores identificados como preditores de maior sofrimento mental foram a duração do período de quarentena (>10 dias), medo de ser infectado ou infectar outras pessoas, frustração, tédio, falta de suprimentos e informações inadequadas sobre a doença (Brooks et al., 2020). Alguns desses fatores foram associados a um maior número de sintomas de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtornos de ansiedade e afetos negativos após o final da quarentena (Desclaux et al., 2017; Hawryluck et al., 2004; Jeong et al., 2016; Reynolds et al., 2008).

Outras condições adversas decorrentes da quarentena, como perdas financeiras e estigma, foram identificados como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais e afetos negativos prolongados (e.g., Bai et al., 2004; Mihashi et al., 2009). Os prejuízos financeiros, entretanto, parecem constituir maior fator de risco no desenvolvimento de transtornos mentais para famílias de nível socioeconômico baixo (Hawryluck et al., 2004). Isso pode decorrer do maior impacto que a perda de renda representa para essas famílias (Brooks et al., 2020).

Evidências indicam que 30% da amostra de alguns estudos sobre participantes submetidos à quarentena apresentavam critérios para o diagnóstico de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT: Hawryluck et al., 2004; Sprang & Silman, 2013). Cabe ressaltar que essa prevalência é similar à encontrada em sobreviventes de guerra (Morina et al., 2018). Tais achados reforçam a necessidade de medidas concretas para dirimir os impactos psicológicos da pandemia. Uma possível explicação para a grande prevalência de sintomas de trauma em indivíduos expostos a pandemias e que enfrentaram períodos de quarentena pode ser decorrente do medo e da percepção de risco, que podem ser amplificados por informações pouco claras—comuns nos períodos iniciais de surtos (Johal, 2009).

A cobertura de pandemias por fontes de notícias autênticas constitui um fator desencadeante de medo, conforme observado em um estudo sobre a gripe aviária de 2005 (Van den Bulck & Custers, 2009), pois indica que algo importante e, talvez, difícil de controlar possa estar ameaçando a população. Nesse estudo, constatou-se que maior exposição à televisão foi associada a maior medo da doença. Com o advento das *fake news*, que se propagam mais rapidamente do que as notícias de fontes autênticas (Shu et al., 2018), os impactos psicológicos da pandemia causada pela dispersão do COVID-19 podem ser agravados. Jovens adultos (com idades entre 18 a 30 anos), por exemplo, formaram o grupo de chineses com maiores sintomas de TEPT durante o período mais crítico da pandemia no país (Qiu et al., 2020) - o que parece

ter sido decorrente da grande quantidade de informações as quais esse grupo foi exposto. Nas próximas seções, apresentaremos construtos estudados pela Psicologia Positiva e indicações de sua importância para lidar com o contexto da quarentena.

Resiliência

Ao contrário do que se pode pensar, a Psicologia Positiva também se dedica a pesquisar algumas das experiências humanas mais difíceis e dolorosas (Ivtzan et al., 2016). Por exemplo, todos nós sofremos perdas de pessoas próximas queridas ao longo de nossas vidas. Entretanto, ao passo que algumas pessoas experimentam um sofrimento profundo e têm muita dificuldade para se recuperar, outras conseguem suportar bem as perdas ou os eventos potencialmente traumáticos, sem interrupção aparente em sua capacidade de trabalhar ou de manter relacionamentos próximos (Bonanno, 2004).

As situações adversas que enfrentamos podem fornecer a possibilidade de aprender com nossos esforços para nos tornarmos psicologicamente mais fortes e crescer como seres humanos (Ivtzan et al., 2016). Uma das formas de tentar entender como os indivíduos podem enfrentar de forma positiva as situações adversas da vida é por meio do estudo da resiliência. A resiliência refere-se a uma classe de fenômenos caracterizados por padrões de adaptação positiva no contexto de adversidades ou riscos significativos para o desenvolvimento (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014; Masten, 2001; Masten & Reed, 2002). Recentemente, a resiliência tem sido considerada como o fenômeno pelo qual muitas pessoas mantêm sua saúde mental, apesar da exposição a adversidades psicológicas ou físicas (Kalisch et al., 2017). Em ambas as definições, a exposição a riscos ou adversidades graves é um pré-requisito central da resiliência (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Masten, 2001). A pandemia causada pelo COVID-19 constitui uma crise grave que tem afetado toda a população mundial de diferentes formas (e.g., perda de familiares, demissões, restrição financeira, isolamento social e perda da liberdade). Nesse sentido, pode-se pensar que estamos vivendo um momento ímpar no qual a resiliência pode

constituir um processo essencial para o enfrentamento das adversidades derivadas da pandemia. Autocompaixão, criatividade, otimismo e bem-estar constituem formas de promover a resiliência. As próximas seções abarcarão esses temas.

