

Otimismo: Teoria e Aplicabilidade para a Psicologia

Optimism: Theory and Applicability for Health

Optimismo: Teoría e Aplicabilidad para la Psicología

Laís Santos¹

André Faro

Universidade Federal de Sergipe

Resumo

Estudos revelam que otimistas apresentam mais comportamentos de promoção de saúde, maior qualidade de vida e melhores índices de saúde física e mental. Diante disso, este trabalho objetivou apresentar aspectos conceituais, principais medidas usadas para aferir o otimismo e evidências de pesquisa em relação ao otimismo, por meio de um estudo teórico. Inicialmente, delimitou-se o conceito de otimismo, teoria e seus principais tipos. Em seguida, abarcaram-se evidências da relação do otimismo com saúde, *coping* e bem-estar, caracterizando o seu impacto na saúde das pessoas. Elencaram-se, por fim, intervenções relacionadas à manutenção ou ao aumento dos níveis de otimismo e seus resultados. Em geral, viu-se que o otimismo influencia positivamente o ajustamento psicológico em diferentes contextos. Ao final, foram feitas recomendações de novos estudos, com base nas lacunas detectadas na produção nacional a respeito da temática.

Palavras-chave: otimismo, teoria, psicologia

Abstract

Studies have shown that optimists have better performance in health promotion, higher quality of life, and better rates of physical and mental health. Therefore, this work aimed at presenting the conceptual aspects, the main measures used to assess optimism, and the sources of research concerning optimism, through a theoretical study. Initially, we delimited the concept of optimism, theory, and its main types. Next, we included the evidence of the relationship of optimism with health, coping, and well-being, characterizing its impact on people's health. Finally, we added work related to the maintenance or increase of levels of optimism and results. In general, optimism has been shown to positively influence psychological adjustment in different contexts. In the end, new studies were revealed based on the gaps detected in the national production on the subject.

Keywords: optimism, theory, psychology

Resumen

Los estudios revelan que los optimistas presentan más comportamientos de promoción de salud, mayor calidad de vida y mejores índices de salud física y mental. En este sentido, este trabajo objetivó presentar aspectos conceptuales, principales medidas usadas para medir el optimismo y evidencias de investigación en relación al optimismo, a través de un estudio teórico. Inicialmente, se delimitó el concepto del optimismo, teoría y sus principales tipos. A continuación, se abarcaron evidencias de la relación del optimismo con salud, *coping* y bienestar, caracterizando su impacto en la salud de las personas. Se definieron, por fin, intervenciones relacionadas con el mantenimiento o el aumento de los niveles de optimismo y sus resultados. En general, se vio que el optimismo influye positivamente en el ajuste psicológico en diferentes contextos. Al final, se hicieron recomendaciones de nuevos estudios sobre la base de las lagunas detectadas en la producción nacional con respecto a la temática.

Palabras clave: optimismo, teoría, psicología

A psicologia positiva é uma vertente de estudo do processo de adaptação das pessoas às adversidades e está voltada basicamente para a identificação de fatores que favorecem o bom ajustamento psicológico, assim como a saúde física e mental das pessoas (Reppold, Gurgel, & Schiavon, 2015). Ela surgiu a partir de lacunas nos métodos de inves-

¹ Endereço de contato: Avenida Marechal Rondon, s/n, Jd. Rosa Elze, São Cristóvão, SE, CEP 49100-000, Brasil.
E-mail: laiss.santos9597@gmail.com

tigações existentes, tais como a carência de estudos sobre aspectos positivos, que são concebidos como potencialidades e virtudes inerentes ao ser humano, em prol do estudo do adoecimento (Paludo, & Koller, 2007). A psicologia positiva ampliou olhares, atendo-se às emoções, capacidades e aspectos positivos, vistos como fatores protetivos diante dos transtornos mentais e promotores de qualidade de vida e saúde (Hernández, & Carrilho, 2009). Nesse contexto, um dos construtos que têm sido investigados pela psicologia positiva é o otimismo.

A definição de otimismo deriva de estudos pioneiros, como os de Scheier e Carver (1985), e vem sendo mais difundida desde o ano 2000, atrelada ao campo da psicologia positiva (Bastianello, & Hutz, 2015). O otimismo passou a ser estudado por diversos autores, com objetivos como o de testar a sua associação positiva com o processo de adaptação e a qualidade de vida (Chang, Chang, & Sanna, 2009). O otimismo é uma variável cognitiva que reflete quão favorável uma pessoa é em relação ao seu futuro (Carver, & Scheier, 2019). O interesse em estudar o otimismo é antigo e esteve atrelado ao conhecimento das diferenças entre otimistas e pessimistas e o modo de se relacionarem com o mundo. Todavia, apesar de as questões acerca da existência humana serem aspectos bastante estudados, a psicologia tem um grande papel nesse meio, ao passo que também se ocupa em analisar os efeitos das expectativas quanto ao futuro, sejam elas positivas ou negativas (Chang et al., 2009).

O modelo de expectativa-valor é a base do conceito do otimismo (Carver, & Scheier, 2002). Segundo o seu princípio norteador, os comportamentos estão relacionados à busca pela realização de metas – ações que as pessoas consideram desejáveis. A partir disso, os sujeitos voltam seus comportamentos ao que entendem como desejáveis, e, conseqüentemente, distanciam-se dos considerados indesejáveis, ou seja, das antimetas. Dessa forma, quanto mais importante é uma meta para uma pessoa, maior será o valor atribuído a ela, bem como a motivação pessoal para alcançá-la (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

O segundo elemento do modelo expectativa-valor é o conceito de expectativa, que corresponde ao senso de dúvida ou confiança sobre quão acessível está determinada meta. Se o sujeito tem confiança a respeito da possibilidade de alcançar uma meta, ele despenderá mais esforços para isso. Quando as pessoas têm dúvidas sobre quão acessível está uma meta, pode haver prejuízos no início e durante as ações que serão realizadas. Em contrapartida, quando há confiança, o sujeito continuará a despender esforços para realizar suas metas, mesmo diante de adversidades (Carver, & Scheier, 2002). Então, observa-se que as expectativas são fundamentais para dois comportamentos básicos: continuar se esforçando ou desistir e afastar-se diante dos desafios para o alcance de metas (Carver, & Scheier, 2019).

Diante de alguma adversidade, otimistas tendem a ter mais comportamentos de confiança e persistência, mesmo confrontando-se com grandes dificuldades, enquanto os pessimistas tendem a duvidar mais e a serem menos persistentes (Carver, & Scheier, 2002). Assim, vê-se que otimistas estão mais motivados para realizar tarefas e despender mais esforços do que pessimistas para obter uma meta. Por outro lado, os pessimistas podem, em alguns casos, antecipar um possível fracasso mesmo que ele não seja passível de acontecer (Carver, & Scheier, 2014; Chang et al., 2009).

