

Fatores Psíquicos e Comportamentais de Pessoas que superaram Adversidades

Ana Cristina da Silva Alves¹, Fernanda Winck Rizzotto¹, Juliana Spricigo Araujo Holler¹
e Susana Maria Carvalho Brasil de Moura¹ e Lissia Pinheiro².

1. Acadêmicas do curso de Psicologia, pelo Centro Universitário Uniamérica, Foz do Iguaçu, PR.

2. Psicóloga. Mestre em Psicologia Social. Coordenadora do Curso de Psicologia do Centro Universitário Uniamérica (Orientadora).

anacristisilves@hotmail.com e sbrasilmoura@gmail.com

Palavras-chave

Adversidades
Instituições Assistenciais
Minorias
Potencial
Superação

Resumo: O objetivo deste trabalho é identificar fatores psíquicos e comportamentais de pessoas que superaram adversidades emocionais, físicas, culturais, sociais e de vida. A necessidade da pesquisa assenta-se na demanda apresentada por instituições assistenciais de Foz do Iguaçu, que enfrentam dificuldade ao prestar auxílio específico a pessoas que passam por situações adversas. Com o intuito de facilitar esse atendimento, serão ofertadas às instituições ferramentas audiovisuais que se espera contribuir para o trabalho com seus assistidos. No estudo foram reunidos e analisados depoimentos de pessoas que superaram adversidades, buscando identificar características em comum que as auxiliaram em seu processo de superação. A pesquisa realizada é de caráter qualitativo, em que nove participantes foram entrevistados para captação de seus depoimentos. Os dados foram tratados de acordo com a teoria de Análise de Conteúdos proposta por Campos (2004). Como resultado, foram identificadas as características pessoais de maior incidência, reunidas em quatro grupos: 1) Forma de encarar as adversidades: foco no positivo, autorresponsabilização e bom humor; 2) Maneiras de aproveitar as adversidades: busca de aprendizado, autoeficácia e resignificação; 3) Recursos Internos: persistência e altruísmo; e 4) Recursos Externos: aproveitamento do suporte social. Conclui-se que o fator determinante para a superação de adversidades para os entrevistados foi a resiliência, presente durante todo o processo de enfrentamento. O aprofundamento da análise dos dados coletados permite novos estudos sobre o tema.

Artigo recebido em: 12.05.19

Aprovado para publicação em: 24.05.19

INTRODUÇÃO

A vida de um indivíduo não é linear, não corre em trilhos e muitas vezes traz surpresas, que podem ser tanto agradáveis quanto carregadas de momentos difíceis, desafiadores, angustiantes ou trágicos. Essa constatação suscita alguns questionamentos: Como enfrentar, como lidar com situações adversas? Onde buscar ajuda e suporte? As pessoas estão preparadas para isso? Conseguem enxergar além do problema? Estão munidas de suportes psicológico, emocional e social para enfrentar as adversidades e perceber o aprendizado? Como é que as dificuldades de vida as definem?

Para responder a essas questões, faz-se necessário ter clareza acerca do modo como as pessoas lidam com adversidades em seu cotidiano.

Adversidade é entendida como acontecimento inoportuno, inconveniente, impróprio, inadequado, funesto; uma falta de sorte, uma desgraça, um infortúnio, um revés (SIGNIFICADOS, 2017).

Nessa mesma esteira é empregada a palavra superação, que tem origem no Latim *superatio* e significa: ir além de; resultar melhor do que se esperava; exceder; sobrepujar; ultrapassar (MICHAELIS, 2018).

É desejável que as adversidades sejam enfrentadas e que, superados os maus momentos, o indivíduo saia fortalecido. Pode não ser fácil, mas é possível, salvo exceções.

Existem mecanismos internos que podem e devem ser usados para enfrentar dificuldades (FOLKMAN; LAZARUS, 1980 apud PINHEIRO; TRÓCCOLI; TAMAYO, 2003).

Muitas vezes, esses mecanismos não são suficientes, sendo necessário buscar suportes sociais, que podem ser encontrados em instituições.

A primeira das instituições é a família (LASCH, 1991 apud RAMOS; NASCIMENTO, 2008). Porém, quando se precisa de uma assistência mais ampla, as pessoas recorrem a instituições que se valem de socorro, sejam elas de ensino, religiosa, jurídica, econômica, de saúde ou social.

Com relação às instituições assistenciais, estas deparam-se com o grande desafio de conseguirem trabalhar com as minorias que assistem de modo a serem facilitadoras em suas necessidades, reconhecendo o potencial nelas existente. Ferreira (2014, p. 88) afirma que, “o trabalho a ser desenvolvido não é o de amenizar, minimizar as diferenças e sim de fornecer subsídios para a mudança da realidade, igualando as oportunidades em cada indivíduo vivente na comunidade”.