Autocompaixão

A autocompaixão envolve direcionar, para si mesmo, o mesmo tipo de cuidado, bondade e compaixão transmitidas às pessoas queridas que estão sofrendo (Neff, 2003b). De acordo com a autora, a autocompaixão está relacionada a uma atitude emocionalmente positiva direcionada para si mesmo, que pode proteger contra as consequências negativas do autojulgamento, do isolamento social e da ruminação. A autocompaixão é composta por três elementos: bondade consigo (versus autocrítica severa), senso de humanidade (versus isolamento social) e atenção plena (versus superidentificação; Neff, 2003a, 2003b). Segundo Neff (2003b), a bondade consigo refere-se a ser gentil e compreensivo consigo mesmo em situações de sofrimento ou fracasso, em vez de ser severamente autocrítico; o senso de humanidade diz respeito a perceber as próprias experiências como parte da experiência humana mais ampla, em vez de vê-las como separadoras e isoladoras; a atenção plena, por sua vez, está relacionada a manter pensamentos e sentimentos dolorosos em consciência equilibrada, ao invés de se identificar demais com eles.

A autocompaixão, de fato, parece associada a resultados positivos em diferentes domínios, como afetos, padrões cognitivos, realizações e conexões sociais (Barnard & Curry, 2011). No contexto brasileiro, verificou-se que autocompaixão apresenta relações positivas e moderadas com autoestima e autoeficácia (Souza & Hutz, 2016) – o que indica que pessoas com escores mais elevados de autocompaixão também apresentam maior senso de autovalor e crença em suas capacidades de executar tarefas. Em relação a psicopatologias, evidências indicam que a autocompaixão amortece o impacto de eventos negativos, pois as pessoas autocompassivas parecem perceber os eventos negativos de maneira a reduzir seu impacto

(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007), além de apresentam menores níveis de depressão, ansiedade e estresse (Souza, Policarpo & Hutz, 2020).

A autocompaixão parece bastante relevante para o enfrentamento de situações dolorosas que estão fora de nosso controle (Neff & Germer, 2017), pois as pessoas autocompassivas têm menor probabilidade de catastrofizar situações negativas, sentir ansiedade após um estressor e evitar tarefas desafiadoras por medo de fracassar (Allen & Leary, 2010). Com autocompaixão, por meio do exercício da bondade consigo, do senso de humanidade e da atenção plena, é possível assumir uma posição de cuidado em relação a nós mesmos, essencial para enfrentar períodos de crise.

No contexto da pandemia causada pela dispersão do COVID-19, parece mais aceitável pensar que se está isolado, sem contato com outras pessoas, se pesarmos que outras pessoas também estão nesse contexto. Assim, compreender que outras pessoas também estão sofrendo consequências adversas em função do COVID-19, como perda de emprego ou de seus familiares, pode contribuir para um sentimento de conexão e perspectiva de nossa própria situação. Ou seja, lembrar a natureza compartilhada do sofrimento diminui nossa sensação de isolamento e nos sinaliza de que as coisas poderiam ser piores (Neff & Germer, 2017).

Criatividade, otimismo e esperança

Frente às situações inesperadas e adversas, como o aparecimento de uma pandemia, surge a busca de soluções para problemas encontrados, alternativas ainda não testadas. A criatividade, nestas situações, torna-se essencial para vencer os momentos de crise, tornando-se uma força de saúde mental (Oliveira, Nakano, & Wechsler, 2016; Gillam, 2013; Glăveanu, 2014) na medida que traz consigo uma atitude de otimismo e esperança para dias melhores.