Sabe-se que as expectativas sobre o futuro influenciam diretamente o bem-estar dos sujeitos. Otimistas são aqueles que geralmente têm mais expectativas positivas do que negativas e que tendem a reportar menos *distress* no cotidiano, mesmo diante dos desafios

(Nes, & Segerstrom, 2006). Com isso, vê-se que o conteúdo do que se espera que aconteça no futuro pode afetar a forma como as pessoas vivenciam as situações no dia a dia, exercendo impacto sobre a saúde e a maneira como lidam com as emoções e com o estresse (Scheier, & Carver, 1992). Uma possível explicação para as repercussões positivas do otimismo pode estar relacionada à maior probabilidade de adoção de comportamentos de promoção de saúde e de estratégias de *coping* que viabilizam o melhor ajustamento psíquico (Carver, & Scheier, 2014; Carver, & Scheier, 2019). Em contrapartida, os pessimistas estão mais propensos à adoção de comportamentos de risco, como o uso e abuso de álcool e outras drogas (Carver, & Scheier, 2002; Carver & Scheier, 2019), como também a uma percepção de mundo menos favorável e uma reação e adaptação às adversidades de modo mais prejudicial em comparação aos otimistas (Carver, & Scheier, 2019; Forgeard, & Seligman, 2012).

Segundo Carver e Scheier (2002), há pelo menos dois caminhos, a saber, o otimismo explicativo e disposicional, utilizados para entender e medir esse construto psicológico. O otimismo explicativo pressupõe que as expectativas quanto ao futuro derivam de causas relacionadas a eventos passados (Peterson et al., 1982). Já o otimismo disposicional é definido como expectativas positivas quanto ao futuro, sem levar em consideração os meios para se chegar a tais resultados (Scheier, & Carver, 1985). Porém, apesar de apresentarem perspectivas distintas, ambas as abordagens estão ancoradas nas expectativas sobre o que vai acontecer, ou seja, apresentam em comum o conceito de otimismo como crenças acerca do futuro, diferindo quanto às explicações ou causas para tais expectativas.

Avvenuti, Baiardini e Giardini (2016) destacaram outros dois tipos de otimismo: o irrealista e o realista. O otimismo irrealista diz respeito às crenças irrealis ou distorcidas que podem, por exemplo, disseminar a ideia de imunidade perante tipos de doenças, podendo justificar comportamentos de risco em saúde (Avvenuti, et al., 2016; Harris, & Hahn, 2011). Nos contextos nos quais se apresenta o otimismo irrealista, as pessoas, além de serem mais positivas sobre o seu futuro do que a média populacional, estimam menores chances de que eventos negativos aconteçam e esperam a ocorrência de mais eventos positivos quando comparadas à média da população (Harris, & Hahn, 2011). Por outro lado, o otimismo realista corresponde às crenças de que mais coisas boas acontecerão no futuro pautadas no contexto em que o indivíduo está inserido. Assim, otimistas realistas avaliam o seu futuro baseando-se em suas metas, expectativas e esforços despendidos para alcançá-las (Avvenuti et al., 2016).

Em resumo, independentemente do tipo de otimismo, vê-se que a prevalência de mais crenças positivas do que negativas sobre o futuro ao longo da vida auxilia o processo de adaptação e enfrentamento dos sujeitos, visto que interferem direta e indiretamente em uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de psicopatologias (Carver et al., 2010). Observa-se que o otimismo viabiliza recursos cognitivos adequados que possibilitam melhor saúde mental, bem como comportamentos de prevenção e manutenção de saúde. Diante disso, este trabalho objetivou apresentar e discutir algumas facetas relativas ao conceito do otimismo, a fim de reunir os principais achados sobre o tema, efeitos em saúde e intervenções na área.

Para responder a tais objetivos, o texto foi organizado em seis tópicos. Os três primeiros abordaram três tipos de otimismo – explicativo, disposicional e irrealista. O quarto tópico abordou a relação do otimismo com outros construtos da psicologia positiva. O quinto se centrou nas evidências em saúde no que tange à associação entre o otimismo, *coping* e

bem-estar, trazendo exemplos de estudos que ratificaram a relação entre ambos e a importância do otimismo. O sexto reuniu pesquisas de intervenção referentes à ativação do otimismo e os seus principais resultados.

Otimismo explicativo ou atribucional

Uma forma de conceituar o otimismo é a partir da abordagem ou do estilo explicativo (Forgeard, & Seligman, 2012). Inicialmente, pesquisas de Maier e Seligman (1976) sobre o modelo de desamparo aprendido, realizadas com animais e humanos, revelaram a desistência e impotência vividas em situações de estresse incontrolável (Forgeard, & Seligman, 2012; Maier, & Seligman, 1976). Estudos seguintes reestruturaram esse modelo, atrelando-o aos estilos usados pelas pessoas em situações estressoras, uma vez que o desamparo persistia mesmo diante de estressores controláveis (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). De acordo com essa abordagem, otimistas e pessimistas diferem a partir dos padrões explicativos que utilizam para explicar os eventos (Peterson, & Steen, 2002).

A partir da reformulação da teoria do modelo de desamparo aprendido proposta por Abramson et al. (1978), a natureza dos prejuízos decorrentes de eventos estressores passou a ser influenciada pela atribuição causal determinada por cada sujeito. Em algumas situações, o próprio contexto influencia as atribuições causais feitas pelas pessoas durante o processo vivido. Já em outras situações as pessoas atribuem causas para os eventos estressores baseadas em suas vivências habituais. O estilo explicativo se refere à maneira como algumas pessoas dão sentido aos eventos, baseando-se não no contexto situacional, mas nas experiências passadas habituais (Peterson, & Steen, 2002). Então, de acordo com essa teoria, por exemplo, diante de eventos incontroláveis e da ausência de uma demanda situacional clara sobre a atribuição a ser estabelecida, o estilo explicativo provavelmente influenciaria a forma como a pessoa responderia ao processo (Peterson, & Steen, 2002).