Minoria é subgrupo existente dentro de uma sociedade, que se considera ou é considerado diferente do grupo maior ou dominante em razão, por exemplo, de características étnicas, religiosas, de língua, costumes, nacionalidade e que, por essa razão, não tem os mesmos direitos ou oportunidades que o grupo majoritário, podendo ser alvo de discriminação ou preconceito (SALIM, 2008, p. 107).

Por outro lado, existe o desafio de fazer com que as pessoas componentes dessas minorias reconheçam que têm potencial de mudança nelas mesmas, evitando assim uma postura vitimizadora, inclusive para consigo mesmas. A ocorrência da violência e a vitimização podem ser prevenidas por meio da identificação e fortalecimento de fatores protetivos (GADONI-COSTA & DELL’AGLIO, 2010, p. 157).

Para tratar da busca da redução do sofrimento com o enfoque nas atitudes pessoais pode-se contar com vários trabalhos que estudam o protagonismo dos indivíduos na transformação de suas próprias vidas. Muitos analisam características emocionais e comportamentais de pessoas que protagonizaram histórias de superação de adversidades em diferentes contextos, dentre eles: condição econômica desfavorável, doenças, tragédias, adicção (vícios), deficiência física, religião e gênero.

O estudo de Galvão-Coelho, Silva e Sousa (2015), aponta fatores genéticos e fisiológicos, a exemplo da produção de certos neurotransmissores, como determinantes da capacidade que alguns indivíduos possuem para lidar satisfatoriamente com situações estressantes.

Outros estudos consideram traços de personalidade como balizadores de comportamentos adaptativos (FERNANDES e INOCENTE, 2010).

Ainda são apontados por alguns autores os fatores ambientais como influências no desenvolvimento de potencialidades inatas (FONAGY et al. 1994 apud ANJOS e ASTORGA, 2016).

Grande parte das pesquisas, todavia, aponta como fator determinante de postura de superação a resiliência, que é definida pela *American Psychological Association* (APA, 2010), como o “processo e resultado de se adaptar com sucesso a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente através da flexibilidade mental, emocional e comportamental, e ajustamento a demandas externas e internas”.

Anjos e Astorga (2016), consideram que a personalidade resiliente é aquela que resiste aos conflitos e aos problemas que põem em perigo ou ameaçam o bem-estar e, mais ainda, confronta com o acontecimento, aprende e sai transformada positivamente pela experiência.

A resiliência ao contrário do que muitos pensam, não é estritamente uma característica inata, pois pode ser desenvolvida pela pessoa que adote estratégias de enfrentamento (GALVÃO-COELHO et al., 2015).

Pensando em uma maneira de facilitar a contribuição das instituições para a satisfação das necessidades de seus assistidos, sem perda do foco no desenvolvimento do potencial da própria pessoa para o enfrentamento de adversidades, surgiu a ideia da utilização do exemplo de experiências de pessoas comuns que superaram as mais diferentes adversidades.

A força do exemplo de quem venceu adversidades e aprendeu com elas pode inspirar outras pessoas que estejam passando por situações difíceis. Para se chegar a esses exemplos faz-se necessário saber que características comuns há em pessoas que superaram adversidades que podem servir de inspiração para que minorias atendidas por instituições assistenciais e público geral trabalhem seu potencial de superação.

Assim, definiu-se como objetivo deste trabalho: identificar fatores psíquicos e comportamentais de pessoas que superaram adversidades emocionais, físicas, culturais, sociais e de vida.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada é classificada como qualitativa, pois os dados coletados nessas pesquisas são descritivos, retratando o maior número possível de elementos existentes na realidade estudada (PRODANOV e FREITAS, 2013, p. 70).

Ao mesmo tempo é pesquisa aplicada, pois visa solucionar problemas reais (PRODANOV e FREITAS, 2013, p. 51), e descritiva, por objetivar a descrição das características de uma determinada população ou fenômeno (GIL, 2008, p. 28).

Pode ser classificada, ainda, como levantamento, por envolver a interrogação direta das pessoas que possuem os comportamentos que se espera conhecer (PRODANOV e FREITAS, 2013, p. 57).

Foram levantadas características de pessoas que passaram por adversidades e que as levaram à superação. Utilizou-se da técnica de entrevistas, com captação de imagens e da própria fala, a fim de criar uma ferramenta de apoio no trabalho com minorias.

Os nove entrevistados foram selecionados por conveniência, a partir do círculo social das pesquisadoras. São indivíduos cujas histórias de vida foram marcadas por superação de adversidades em diferentes contextos, como gênero, condição econômica, doenças, deficiência física e tragédias.