A compreensão da criatividade evoluiu, com o passar do tempo, indicando a sua importância não somente para a área artística (González Rey, 2018). Estratégias criativas podem ser desenvolvidas com pessoas de diferentes faixas etárias, visando desenvolver o

potencial criativo com objetivos pessoais (Almeida & Wechsler, 2015; Mundim, Wechsler, & Morais, 2020), educacionais (Morais & Almeida, 2019; Fleith, 2019), ou mesmo profissionais (Campos, 2016; Gondim et al., 2015; Nakano & Wechsler, 2018). Desta maneira, características como abertura às novas experiências, persistência, tolerância às ambiguidades, inconformismo, e o uso da intuição e imaginação, geralmente estão presentes em uma pessoa criativa (Kaufman & Sternberg, 2010; Runco & Pritzer, 2020). Tais características são fundamentais para ajudar no enfrentamento em situações de crise, pois essas situações passam a ser percebidas como oportunidades para crescimento ao invés de momentos de desalento (Nakano, Machado, & Abreu, 2019).

Na visão da Psicologia Positiva, a criatividade é um fenômeno legítimo e passível de investigação psicológica, que agrega a outros fenômenos como a felicidade, a autorrealização, emoções, sentimentos positivos, entre outros (Csikszentmihalyi, 2014). Assim sendo, a criatividade é considerada uma das forças de caráter que permite ao indivíduo um funcionamento ideal, firmando-se como um fator de proteção (Peterson et al., 2007; Snyder & Lopez, 2008). É importante ressaltar que todos possuímos potencial criativo, bastando somente querer desenvolvê-lo (Wechsler, 2008). Além disso, devemos reconhecer a criatividade dentro de nós e nas pessoas que nos cercam.

O otimismo é uma das características presentes em pessoas criativas, pois crises e problemas são vistos como desafios e oportunidades para novas aprendizagens. O otimismo pode ser definido como uma força capaz de manter a persistência e os esforços do indivíduo resistentes (Peterson & Steen, 2002). Níveis elevados de otimismo têm sido relacionados ao bem-estar subjetivo (Gallagher, Lopes, & Pressman, 2013). Como o otimismo caracteriza-se por expectativas positivas, outros construtos como a autoeficácia e a esperança também podem estar relacionados a ele, sendo considerados construtos complementares (Robinson & Snipes, 2009).

A relação entre otimismo e criatividade vem sendo pesquisada há várias décadas, desde os trabalhos de Osborn (1963), com técnicas como tempestade de ideias para gerar novas soluções para um problema, ou pelas estratégias conhecidas como Resolução Criativa de Problemas (Parnes, 1967), que visam focar um problema de forma flexível, ou seja, sob diferentes pontos de vista. Vários estudos indicam a relação positiva entre otimismo, esperança, criatividade e autoconfiança para o bem-estar de um indivíduo, tanto em nível pessoal, quanto profissional (Snyder & Lopez, 2008). Considerando que cultivar o otimismo, ter uma expectativa positiva do futuro e usar a imaginação são essenciais para a criatividade (Santos, Gibim, & Wechsler, 2020), recomenda-se que essas atitudes sejam desenvolvidas frente aos desafios de uma pandemia para o estabelecimento do equilíbrio e da saúde mental.

Bem-estar subjetivo

O bem-estar subjetivo (BES) é composto por um fator cognitivo (e.g., satisfação de vida) e dois fatores emocionais (e.g., afetos positivos e afetos negativos) que definem o nível de felicidade percebida (Diener et al., 2016). A satisfação de vida caracteriza-se por uma avaliação cognitiva do nível de contentamento com amplos aspectos relevantes da vida, por exemplo: família, trabalho e relações sociais. Afetos positivos são compostos pela frequência e intensidade que alguém vivencia emoções positivas como entusiasmo e alegria; enquanto afetos negativos são definidos pela frequência e intensidade que alguém vivencia emoções como angústia, tristeza e medo (Watson & Clark, 1994). Nesta perspectiva, uma pessoa com alto nível de bem-estar subjetivo (ou feliz) é aquela que apresenta altos níveis de satisfação com a vida, alta frequência de afetos positivos e baixa frequência de afetos negativos. Por sua vez, uma pessoa com baixos níveis de BES (ou infeliz) apresenta baixa satisfação com a vida, baixa frequência de afetos positivos e alta frequência de afetos negativos.