Os estilos explicativos ou atribucionais estão ancorados em três aspectos – estabilidade, globalidade e internalidade das causas passadas (Peterson, & Steen, 2002). De acordo com essa teoria, se a causa de eventos aversivos (negativos) forem vistas como estáveis, os sintomas depressivos tendem a ser mais duradouros. Contudo, quando a causa atribuída ao evento negativo é instável, o desamparo é passageiro. Se a causa atribuída for global, ou seja, causas relacionadas a vários aspectos, estima-se que sintomas depressivos possam estar presentes de maneira mais generalizada na vida do sujeito. Todavia, quando a causa desses eventos aversivos é específica, o desamparo se evidencia nas situações específicas relacionadas ao evento aversivo. Por fim, quando a causa atribuída ao evento aversivo é interna (culpa do sujeito), observa-se a diminuição da autoestima da pessoa; já nos casos em que a causa é externa (não depende do sujeito), a autoestima permanece intacta (Abramson et al., 1978; Peterson et al., 1982; Peterson, & Steen, 2002).

Com isso, com base no otimismo explicativo ou atribucional, as pessoas que atribuem causas de eventos aversivos passados como estáveis (ou seja, pouco passíveis de alteração), globais (associadas a vários contextos) e internas (quando a causa é provocada pelo sujeito) esperam mais falhas para o futuro, pois entendem que provavelmente essas causas se manterão (Peterson, & Steen, 2002). Dessa forma, partindo da explicação atribucional dos eventos aversivos, pessimistas e otimistas divergiriam quanto às atribuições causais

associadas a eles, em referência a sua estabilidade, globabilidade e internabilidade, o que pode influenciar o desenvolvimento de patologias, a exemplo da depressão (Peterson, & Steen, 2002).

Os pessimistas atribuiriam aos eventos aversivos causas globais, estáveis e internas, sendo mais favoráveis, então, à presença de mais expectativas negativas quanto ao futuro e maior vulnerabilidade a doenças. Os otimistas atribuiriam aos eventos negativos causas específicas (relacionadas a aspectos específicos), instáveis (poderiam variar) e externas (o sujeito não teria culpa desses eventos terem ocorrido), sendo, portanto, mais propensos a ter expectativas mais positivas para o futuro, visto que as causas de eventos negativos são vistas como pontuais (Peterson et al., 1982; Peterson, & Steen, 2002). Além disso, otimistas tendem a ser mais persistentes e autoconfiantes, visto que atribuem às adversidades causas temporárias, específicas e externas; já aos acontecimentos positivos, explicações internas e permanentes, tornando-se menos predispostos ao fracasso, rejeição, desamparo e afetos negativos (Peterson, & Steen, 2002; Santos, 2018).

Em relação às origens do estilo explicativo, Schulman, Keith e Seligman (1993) observaram que, entre os gêmeos monozigóticos, havia maior correlação com o estilo explicativo do que entre os dizigóticos. Contudo tais resultados não asseguraram a existência de um gene específico, mas foi possível pressupor a existência de uma associação indireta ao passo que se analisa a relação entre genes responsáveis, por exemplo, pela inteligência, que podem ou não favorecer a obtenção de resultados positivos, influenciando um estilo mais otimista ou pessimista (Bastianello, & Hutz, 2015; Peterson, & Steen, 2002).

A origem do estilo explicativo pode ainda estar relacionada aos pais e ao ambiente no qual as pessoas estão inseridas. Estima-se que em geral não há associação entre os estilos atribucionais de pais e filhos, mas deve-se considerar a existência de outros fatores que podem influenciar ou não, em alguns casos, a relação entre os estilos atribucionais de pais e filhos (Peterson, & Steen, 2002). Professores também podem exercer influência nos estilos explicativos utilizados pelas pessoas. Pesquisas sugerem que os comentários e até mesmo elogios de professores sobre o desempenho das crianças podem afetar as atribuições a sucesso e falhas ocorridos (Heyman, Dweck, & Cain, 1992; Mueller, & Dweck, 1998).

Para aferir o otimismo explicativo, o principal instrumento usado é o *Attributional Style Questionnaire* (ASQ) (Peterson et al., 1982). O ASQ é um questionário de autorrelato, com seis itens referentes a eventos positivos e seis a eventos negativos, que permite avaliar o estilo explicativo das pessoas por meio das explicações dadas aos eventos hipotéticos elencados (Peterson, & Steen, 2002). Sanjuán, Magallares, González e Pérez-García (2013) avaliaram as propriedades psicométricas do ASQ em uma amostra de 815 pessoas cujas idades variaram dos 17 aos 63 anos. Não foram constatadas diferenças significativas quanto a variável sexo e as três dimensões do instrumento. A análise fatorial confirmatória revelou a presença de três fatores (estabilidade, internabilidade e globabilidade).

As propriedades psicométricas do ASQ também foram analisadas em amostra de adolescentes por Rodríguez-Naranjo e Caño (2010). Constatou-se diferença significativa para o sexo feminino apenas quanto ao fator "globabilidade". A consistência interna dos fatores (estabilidade, globabilidade e internabilidade) foi de, respectivamente, 0,87, 0,80 e 0,68. Nacionalmente, Weber, Prado, Brandenburg e Viezzer (2003) adaptaram o ASQ para crianças brasileiras. Compuseram a amostra 410 crianças, com idades de 9 a 12 anos. As análises

estruturais do instrumento demonstraram que as dimensões não apresentaram coerência quanto às hipóteses teóricas propostas inicialmente. Observou-se baixa consistência interna, revelando a necessidade de mais estudos que avaliem suas propriedades com essa amostra.

Otimismo disposicional

A segunda forma de conceituar o otimismo é por meio da abordagem disposicional, advinda de estudos pioneiros de Scheier e Carver (1992). Para tais autores, os efeitos do otimismo não se restringem apenas a fazer as pessoas se sentirem melhor, mas também influenciam o que elas fazem e o que serão capazes de realizar diante de adversidades. O otimismo disposicional se distingue das expectativas situacionais, pois é mais generalista e estável. Otimismo e pessimismo são vistos como crenças positivas e negativas sobre eventos futuros, que se estendem, em geral, para toda a vida (Carver, & Scheier, 2002).

O otimismo disposicional questiona diretamente as expectativas em relação ao futuro, julgando como mais ou menos favoráveis, em vez de avaliar as causas dos eventos – otimismo explicativo (Forgeard, & Seligman, 2012). Para Carver e Scheier (2002), essa abordagem não agrega maior complexidade ao entendimento do otimismo, pois avalia as expectativas generalizadas que acompanham as pessoas com maior ou menor intensidade ao longo da vida. Desse modo, o otimismo disposicional implica a disjunção de dois comportamentos, a saber: a luta para alcançar uma meta ou a desistência diante de valorização e expectativas negativas associadas (Nes, & Segerstrom, 2006).

