



## ESTIMULANDO A GRATIDÃO: UMA ABORDAGEM POSITIVA PARA O BEM-ESTAR DOS UNIVERSITÁRIOS

Ana Beatriz Wenceslau dos Santos

Cláudia Tavares Guedes Pinto

Elizângela de Jesus Tavares Lírio

José David Mota

Maria Luiza dos Santos Ribeiro

Vitória Domingos Cruz<sup>1</sup>

Prof<sup>a</sup> Jaísa Klauss<sup>2</sup>

**Introdução:** A Psicologia Positiva, fundamentada em pesquisas científicas, busca descobrir, compreender e compartilhar os elementos que promovem o florescimento e o pleno potencial dos indivíduos e comunidades. Nesse contexto, o foco é direcionado aos estudantes dos primeiros períodos da Faculdade Estácio de Sá de Vitória, que se encontram em uma fase crucial de sua jornada acadêmica, repleta de desafios. Esses estudantes enfrentam a necessidade de se adaptar a um novo ambiente físico, interagir com professores, compreender a didática de ensino, aprender a utilizar o Sistema de Informações Acadêmicas (SIA) e lidar com diversas emoções, como euforia, ansiedade, estresse, medo e insegurança. **Objetivo:** Minimizar os impactos causados pela ansiedade, estresse e outros sintomas psicológicos na vida acadêmica, resultando em maior satisfação e bem-estar. **Referencial Teórico:** A Psicologia Positiva, conforme definida por Snyder (2021), é uma abordagem terapêutica que se baseia em pesquisas científicas para

---

<sup>1</sup> Discentes do curso de Psicologia da FESV.

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia da FESV. E-mail: jaisaklauss@gmail.com.



compreender e compartilhar os elementos que promovem o florescimento e o pleno potencial dos indivíduos, comunidades e instituições. Ela vai além de simplesmente examinar o que está errado ou precisa ser corrigido, focando também no que funciona, no que é certo e no que pode ser cultivado. Essa abordagem busca corrigir um desequilíbrio anterior na psicologia, direcionando a atenção para os pontos fortes e positivos dos indivíduos, sem desconsiderar seu sofrimento (RASHID, SELIGMAN, 2019). A importância e os benefícios da Psicologia Positiva têm sido amplamente reconhecidos e respaldados por teoria e pesquisa. Diversos estudos identificaram gatilhos e suas consequências associadas ao florescimento e ao bem-estar (SNYDER, 2021; LOMAS et al., 2014). Pequenas mudanças podem ter efeitos profundos na criação de uma vida plena e significativa. É importante ressaltar que essa abordagem vai além de meramente buscar uma vida melhor ou seguir uma fórmula para a felicidade. Ela age como um facilitador, encorajando-nos a identificar e utilizar nossas forças e virtudes para superar desafios e criar uma vida mais gratificante (LOMAS et al., 2014). **Metodologia:** Neste projeto, propõe-se a utilização da técnica da Carta de Gratidão, da Psicoterapia Positiva, como uma intervenção breve e eficaz para auxiliar os universitários na reestruturação de suas experiências negativas como positivas, dentro de possibilidades realistas, por meio da prática da gratidão. A aplicação da Carta de Gratidão nesse contexto específico pode trazer benefícios significativos aos universitários, permitindo-lhes reconhecer e apreciar as oportunidades e aspectos positivos da vida acadêmica, mesmo diante dos desafios. A metodologia adotada consiste em orientar os universitários na redação de cartas de gratidão, por meio das quais poderão expressar suas apreciações e reconhecimentos por pessoas, momentos e situações que trouxeram significado e contribuíram positivamente para suas vidas acadêmicas. Essa prática incentiva os estudantes a enxergarem além das dificuldades e a valorizarem os recursos e apoios disponíveis.

Anais do VII Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV – ISSN 2764-1775  
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, v.1, n.7, p. 38-41, jul.2023.



**VII Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

**Resultados:** foram recrutados para o projeto 6 alunos do primeiro período de psicologia da FESV, onde os resultados após o fim do teste revelaram um aumento significativa no número de produtividade e felicidade dos alunos após a participação na intervenção terapêutica baseada na gratidão. No pré-teste, os alunos apresentaram pontuações indicativas de sentimentos que ocasionariam a falta de produtividade já que (16,7%) muito produtivo, (66,7%) se sentiram produtivos e (16,7%) pouco produtivo, enquanto na felicidade (16,7%) se sentiu muito feliz, (33,3%) se sentiram felizes e (33,3%) marcaram que seu dia foi pouco feliz. No entanto, no pós-teste, observou-se um aumento estatisticamente significativo nos escores de muita produtividade (200%), na questão da felicidade, o número de pessoas muito felizes aumentou em (50%) já que ocorreu uma diminuição de (-33,3%) daqueles que se sentiram pouco felizes no dia, indicando que a intervenção teve um efeito positivo na redução dos sintomas ansiosos. A análise qualitativa dos questionários revelou que os alunos relataram uma maior consciência dos aspectos positivos de suas vidas, uma mudança na perspectiva diante dos desafios e um aumento geral no bem-estar emocional. Eles expressaram gratidão pela oportunidade de participar da intervenção terapêutica e pelos recursos e apoio recebidos durante o projeto. **Conclusão:** A intervenção terapêutica baseada na gratidão demonstrou-se altamente eficaz na redução da ansiedade. É importante ressaltar a relevância de incluir a prática da gratidão como um meio de reduzir a ansiedade e os sentimentos estressantes tanto no ambiente universitário quanto nas práticas profissionais. No entanto, é necessário mencionar que o estudo foi conduzido com um número limitado de participantes e em uma intervenção momentânea, realizada em um ambiente controlado com um grupo conhecido.

**Palavras-chave:** psicologia positiva; gratidão; ansiedade, universidade; bem-estar

Anais do VII Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV – ISSN 2764-1775  
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, v.1, n.7, p. 38-41, jul.2023.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOMAS, T., HEFFERON, K., & IVTZAN, I. **Applied positive psychology: Integrated positive practice.** Sage, 2014.

RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. **Psicoterapia positiva: manual do terapeuta.** Artmed Editora, 2019.

SNYDER, C. R. **The Oxford handbook of positive psychology.** Oxford University Press, 2021.