Até meados dos anos 80 e 90, as pesquisas sobre felicidade eram consideradas de pouco valor, sem importância ou mesmo irrelevantes (Lyubomirsky, 2019) por não se considerar

possível aumentar os níveis de felicidades das pessoas (devido à adaptação hedônica) e porque não se encontravam relações relevantes entre felicidade e variáveis supostamente importantes (como renda, status social etc; Lyubomirsky, 2007). A autora menciona que a nova estratégia de pesquisa foi, então, selecionar pessoas altamente felizes e avaliar o que elas apresentavam em comum. O resultado foi de que estas pessoas eram mais sociáveis, gratas, empáticas e que usavam seu tempo para ajudar os outros (Lyubomirsky & Layous, 2013). Pesquisas descritivas e correlacionais suportaram esses achados em estudos subsequentes (Lyubomirsky, 2007), mas eram inconclusivas sobre a direção causal da relação: a felicidade produzia comportamentos sociais e altruístas ou se esses comportamentos produziam aumento da felicidade? Novas evidências provindas de estudos experimentais em diferentes amostras, no entanto, indicam que as pessoas podem aumentar seus níveis de felicidade através de comportamentos intencionais que envolvem gratidão, empatia e altruísmo e conseguem mantê-los, em muitos casos, por um longo período de tempo (Sheldon & Lyubomirsky, 2019).

Além de ser algo muito desejado por muitas pessoas no mundo (Diener, 2000), apresentar altos níveis de BES está associado com maior longevidade, melhores condições de saúde (Diener & Chan, 2011) e a menores níveis de psicopatologias (Pelechano, González-Leandro, Garcia, & Morán, 2013). Duas investigações, conduzidas no Brasil, também suportam estes achados. Um estudo correlacional verificou que pessoas mais satisfeitas com suas vidas apresentam menores níveis de depressão, ansiedade e estresse (Zanon, 2017). Outro estudo longitudinal, conduzido antes e depois do incêndio da boate *Kiss* em Santa Maria (RS), em 2013, verificou que universitários mais felizes apresentaram menor vulnerabilidade à ruminação, ansiedade e estresse pós-traumático cinco meses após o incêndio (Zanon, Hutz, Reppold, & Zenger, 2016). Estes achados suportam a hipótese de que o aumento do BES pode contribuir para manter a saúde mental e reduzir de sintomas psicopatológicos durante e após a pandemia causada pelo COVID-19.

Diferente do que se acreditava, a felicidade é pouco influenciada pela renda, status social e aparência física, mas é bastante influenciada pela genética, por fatores intencionais relacionados à ação e pela personalidade (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Evidências verificaram que pessoas mais extrovertidas tendem a serem mais felizes por experienciarem mais afetos positivos que pessoas mais tímidas e pessoas com altos níveis de neuroticismo tendem a serem menos felizes por experienciarem mais afetos negativos que pessoas mais emocionalmente estáveis (Hutz et al., 2014; Rosin, Zanon, & Hutz, 2014).

***Mindfulness*, psicopatologia e bem-estar**

A meditação *mindfulness*, ou de atenção plena, é originalmente uma prática espiritual budista que tem sido amplamente implementada de forma secular em intervenções voltadas para o aumento do bem-estar (Good, et al. 2016). *Mindfulness* é, comumente, conceituada como uma tomada de consciência que surge de um direcionamento intencional da atenção a experiências presentes sem julgá-las (Bishop et al., 2004). *Mindfulness* estrutura-se em três componentes: intenção, atenção e atitude. Intenção reflete o objetivo que o participante deseja com a prática (e.g., auto-regulação emocional, auto-reflexão). Atenção reflete o estado de tornar-se, totalmente, consciente da experiência interna momento após momento. Atitude descreve a qualidade da atenção do praticante podendo ser repleta de aceitação, ternura e curiosidade (ver, Ivztan & Lomas, 2016, para mais informações sobre meditação e Psicologia Positiva).