Para exemplificar a distinção entre pessimistas e otimistas na perspectiva disposicional, basta imaginar dois funcionários de uma grande empresa de *marketing*. Ambos têm um projeto para entregar que pode proporcionar a promoção de um deles. O sujeito A visualiza a sua carreira dentro da empresa de modo positivo, reconhecendo todos os esforços já despendidos, e enxerga esse desafio como uma oportunidade de se esforçar ainda mais para garantir a almejada promoção. Já o sujeito B, embora exerça muito bem seu trabalho dentro da empresa, sempre acredita estar correndo o risco de ser demitido, por isso, precisa fazer o melhor para assegurar a sua continuidade. Assim, nota-se que, apesar de ambos os funcionários estarem motivados para executar o projeto, o sujeito A enxerga o desafio de modo mais positivo, despendendo sempre novas cargas de esforço e motivação para superá-lo. Contudo as ações do sujeito B são marcadas por pessimismo e pelo receio de perder o emprego (Chang et al., 2009).

O instrumento mais utilizado para aferir o otimismo disposicional é o *Life Orientation Test Revised*, uma breve medida de autorrelato constituída por dez itens dos quais apenas seis são codificados e quantificam ambos os construtos (otimismo e pessimismo) (Carver, & Scheier, 2002; Carver, & Scheier, 2019). O LOT-R foi adaptado para o Brasil inicialmente por Bandeira, Bekou, Lott, Teixeira e Rocha (2002), sendo chamado de Teste de Orientação da Vida Revisado (TOV-R), com consistência interna de 0,68, demonstrando estabilidade temporal mediante o teste-reteste realizado. Por sua vez, Bastianello, Pacico e Hutz (2014) adaptaram e validaram o LOT-R para a população brasileira, por meio de estudo realizado com uma amostra de 844 estudantes universitários do sul do país. Constatou-se a estrutura unidimensional do instrumento, exemplificando a ideia de que o otimismo e o pessimismo fazem

parte de um mesmo *continuum*. Observou-se também uma consistência interna de 0,80, demonstrando a confiabilidade da medida. Recentemente, Ottati e Noronha (2017) também avaliaram as propriedades do LOT-R, a partir de uma amostra de 183 adolescentes brasileiros estudantes do ensino médio. Diferentemente do que foi visto no estudo de Bastianello et al. (2014), a análise fatorial confirmatória revelou que a estrutura mais adequada para a amostra avaliada foi a formada por dois fatores.

Otimismo irrealista

Para Avvenuti et al. (2016), há diferenças entre o otimismo realista e o irrealista. O otimismo realista se subdivide principalmente entre otimismo explicativo e disposicional, descritos anteriormente. Em referência ao otimismo irrealista, sabe-se que são crenças inadequadas em relação ao futuro, ou seja, as pessoas acreditam que no futuro terão menos experiências negativas e mais positivas em comparação com os outros (Avvenuti et al., 2016; Jefferson, Bortolotti, & Kuzmanovic, 2016). Em geral, vê-se que essas pessoas acreditam que o seu futuro será melhor do que realmente pode ser na prática, ou seja, elas têm crenças irreais sobre resultados favoráveis no futuro (Shepperd, Klein, Waters, & Weinstein, 2013). Tais mecanismos cognitivos podem ser observados, por exemplo, em relação à saúde quando pessoas erroneamente acreditam ser imunes a certas doenças (Avvenuti et al., 2016).

O otimismo irrealista se divide em dois tipos – otimismo irrealista absoluto e otimismo irrealista comparativo (Avvenuti et al., 2016). O otimismo irrealista absoluto corresponde a crenças equivocadas referentes a resultados negativos pessoais. O otimismo irrealista absoluto tem duas facetas – individual e grupal. No nível individual, a pessoa acredita na baixa possibilidade de risco em relação a um nível padrão individual, por exemplo, quanto as suas chances pessoais de no futuro sofrer um ataque cardíaco. Crenças individuais se tornam irrealistas absolutas quando são menores do que os índices confiáveis disponíveis. No grupo, o otimismo irrealista absoluto acontece quando a média das estimativas de risco feitas por um grupo de pessoas é inferior à média esperada (Shepperd et al., 2013).

Por sua vez, o otimismo irrealista comparativo, como o próprio nome nos remete, diz respeito à comparação errônea realizada tanto em nível individual quanto grupal. No nível individual, ele ocorre quando uma pessoa julga erroneamente como seu risco se compara ao de outras pessoas. Já no âmbito grupal o otimismo irrealista comparativo ocorre quando um grupo acredita ser menos propenso que a média a experimentar eventos negativos ou mais propenso a vivenciar eventos positivos quando comparado aos seus pares (Shepperd et al., 2013). Para Waters et al., (2011) o otimismo irrealista está associado a resultados e comportamentos negativos em saúde. Em geral, não varia muito em relação à renda, mais tem maior prevalência entre pessoas mais velhas e/ou de menor escolaridade, embora não haja estudos suficientes que fundamentem tais associações (Waters et al., 2011).

Em suma, o otimismo irrealista é entendido como uma espécie de excesso de confiança, crenças irreais que levam as pessoas a acreditarem ter vantagens em relação a padrões individuais e grupais (Avvenuti et al., 2016; Sharot, Korn, & Dolan, 2011). Se uma pessoa recebe uma nova informação que a desestabiliza e desestrutura suas expectativas, tende a não aceitar. Tal atitude parece exercer função adaptativa, auxiliando na redução de estresse e ansiedade, por exemplo (Avvenuti et al., 2016; Sharot et al., 2011).

Relação do otimismo com a autoestima e a autoeficácia

Estudos revelam que o otimismo se associa a outras variáveis psicológicas, principalmente as que representam crenças positivas, embora esses construtos sejam independentes e ainda que essas não estejam relacionadas necessariamente às expectativas sobre o futuro (Santos, 2018; Scheier, Carver, & Bridges, 1994). A autoestima é um construto psicológico bastante associado ao otimismo. Sabe-se que ela corresponde à avaliação que o sujeito faz de si (negativa ou positiva), que envolve sentimentos, cognição e comportamento, sendo este último ações associadas à objetivação dessa valoração (Santos & Faro, 2015).

De acordo com o estudo de Çikrikci, Erzen e Yeniçeri (2018), a autoestima e o otimismo se correlacionam positivamente entre adolescentes ($r = 0,49$, $p < 0,01$), além de ambas as variáveis, na pesquisa em questão, exercerem papel mediador na relação entre satisfação com a vida e sintomas de ansiedade. Outras pesquisas, como a de Weinberg, Besser, Zeigler-Hill e Neria (2015), mostram também que, para além da correlação positiva entre a autoestima e o otimismo, em uma amostra de civis expostos à guerra, ademais de o otimismo pressupor menos sintomas de ansiedade e dissociação, constatou-se que diferenças individuais relacionadas aos níveis de autoestima explicaram tais efeitos do otimismo.

Outra variável psicológica relacionada ao otimismo é a autoeficácia. Estima-se que a elevada autoeficácia – crença na capacidade de realização de diferentes tarefas e metas – se associa positivamente à presença de mais expectativas positivas sobre o futuro (Karademas, 2006; Sbicigo, Teixeira, Dias, & Dell'Aglio, 2012). A associação positiva do otimismo e da autoeficácia pode ser verificada em contextos diversos, como o organizacional. Lu, Xie e Guo (2018) analisaram a relação entre o engajamento dos líderes e subordinados, constatando que o otimismo do subordinado mediou significativamente a relação entre o engajamento do líder e do subordinado, da mesma forma que a autoeficácia do subordinado fortaleceu os efeitos do otimismo do subordinado, ressoando diretamente em seu engajamento no ambiente de trabalho e indiretamente no engajamento do líder.

Então, observa-se que o otimismo é uma variável que, além de apresentar efeitos positivos na capacidade de adaptação de pessoas diante das adversidades, bem como implicar maiores índices de bem-estar subjetivo, qualidade de vida, saúde física e mental (Carver, & Scheier, 2014; Carver, & Scheier, 2019), associa-se a outras variáveis positivas, proporcionando, assim, melhores efeitos protetivos na vida das pessoas, devendo ser analisado associado a outras características pessoais positivas (Santos, 2018).

Evidências sobre o otimismo e a saúde

Pesquisas apontam que o otimismo se associa a efeitos positivos diante de doenças crônicas. A exemplo disso, Carver et al. (2005) avaliaram a influência do otimismo, a confiança em estar livre do câncer e o bem-estar após o tratamento como preditores de bem-estar no futuro entre sobreviventes do câncer de mama. Encontrou-se correlação positiva moderada entre o otimismo e a confiança de melhora, correlação negativa entre sintomas depressivos, *distress* e otimismo, e positiva quando em relação a níveis de qualidade de vida.

Balck, Lippmann, Jeszenszky, Günther e Kirschner (2015) também observaram efeitos positivos do otimismo em longo prazo ao avaliarem a influência deste sobre a funcionalidade após cirurgia de substituição total de quadril. Observou-se que, entre os otimistas,

a funcionalidade dos membros inferiores melhorou consideravelmente, mostrando que o otimismo pode potencializar a recuperação no pós-operatório, em comparação aos efeitos da idade e do gênero. O otimismo também produz efeitos positivos para a saúde de pessoas mais velhas em relação ao acidente vascular cerebral (AVC). Kim, Park e Peterson (2011) mediram a associação entre este construto e o AVC em adultos mais velhos. Notou-se que, quanto maior o nível de expectativas boas para o futuro, menor a possibilidade de ter um AVC. Observou-se também que o otimismo continuou exercendo efeitos positivos significativos, mesmo após o ajuste de um conjunto abrangente de dados sociodemográficos, comportamentais e biológicos. A respeito da influência do otimismo sobre a saúde física, Scheier et al. (1999) demonstraram, numa amostra de 309 pacientes (idade média de 62,8 anos), que os mais otimistas tiveram menor índice de rehospitalização, tanto ocasionada por problemas como infarto do miocárdio quanto decorrente de causas gerais em comparação aos mais pessimistas. Constatou-se também que o otimismo exercia seu efeito positivo independentemente de variáveis sociodemográficas e da influência de patologias, como a depressão.

Pesquisas têm demonstrado associação negativa entre o otimismo e a depressão, em amostras clínicas (sujeitos com alguma doença, seja ela crônica ou não) e não clínicas (população em geral) (He, Zhou, Zhao, Zhang, & Guan, 2014; Sing, & Wong, 2011). Outros apontam que o otimismo age como fator protetivo contra a ideia suicida, atuando como moderador na relação entre o bem-estar físico e psicológico (Huffman et al., 2016; Tucker et al., 2013). He et al. (2014) avaliaram o impacto da percepção de suporte social e do otimismo na depressão em pacientes com queimaduras. Os achados apontaram que a percepção de suporte social e o otimismo se relacionaram negativamente à depressão. Por fim, constatou-se que o otimismo mediou parcialmente a relação entre percepção de suporte social e depressão.

Estudos revelam que otimistas adotam mais hábitos de saúde, em vários contextos, como menor tempo de procura por tratamento nos casos de câncer de mama ou mesmo maior propensão para cumprir os planos em saúde (Lai, & Cheng, 2004). Chang (1998) avaliou a moderação do otimismo disposicional na relação entre o estresse percebido e o bem-estar psicológico. A amostra foi de 388 estudantes universitários, matriculados em um curso introdutório de Psicologia. O otimismo disposicional moderou a relação entre o estresse percebido e o bem-estar psicológico. Com isso, Chang (1998), além de ter apontado um norte para estudos de fatores relacionados ao estresse percebido e o bem-estar psicológico, evidenciou a associação positiva entre o otimismo e o ajustamento psicológico.

Os estudos apresentados, apesar de em contextos distintos, mostraram relação positiva entre o otimismo e a qualidade de vida em longo prazo, viabilizada por meio de seus efeitos benéficos diante do ajustamento psicológico (Chang, & Sanna, 2001; Forgeard, & Seligman, 2012). Porém os efeitos do otimismo não são explicados apenas pelo fato de otimistas serem mais felizes do que pessimistas, sendo possível constatar diferenças entre ambos em relação, por exemplo, aos níveis de *distress*. Sugere-se então que há outros fatores que justificam tais distinções, como as estratégias de *coping* e o significado destas (Carver, & Scheier, 2002).

A metanálise desenvolvida por Nes e Segerstrom (2006) apontou para a associação do otimismo ao ajustamento diante das adversidades, vistos os efeitos benéficos desse construto nas estratégias de *coping*. Observou-se que o otimismo relacionou-se positivamente às estratégias de enfrentamento e foco no problema, e negativamente a estratégias de foco

na emoção e/ou fuga. Constatou-se, então, que as estratégias de reduzir, eliminar e gerir o estresse se ligaram positivamente ao otimismo. Noutra direção, o otimismo se associou negativamente às estratégias de fuga, evitação e negação da realidade.

Conforme observado, o otimismo tem papel importante na promoção de saúde, auxiliando, por exemplo, a recuperação e o enfrentamento de pessoas em condições crônicas e agudas. Estima-se que enxergar mais coisas positivas para o futuro está relacionado à adoção de hábitos de vida mais saudáveis, maior ajustamento psicológico e mais qualidade de vida, quando se compara com aqueles mais pessimistas quanto ao futuro.