Dois estudos recentes demonstram a importância da meditação no contexto da sintomatologia depressiva. Em uma meta-análise de 25 ensaios clínicos randomizados sobre intervenções baseadas em *mindfulness*, os autores verificaram efeitos moderados para prevenção de sintomas depressivos em universitários (Ma, Zhang, & Cui, 2019). Uma intervenção desenvolvida no contexto brasileiro ao longo de seis semanas para redução de depressão e ansiedade, verificou-se atenuação de sintomas depressivos e ansiogênicos após seis

meses (para meditadores ativos), sendo que o efeito de redução da ansiedade propagou-se mesmo depois de um ano da intervenção nesse grupo (Carpena, Tavares, & Menezes, 2019).

Além de reduzir os sintomas psicopatológicos, a meditação parece produzir efeitos importantes no bem-estar das pessoas porque contribui para que o praticante mude e controle a auto-percepção do mundo e eventos ao seu redor, ao invés de tentar mudar o mundo e as experiências em si (Menezes, Dell’Aglia, & Bizarro, 2011). Uma revisão sistemática recente da relação entre *mindfulness* e saúde psicológica (Tomlinson et al. 2018) indicam associação positiva entre estes construtos em 13 estudos avaliados. Ademais, evidências da relação entre *mindfulness* e bem-estar psicológico foi demonstrada em várias amostras (Bajaj et al. 2016; Bergin & Pakenham, 2016; Christie et al. 2017; Zimmaro et al. 2016).

A prática de meditação *mindfulness*, comportamentos de empatia, generosidade e gratidão para com os outros podem representar importantes atividades para o aumento do BES durante a pandemia. As práticas de meditação foram apresentadas neste manuscrito por ser, facilmente, implementada em casa e no dia-a-dia de muitos no contexto da pandemia. Isto pode ocorrer como parte de processos psicoterapêuticos (com acompanhamento psicológico) ou de forma autônoma. Ressalta-se que demonstrar empatia, generosidade e altruísmo, juntamente, com o desenvolvimento de otimismo, criatividade, esperança, autocompaixão e resiliência também podem contribuir, substancialmente, para o aumento do BES (Zanon, Dellazzana-Zanon, & Hutz, 2014).

Discussão

Este estudo objetivou apresentar achados da Psicologia Positiva que podem contribuir para redução de sintomas psicopatológicos (e.g., depressão, ansiedade e estresse) e aumento do bem-estar durante o período de quarentena causado pela dispersão do COVID-19. Estes achados podem subsidiar intervenções nos mais diversos contextos, a partir da combinação de estratégias para promover autocompaixão, criatividade, otimismo e bem-estar (podendo ocorrer

por meio de práticas de meditação *mindfulness*), por exemplo. Mas podem também ocorrer no contexto clínico através do desenvolvimento destes construtos, separadamente, com pacientes, caso se perceba a importância de trabalhar um ou dois deles com mais profundidade. Ademais, o público em geral pode recorrer a essas práticas como forma de manter a saúde mental e o bem-estar durante a quarentena. Uma importante vantagem das práticas propostas pela Psicologia Positiva é o baixo custo, facilidade de implementação e relativo desconhecimento de efeitos adversos (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Outras técnicas como práticas de gratidão, generosidade, altruísmo e apoio social (não tratados nesse manuscrito por limitação de espaço) podem contribuir substancialmente para aumento do bem-estar (Sin & Lyubomirsky, 2009; Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013). Ressaltamos que a obtenção de resultados satisfatórios requer mudança em hábitos e no estilo de vida de forma a aprimorar uma expectativa mais positiva sobre si mesmo, sobre a vida e sobre como lidar com as pessoas e situações. Ademais, as práticas mencionadas, previamente, neste manuscrito requerem persistência e a criação de uma rotina que as incorpore no dia-a-dia. Nesse sentido, o suporte social de pessoas importantes, juntamente, com o desenvolvimento de atitudes e crenças favoráveis às práticas e seus resultados constituem importantes fatores para obtenção de resultados satisfatórios (Birtwell et al., 2019). Ademais, evitar exposição a noticiários na televisão e a leitura de notícias em redes sociais pode reduzir o estresse e a ansiedade (Van den Bulck & Custers, 2009) no contexto da quarentena.