Intervenções em relação ao otimismo

Diante do efeito protetivo do otimismo na vida das pessoas, principalmente no que tange à melhor saúde física e mental, uma importante questão deve ser levada em consideração: é possível desenvolver ou potencializar os níveis de otimismo? Conforme salientado por alguns autores, o otimismo é um traço de personalidade que se mantém relativamente estável ao longo dos anos (Carver, & Scheier, 2014; Carver, & Scheier, 2019). Todavia estima-se que é possível modificar os níveis de otimismo das pessoas, principalmente nas janelas de desenvolvimento (Seegerstrom, 2007), embora haja dúvidas acerca da extensão e permanência dessas mudanças (Carver et al., 2010).

Uma estratégia eficaz para o desenvolvimento de crenças mais positivas sobre o futuro é o uso de técnicas alicerçadas na terapia cognitivo-comportamental. Por meio dessa abordagem, psicoterapeutas orientam seus pacientes sobre esquemas que coordenam os seus pensamentos, comportamentos e sentimentos (Carver, & Scheier, 2014). Nesse caso, o otimismo seria ativado a partir do treinamento e da reestruturação cognitiva quanto à forma de pensar e agir dos sujeitos (Carver, & Scheier, 2014; Carver et al., 2010).

No entanto outras abordagens também apresentam efeitos positivos diante do aumento dos níveis de otimismo em diferentes contextos. Por exemplo, Peters, Meevissen e Hanssen (2013) avaliaram os efeitos de duas intervenções baseadas no “melhor possível” e na “gratidão”, a fim de aumentar os níveis de satisfação com a vida e de otimismo. As sessões consistiram em dois momentos: uma hora de atividade individual realizada no laboratório de pesquisa, na qual era introduzido estudo, seguida por uma semana de exercícios realizados em casa. Os exercícios se pautavam em três domínios: pessoal, relacional e profissional. Dessa forma, os sujeitos nas duas condições experimentais, de três a cinco minutos, deveriam escrever motivos de gratidão e o melhor possível visto em cada um dos três domínios. Ao final desse primeiro momento, os participantes deveriam selecionar duas qualidades mais importantes para cada um dos referidos domínios e elaborar declarações futuras. Na condição experimental na qual foi trabalhada a gratidão, o participante deveria elaborar frases como “Eu sou grato por . . .”; já para a intervenção “melhor possível”, frases como “No futuro eu serei . . .”. Ao final, o sujeito deveria escolher uma das duas declarações e realizar um exercício de imaginação por cinco minutos, de modo a pensar em uma declaração diferente da apresentada para cada dia da semana seguinte. Os resultados encontrados demonstraram que somente a intervenção “melhor possível” conseguiu aumentar o nível de otimismo dos participantes. Além disso, essa intervenção também foi responsável pelo maior aumento de satisfação com a vida em comparação à intervenção voltada para gratidão, levando à

conclusão de que a intervenção do “melhor possível” mostrou ser um exercício eficaz no que tange ao aumento do otimismo dos participantes.

Tavakoly, Namdari e Esmaili (2014) conduziram uma pesquisa com 32 estudantes da Universidade de Isfahan, no Irã, sendo que dezesseis delas compuseram o grupo controle e as demais o grupo experimental, com o intuito de testar os efeitos de um treinamento grupal baseado no psicodrama sobre níveis de otimismo, bem-estar espiritual, equilíbrio psicológico e um estilo de vida saudável. O grupo experimental passou por quatro sessões, com duração de noventa minutos, nas quais se trabalhou o treinamento em estilo de vida baseado no psicodrama a partir de questões relativas a um estilo de vida saudável. Cada sessão foi dividida em três etapas: aquecimento, promulgação e partilha. Na primeira e na segunda sessão se trabalhou o controle do estresse a partir de dois enfoques: o aspecto cognitivo e os aspectos comportamentais e psicológicos associados ao controle do estresse, respectivamente. Na terceira sessão, as participantes trabalharam o relacionamento interpessoal, enfatizando a melhora na espontaneidade. Por último, abordou-se a espiritualidade levando em consideração o amor espiritual e o relacionamento com Deus. Ao final, os participantes do grupo experimental apresentaram melhores níveis de otimismo, equilíbrio psicológico e bem-estar espiritual, ratificando a importância do ensino de estilos de vida saudável.

Littman-Ovadia e Nir (2014) avaliaram os efeitos de uma breve intervenção diária auto-aplicada associada ao otimismo em uma amostra não clínica de adultos. Participaram da pesquisa 36 adultos no grupo de intervenção e 41 no controle. Na primeira fase da prática diária, os indivíduos foram orientados a pensar e a escrever três coisas (positivas) que esperavam que acontecesse no dia seguinte. No segundo momento, os sujeitos foram orientados a escolher apenas uma das três coisas listadas e convidados a experienciar por cinco minutos os sentimentos a ela associados e, depois, escrever esse momento. A hipótese relacionada a essa estratégia de intervenção era de que tanto a escrita quanto a imaginação, atreladas às expectativas positivas, proporcionariam melhoria nos níveis de bem-estar dos participantes. Os pesquisadores realizaram avaliações quanto ao otimismo, satisfação com a vida e afetos positivos, negativos e de exaustão emocional antes, imediatamente após e um mês depois do fim das intervenções. Os resultados mostraram que no pós-teste e um mês depois, o grupo de intervenção apresentou redução de pessimismo, afetos negativos e exaustão emocional, embora tenham mantido os níveis de otimismo, afetos positivos e satisfação com a vida. Os resultados demonstraram também que melhorias nos resultados negativos foram moderadas para os participantes com níveis básicos de otimismo. Ou seja, entre os participantes do grupo de intervenção, aqueles mais otimistas se beneficiaram mais e vivenciaram uma maior redução de afetos negativos, exaustão emocional e pessimismo. Por fim, notou-se que os efeitos positivos persistiram ao longo de um mês após a intervenção, o que sugere a sua efetividade e aplicabilidade.

Peters, Flink, Boersma e Linton (2010) realizaram um experimento para avaliar a eficácia de uma intervenção pautada em exercícios sobre pensamentos futuros positivos, como uma forma de aumentar temporariamente o nível de otimismo. Participaram do estudo 82 alunos do curso de Psicologia do primeiro e quarto ano, com idades que variaram dos 21 aos 50 anos. Os participantes do grupo experimental foram orientados a escrever o melhor possível sobre seu futuro de maneira livre, em um período de 15 minutos, seguido de mais cinco destinados à etapa de imaginação a respeito do que havia sido escrito. Por sua vez, os

participantes do grupo controle realizaram os mesmos procedimentos, escrita e imaginação, porém com foco apenas em situações cotidianas, sem se preocupar na extração do melhor possível delas. Os sujeitos foram avaliados quanto às expectativas sobre o futuro e os afetos antes e depois da breve intervenção. Ao final, observou-se que aqueles que participaram do grupo experimental apresentaram um aumento significativo quanto aos afetos positivos e às expectativas positivas sobre o futuro, sugerindo então que o exercício de imaginar um futuro melhor pode aumentar na prática as expectativas positivas para o futuro.

Outro exemplo prático de intervenção relacionada ao otimismo é o estudo de Martinho (2018). A autora realizou a intervenção focada na educação positiva por meio de um estudo quase experimental com 115 crianças de oito a onze anos, dividindo-as em dois grupos: experimental e controle. Especialmente, o grupo experimental se subdividiu em dois outros grupos – intervenção contínua e intervenção intervalada, uma vez que, no primeiro tipo, as crianças foram submetidas a dois meses de intervenção contínua, já no segundo, inicialmente há um mês, com pausa de três meses e finalização com mais um mês de atividades. As intervenções se basearam em dois exercícios – o “*Three Good Things*” e “*Treinar a Autoconfiança dos Educandos*”. No “*Three Good Things*”, solicitava-se aos alunos que registrassem em sala de aula, durante cerca de 10 minutos do intervalo de almoço, três vezes na semana, três pensamentos ou fatos positivos. No treino da autoconfiança dos alunos, o professor, três vezes na semana e no mesmo dia do exercício anterior, após o intervalo de almoço, deveria colocar um *post-it* no estojo de alguns alunos de forma aleatória, de modo que, ao final do mês, todos tivessem recebido ao menos dois *post-its*. Nos bilhetes, o professor deveria escrever mensagens motivacionais e reforçadoras, de maneira a favorecer a autoeficácia e autoconfiança dos alunos. Ao final dessa intervenção, os resultados encontrados demonstraram que os alunos se beneficiaram com emoções positivas e otimismo. Especialmente, observou-se efeito superior no grupo experimental que participou da intervenção continuada, uma vez que se constatou que tanto o otimismo quanto as emoções positivas continuaram a crescer, mesmo após o fim da intervenção.

As pesquisas reunidas revelam resultados da possibilidade real de aplicabilidade do otimismo por meio de distintas estratégias e programas de intervenção (Malouff, & Schutte, 2016), principalmente pautando-se na psicoeducação e no uso de estratégias de reestruturação cognitiva voltadas para a extração de aspectos positivos de situações cotidianas. Com efeito, a testagem de tais intervenções representa um começo para a produção e propagação de programas eficazes, ressaltando os efeitos positivos do otimismo (Carver, & Scheier, 2014).

Considerações finais

O otimismo demonstra ser um importante fenômeno adaptativo para a produção de bem-estar, qualidade de vida e ajustamento psicológico na população em geral e em grupos específicos. Estima-se que os otimistas se adaptam melhor às adversidades, apresentam menores chances de desenvolver transtornos mentais, além de exibirem mais comportamentos de saúde que se relacionam a uma melhor qualidade de vida. Viu-se ainda que as vantagens ligadas ao otimismo podem ser explicadas pela maneira como otimistas e pessimistas veem os fatos e adversidades que lhes acometem, bem como quanto à seleção de estratégias para o manejo de tais dificuldades.

Como limitação, vale salientar que há nuances não tratadas aqui, por exemplo, em relação ao desenvolvimento do otimismo, bem como sua mudança ou estabilidade ao longo de diferentes fases da vida. Por esse motivo, sugere-se a produção de mais pesquisas voltadas às transformações que podem ser observadas ao longo de distintas etapas do desenvolvimento, uma vez que há estudos que mostram que os níveis de otimismo em geral se mantêm estáveis ao longo da vida (ver Segerstrom, 2007). Outra limitação corresponde à ausência de uma discussão mais aprofundada sobre os efeitos negativos que o otimismo irrealista pode causar para a população. Conforme salientado por Harris e Hahn (2011), esse tipo de otimismo gera um pensamento de invulnerabilidade do sujeito, tornando-o mais suscetível a riscos. Contudo não foi objetivo deste estudo discorrer sobre essa faceta.

Finalmente, diante dos efeitos positivos do otimismo vistos, incentiva-se a execução de mais pesquisas voltadas à explicação sobre o desenvolvimento, os efeitos e as intervenções no campo da saúde, visto que o tema ainda é relativamente escasso e se mostra profícuo para investigações e práticas em Psicologia da Saúde e na Psicologia Positiva no Brasil.

Referências

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.87.149>
- Avvenuti, G., Baiardini, I., & Giardini, A. (2016). Optimism's explicative role for chronic diseases. *Frontiers in Psychology, 7*(295), 1-9. doi: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00295>
- Balck, F., Lippmann, M., Jeszenszky, C., Günther, K-P., & Kirschner, S. (2015). The influence of optimism on functionality after total hip replacement surgery. *Journal of Health Psychology, 1-10*. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105314566256>
- Bandeira, M., Bekou, V., Lott, K. S., Teixeira, M. A., & Rocha, S. R. (2002). Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R). *Estudos de Psicologia, 7*(2), 251-258.
- Bastianello, M. R., & Hutz, C. S. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: A perspectiva da Psicologia Positiva. *Psico-USF, 20*(2), 237-247. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. H. (2014). Optimism, self-esteem and personality: Adaptation and validation of the Brazilian version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF, 19*(3), 523-531. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712014019003014>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). New York, NY: Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293-299. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2019). Optimism. In Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 61-76). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0000138-005>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879-889. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Carver, C. S., Smith, R. G., Antoni, M. H., Petronis, V. M., Weiss, S., & Derhagopian, R. P. (2005). Optimistic personality and psychosocial well-being during treatment predict psychosocial