Apesar dos resultados animadores obtidos com intervenções positivas em contextos diversos (Rashid & Seligman, 2018), uma importante limitação deste manuscrito deve-se à falta de resultados empíricos sobre o desenvolvimento de construtos investigados pela Psicologia Positiva no contexto da pandemia causada pelo COVID-19. Por esta razão, consideramos essencial que estudos de intervenção controlando diferentes populações (e faixas etárias), tipos de práticas (com diferentes combinações), frequência e intensidade do desenvolvimento das

práticas sejam conduzidos durante a pandemia para que possamos ter resultados específicos para o contexto brasileiro. Ressaltamos que as práticas aqui apresentadas podem ser implementadas de forma autônoma por pessoas com ou sem treinamento psicológico.

Este manuscrito não objetiva apresentar, amplamente, todas as áreas da Psicologia Positiva (para uma visão geral, consultar, Lopez & Snyder, 2009 e Rashid & Seligman, 2018), sendo que a seleção destes construtos é arbitrária no sentido de não haver uma indicação de ordem de importância e pelo fato deles apresentarem-se bastante inter-relacionados na literatura. A apresentação separada destes construtos deve-se a fins didáticos e sugere-se que a implementação de estratégias para lidar com dificuldades, para aumentar o bem-estar e reduzir sintomas de ansiedade, depressão ou estresse, seja feita de forma harmônica e respeitando o tempo disponível e as necessidades de cada um.

Por fim, apesar dos muitos efeitos adversos causados pela quarenta, sugerimos atenção aos aspectos positivos que a situação promove: (a) a possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo permite refletir sobre novas estratégias para a autorrealização (encontrando novos hobbies, ou atividades que tragam satisfação ou desafios), (b) a oportunidade de estar mais junto dos filhos e poder ter mais tempo para escutar e compreender as suas emoções, e (c) a visualização criativa do futuro permite imaginar novos tempos em que a pandemia já faz parte do passado. A adoção desta perspectiva pode promover saúde mental e bem-estar em muitos.

Referências

- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Almeida, L. S., & Wechsler, S. M. (2015). Excelência profissional: a convergência necessária de variáveis psicológicas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32(4), 767-775. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000400019>
- Bai, Y., Lin, C. C., Lin, C. Y., Chen, J. Y., Chue, C. M., & Chou, P. (2004). Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatric Services*, 55(9), 1055–1057. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.55.9.1055>
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.020>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2007). Toward a broader conception of creativity: A case for "mini-c" creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(2), 73–79. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.2.73>
- Bergin, A. J., & Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness*, 7(4), 928–939. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0532-x>

- Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. *Mindfulness*, *10*(1), 89–99. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>
- Bishop S. R.; Lau M. A.; Shapiro S.; Carlson L.; Anderson N. D.; Carmody J.; Segal, Z. V.; Abbey, S.; Speca, D.; Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20–28. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Campos, H. M. (2016). O papel da criatividade na mediação do relacionamento entre a paixão empreendedora e a prontidão empreendedora. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, *18*(61), 457-472. <https://doi.org/10.7819/rbgn.v18i61.3010>
- Carpena, M. X., Tavares, P. de S., & Menezes, C. B. (2019). The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. *Journal of Affective Disorders*, *246*, 401–407. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.126>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience—A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, *59*, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>

- Christie, A. M., Atkins, P. W. B., & Donald, J. N. (2017). The meaning and doing of mindfulness: the role of values in the link between mindfulness and well-being. *Mindfulness*, 8(2), 368–378. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0606-9>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *The systems model of creativity. The collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer.
- Desclaux, A., Badji, D., Ndione, A. G., & Sow, K. (2017). Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Social Science & Medicine*, 178, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.02.009>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011) Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Fleith, D. S. (2019). The role of creativity in graduate education according to students and professors. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36, e180045. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180045>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Pressman, S. D. (2013). Optimism is universal: exploring presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personality*, 81(5), 429-440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12026>