- well-being among long-term survivors of breast cancer. *Health Psychology, 24*(5), 508-516. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.24.5.508>
- Çikrikci, Ö., Erzen, E., & Yeniçeri, I. A. (2018). Self-esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 1*-20. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/jgc.2018.10>
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being? A preliminar investigation. *Personality and Individual Differences, 25*, 233-240.
- Chang, E. C., Chang, R., & Sanna, L. J. (2009). Optimism, pessimism, and motivation: Relations to adjustment. *Social and Personality Psychology Compass 3/4*, 494-506. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00190.x>
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging, 16*(3), 524-531. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0882-7974.16.3.524>
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques psychologiques, 18*, 107-120. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Harris, A. J. L., & Hahn, U. (2011). Unrealistic optimism about future life events: A cautionary note. *Psychological Review, 118*(1), 135-154. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0020997>
- He, F., Zhou, Q., Zhao, Z., Zhang, Y., & Guan, H. (2014). Effect of perceived social support and dispositional optimism on the depression of burn patients. *Journal of Health Psychology, 1*-7. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105314546776>
- Hernández, O. S., & Carrillo, F. X. M. (2009). El optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. *Clínica y Salud, 20*(3), 273-280.
- Heyman, G. D., Dweck, C. S., & Cain, K. M. (1992). Young children's vulnerability to self-blame and helplessness: Relationship to beliefs about goodness. *Child Development, 63*, 401-415.
- Huffman, J. C., Boehm, J. K., Beach, S. R., Beale, E. E., DuBois, C. M., & Healy, B. C. (2016). Relationship of optimism and suicidal ideation in three groups of patients at varying levels of suicide risk. *Journal of Psychiatric Research, 77*, 76-84. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.020>
- Jefferson, A., Bortolotti, L., & Kuzmanovic, B. (2016). What is unrealistic optimism? *Consciousness and Cognition, 50*, 3-11. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2016.10.005>
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being the mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences, 40*, 1281-1290.
- Kim, E. S., Park, N., & Peterson, C. (2011). Dispositional optimism protects older adults from stroke the health and retirement study. *Stroke, 42*, 2855-2859. doi: <http://dx.doi.org/10.1161/STROKEAHA.111.613448>
- Lai, J. C., & Cheng, S. T. (2004). Health beliefs, optimism, and health-related decisions: A study with Hong Kong Chinese. *International Journal of Psychology, 39*(3), 179-189. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00207590344000303>
- Littman-Ovadia, H., & Nir, D. (2014). Looking forward to tomorrow: The buffering effect of a daily optimism intervention. *Journal of Positive Psychology, 9*(2), 122-136. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.853202>

- Lu, X., Xie, B., & Guo, Y. (2018). The trickle-down of work engagement from leader to follower: The roles of optimism and self-efficacy. *Journal of Business Research*, 84, 186-195. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.11.014>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105, 3-46.
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Martinho, R. P. (2018). *Educar para o otimismo e para as emoções positivas*. (Dissertação de Mestrado, Departamento de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Faro, Portugal). Recuperado de <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/12177/1/Dissertação-Rute%20Martinho.pdf>
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 32-52.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251. doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
- Ottati, F., & Noronha, A. P. P. (2017). Factor structure of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 32-39. doi: <http://dx.doi.org/10.14718/ACP.2017.20.1.3>
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204-211. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/17439761003790963>
- Peters, M. L., Meevissen, Y. M. C., & Hanssen, M. M. (2013). Specificity of the best possible self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia Psicológica*, 31(1), 93-100. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100009>
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 287-299.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 244-256). New York, NY: Oxford University Press.
- Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Schiavon, C. C. (2015). Research in Positive Psychology: A systematic literature review. *Psico-USF*, 20(2), 275-285. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200208>
- Rodríguez-Naranjo, C., & Caño, A. (2010). Development and validation of an attributional style questionnaire for adolescents. *Psychological Assessment*, 22(4), 837-851. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0020426>
- Sanjuán, P., Magallares, A., González, J. L., & Pérez-García, A. (2013). Estudio de la validez de la versión española del cuestionario de estilo atribucional ante situaciones negativas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 61-71.

- Santos, L. C. S., & Faro, A. (2015). Relações entre Autoestima e Sentido da Vida: Estudo com amostragem domiciliar em Aracaju (SE). *Clínica & Cultura*, 4(2), 54-69.
- Santos, M. C. (2018). *Construção e validação de uma escala de otimismo para adultos*. (Tese de Doutorado, Pós-Graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, SP). Recuperado de <http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/bitstream/tede/1073/2/MARCIA%20CALIXTO%20DOS%20SANTOS.pdf>
- Sbicigo, J. B., Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., & Dell'Aglio, D. D. (2012). Propriedades psicométricas da Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAGP). *Psico*, 43(2), 139-146.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., & Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Archives of internal medicine*, 159(8), 829-835.
- Schulman, P., Keith, D., & Seligman, M. E. P. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 569-574.
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41, 772-786. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004>
- Sharot, T., Korn, C. W., & Dolan, R. J. (2011). How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. *Nature Neuroscience*, 14(11), 1475-1479. doi: <http://dx.doi.org/10.1038/nn.2949>
- Shepperd, J. A., Klein, W. M. P., Waters, E. A., & Weinstein, N. D. (2013). Taking stock of unrealistic optimism. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 395-411. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1745691613485247>
- Sing, C. Y., & Wong, W. S. (2011). The effect of optimism on depression: The mediating and moderating role of insomnia. *Journal of Health Psychology*, 16(8), 1251-1258. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105311407366>
- Tavakoly, F. M., Namdari, K., & Esmaili, M. (2014). Effect of psychodrama-based group training for healthy lifestyle on psychological balance, spiritual well-being and optimism. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(4), 346-351.
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C., Rasmussen, K., Davidson, C. L., & Grant, D. M. (2013). Rumination and suicidal ideation: The moderating roles of hope and optimism. *Personality and Individual Differences*, 55, 606-611. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.013>
- Waters, E. A., Klein, W. M. P., Moser, R. P., Yu, M., Waldron, W. R., McNeel, T. S., & Freedman, A. N. (2011). Correlates of unrealistic risk beliefs in a nationally representative sample. *Journal of Behavioral Medicine*, 34, 225-235. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-010-9303-7>

Weber, L. N. D., Prado, P. M., Brandenburg, O. J., & Viezzer, A. P. (2003). Avaliação da validade do questionário de estilo de atribuição para crianças (casq). *Psicologia Escolar e Educacional*, 7(2), 161-170.

Weinberg, M., Besser, A., Zeigler-Hill, V., & Neria, Y. (2015). Dispositional optimism and self-esteem as competing predictors of acute symptoms of generalized anxiety disorders and dissociative experiences among civilians exposed to war trauma. *Journal of Psychological Trauma*, 7(1), 34-42. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0035170>

Recebido em: 10/01/2019

Última Revisão: 30/04/2019

Aceite Final: 07/06/2019

Sobre os autores:

Laís Santos: Mestre em Psicologia Social e graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Doutoranda em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Bolsista CAPES. **E-mail:** laiss.santos9597@gmail.com, **Orcid:** <http://orcid.org/0000-0001-7246-7476>

André Faro: Pós-doutor em Saúde Pública e Saúde Mental pela Johns Hopkins University (JHU, Bloomberg School of Public Health). Doutor em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Docente dos cursos de Graduação e Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (UFS) e pesquisador em produtividade do CNPq (Nível 2). **E-mail:** andre.faro.ufs@gmail.com, **Orcid:** <http://orcid.org/0000-0002-7348-6297>