- Gillam, T. (2013). Creativity and mental health care. *Mental Health Practice*, 16(9), 24–30.
<https://doi.org/10.7748/mhp2013.06.16.9.24.e807>
- Glăveanu, V. P. (2014). *The Palgrave handbook of creativity and culture research*. London, UK: Palgrave Macmillan.
- Gondim, S. M., Loiola, E. M., Franciane A. D., Silvia, C. C, Rovira, D. P., Rodrigues, M., d Lima, D. C. R., & Mourão, L. (2015). Creativity and innovation as defined by workers. *Revista Eletrônica de Administração (Porto Alegre)*, 21(3), 549-575.
<https://doi.org/10.1590/1413-2311.0162015.55629>
- González Rey, F. L. (2018). Vygotsky’s “The Psychology of Art”: A foundational and still unexplored text. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35(4), 339-350.
<https://doi.org/10.1590/1982-02752018000400002>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142.
<https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in

- Brazilians and Americans. *Psychology*, 5(6), 514-522.
<https://doi.org/10.4236/psych.2014.56061>
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology embracing the dark side of life*. London, UK: Routledge.
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and Health*, 38. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Johal, S. S. (2009). Psychosocial impacts of quarantine during disease outbreaks and interventions that may help to relieve strain. *The New Zealand Medical Journal*, 122(1296), 47–52.
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernández, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., ... Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784–790.
<https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Kaufman, J. C. & Sternberg, R. J. (2010). *The Cambridge handbook of creativity*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself

- kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus–infected pneumonia. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In M. Lewis & K. Rudolph (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125-140). New York, NY: Springer.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. (2019). The road to happiness is paved with a little gold, a lot of reporters, many emails, thousands of frequent flyer miles, and 604 hours of writing. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 26-28. <https://doi.org/10.1177/1745691618808516>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Ma, L., Zhang, Y., & Cui, Z. (2019). Mindfulness-based Interventions for prevention of depressive symptoms in university students: A meta-analytic Review. *Mindfulness*, 10(11), 2209–2224. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01192-w>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). London, UK: Oxford University Press.
- Menezes, C. B., Dell’Aglío, D. D., & Bizarro, L. (2011). Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: Revisão de estudos empíricos. *Interação em Psicologia*, 15(2). <https://doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249>
- Mihashi, M., Otsubo, Y., Yinjuan, X., Nagatomi, K., Hoshiko, M., & Ishitake, T. (2009). Predictive factors of psychological disorder development during recovery following SARS outbreak. *Health Psychology*, 28(1), 91–100. <https://doi.org/10.1037/a0013674>
- Ministério da Saúde (2020). Brasil confirma primeiro caso da doença. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46435-brasil-confirma-primeiro-caso-de-novo-coronavirus>
- Morais, M. F., Almeida, L., Moraes, M. F., & Almeida, L. (2019). “I would be more creative if...”: Are there perceived barriers to college students’ creative expression according to gender? *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180011>

- Morina, N., Stam, K., Pollet, T. V., & Priebe, S. (2018). Prevalence of depression and posttraumatic stress disorder in adult civilian survivors of war who stay in war-afflicted regions. A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*, 239, 328–338.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.027>
- Mundim, M. C.; Wechsler, S. M.; Morais, M. F. (2020). Environmental and psychological factors that influence the creative excellence of Brazilian and Portuguese women. *The Journal of Creative Behavior*. <https://doi.org/10.1002/jocb.437>
- Nakano, T. C., & Wechsler, S. M. (2018). Creativity and innovation: Skills for the 21st Century. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35(3), 237-246.
<https://doi.org/10.1590/1982-02752018000300002>
- Nakano, T. C., Machado, W. L., & Abreu, I. C. C. (2019). Relações entre estilos de pensar e criar, bem-estar, saúde percebida e estresse na terceira idade. *Psico-USF*, 24(3), 555-568. <https://doi.org/10.1590/1413-82712019240312>
- Neff, K. D. & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology* (pp. 37-50). Rutledge.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Oliveira, K. S., Nakano, T. C., & Wechsler, S. (2016). Criatividade e saúde mental: uma revisão da produção científica na última década. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1493-1506. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.4-16>
- Osborn, A. F. (1963). *Applied imagination*. New York, NY: Scribner.
- Parnes, S. J. (1963). Education and creativity. *Teachers College Record*, 64(4), 331-339.
- Parnes, S. (2000). Fifty years of creative problem solving. In E. P. Torrance (Ed.), *On the edge and keeping on the edge* (pp. 15–31). Westport, CT: Ablex.
- Pelechano, V., González-Leandro, P., García, L., & Morán, C. (2013). Is it possible to be too happy? Happiness, personality, and psychopathology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1), 18-24. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70003-6](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70003-6)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 244–256). Oxford Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinical manual*. New York, NY: Oxford University Press.
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, *136*(7), 997–1007.
<https://doi.org/10.1017/S0950268807009156>
- Robinson, C. & Snipes, K. (2009). Hope, optimism and self-efficacy: a system of competence and control enhancing African American college student's academic well-being. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, *35*, 16-26.
- Rosin, A. B., Zanon, C., & Teixeira, M. A. P. (2014). Bem-estar subjetivo, personalidade e vivências acadêmicas em estudantes universitários. *Interação em Psicologia*, *1*(18), 1-12. <https://doi.org/10.5380/psi.v18i1.27634>
- Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (2020). *Encyclopedia of creativity* (3rd ed). New York, NY: Academic Press.
- Santos, M. C., Gibim, Q. G. M. T., & Wechsler, S.M. (2020). Relação entre criatividade e otimismo: Percepção de adultos. *Revista Iberoamericana de Criatividade e Inovação*, *1*(1), 41-50.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>
- Shu, K., Wang, S., & Liu, H. (2018). Beyond news contents: The role of social context for fake news detection. *arXiv:1712.07709 [cs]*. <http://arxiv.org/abs/1712.07709>

- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Smirnova, M., & Parks, A. C. (2018). Positive psychology interventions: Clinical applications. In D. S. Dunn (Ed.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 276–297). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. A. (2008). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, Brasil: Artmed.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26(64), 181-188. <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>
- Souza, L. K., Policarpo, D., & Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and symptoms of stress, anxiety, and depression. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00018-2>
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Van den Bulck, J., & Custers, K. (2009). Television exposure is related to fear of avian flu, an Ecological Study across 23 member states of the European Union. *European Journal of Public Health*, 19(4), 370–374. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckp061>

- Veja o que é #FATO ou #FAKE sobre o coronavírus | Fato ou Fake | G1. (2020, janeiro 28).
<https://g1.globo.com/fato-ou-fake/noticia/2020/01/28/veja-o-que-e-fato-ou-fake-sobre-o-coronavirus.ghtml>
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng, Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X., & Peng, Z. (2020). Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus–infected pneumonia in Wuhan, China. *JAMA*, 323(11), 1061. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule - Expanded form*. Department of Psychological & Brain Sciences Publications. <https://doi.org/10.17077/48vt-m4t2>
- Wechsler, S. M. (2008). *Criatividade: descobrindo e encorajando*. Campinas, Brasil: Laser Graphics.
- WHO (2020, Março 11). WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19-11 March 2020. *Geneva, Switzerland*. Recuperado de <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Wu, F., Zhao, S., Yu, B., Chen, Y. M., Wang, W., Song, Z. G., Hu, Y., Tao, Z. W., Tian, J. H., Pei, Y. Y., Yuan, M. L., Zhang, Y. L., Dai, F. H., Liu, Y., Wang, Q. M., Zheng, J. J., Xu, L., Holmes, E. C., & Zhang, Y. Z. (2020). A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*, 579(7798), 265–269.
<https://doi.org/10.1038/s41586-020-2008-3>
- Zanon, C. (2017). Felicidade e indicadores de psicopatologia em brasileiros. *Avaliação Psicológica*, 16(4), 452-457. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1604.12857>

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., & Hutz, C. S. (2014). Afetos positivos e negativos: definições, avaliações e suas implicações para intervenções. In C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 49-62). Porto Alegre, Brasil: Artmed.

Zanon, C., Hutz, C. S., Reppold, C. T., & Zenger, M. (2016). Are happier people less vulnerable to rumination, anxiety, and post-traumatic stress? Evidence from a large scale disaster. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29(1), 1-7.

<https://doi.org/10.1186/s41155-016-0038-4>

Zimmaro, L. A., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W. N., Giese-Davis, J., Cash, E., Dreeben, S. J., Bayley-Veloso, R., Jablonski, M. E., Hicks, A., Siwik, C., & Sephton, S. E. (2016). Association of dispositional mindfulness with stress, cortisol, and well-being among university undergraduate students. *Mindfulness*, 7(4), 874–885.

<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0526-8>