Os depoimentos foram colhidos por meio de entrevista semiestruturada, o que possibilita ao entrevistador direcionar a conversa para um tema específico, sem que haja perda ou limitação do conteúdo apresentado pelo entrevistado (BONI e QUARESMA, 2005).

As entrevistas ocorreram presencialmente na cidade de Foz do Iguaçu, tiveram duração média de 50 minutos e foram filmadas. A escolha do local foi deixada a critério do participante.

As filmagens foram revisadas para realizar a análise dos dados e a identificação dos fatores de superação. Aludida análise deu-se pelo Método de Análise de Conteúdos, proposto por Campos (2004), em que se adota a análise temática com definição de categorias, que neste trabalho optou-se que fossem não apriorísticas, agrupadas por frequência.

O conteúdo compõe um documentário a ser ofertado às instituições assistenciais, em mídia digital.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levando-se em consideração os dados levantados na análise do conteúdo das entrevistas e as observações realizadas pelas pesquisadoras e registradas em cadernos de campo, constatou-se que, corroborando o encontrado em grande parte dos estudos que embasaram esse trabalho, a resiliência foi fator determinante para a superação de adversidades.

Walsh (1998), dedicando-se ao estudo da resiliência, definiu o que chamou de “Processos-chave da resiliência”, que classificou nos seguintes domínios:

1. **Sistemas de Crença:** Influenciam a percepção e as respostas perante as adversidades. Essa construção da realidade influencia as transações sociais e organiza seus recursos para o enfrentamento de um evento estressor. As adversidades geram crises de significado, provocando modificações no sistema de crenças a partir destas experiências.

2. **Padrões de Organização:** Envolvem a premissa de que a resiliência é reforçada por uma estrutura flexível, pela boa coesão e pelos recursos sociais e econômicos de que se dispõe.

3. **Processos de Comunicação:** Traz a ideia de que os processos comunicacionais facilitam a resiliência na medida em que tornam claras as situações de crise, encorajam expressões emocionais dos indivíduos e incentivam a resolução dos problemas de forma colaborativa.

Em tais domínios estão organizadas o que o autor chama de variáveis que contribuem para a resiliência e que neste trabalho são tratadas como fatores ou características psíquicas e comportamentais.

Para viabilidade deste estudo, a análise será restrita às características observadas como sendo comuns a todos ou à maioria dos entrevistados e será adotado o Método de Análise de Conteúdo de Campos (2004), classificando-as nas seguintes categorias temáticas: forma de encarar as adversidades; maneiras de aproveitar adversidades, recursos internos e recursos externos utilizados no processo de superação.

FORMA DE ENCARAR AS ADVERSIDADES

FOCO NO POSITIVO

Oito (8) entrevistados deixaram claro em seus depoimentos que buscar o que poderia haver de bom nas adversidades e nos momentos difíceis foi determinante no processo de superação. Todos consideraram que em qualquer situação, por pior que pareça, sempre existe algo bom que possa ser aproveitado, e, portanto, buscaram voltar sua atenção para isso. Para Frederickson (2009), “[...] positividade talvez seja o segredo mais bem guardado daqueles que, contra tudo e contra todos, continuam se recuperando”.

Complementando esse foco no positivo, esteve presente também nos relatos, o otimismo, definido por Scheiere e Carver (2014 apud ANTUNES, 2017, p. 3), como uma expectativa generalizada de resultados futuros favoráveis na vida do sujeito."

AUTORRESPONSABILIZAÇÃO PELA SOLUÇÃO E ANTIVITIMIZAÇÃO

Walsh (1998) define autorresponsabilização como “responsabilidade pelos próprios sentimentos e comportamentos, sem busca do culpado”. A definição é coincidente com o que é chamado por outros autores como locus de controle interno, como pode ser visto na afirmativa de Rotter (1966):

Pessoas com alto escore de controle interno creem que o que lhes ocorre depende em grande extremo de seus próprios esforços, que o êxito ou fracasso, nas diversas situacionais, é contingente, tem uma relação de dependência com a conduta da pessoa, é dizer, que o controle de sua vida está no próprio sujeito e não nas forças alheias como o destino, o azar e a sorte (ROTTER, 1966 apud ANJOS; ASTORGA, 2016, p. 155).

Essa característica foi percebida em todos os depoimentos.

BOM HUMOR

Bom humor é estado de ânimo favorável caracterizado por espirosidade, desdramatização e boa disposição para com situações, objetos e pessoas em geral, podendo acompanhar comicidade, graça e irreverência no trato cotidiano (CARDOSO, 2017).

A forma como se olham as adversidades e bom humor fazem parte da estratégia da Psicologia Positiva. Esta busca o fortalecimento dos aspectos saudáveis e positivos das pessoas a fim de identificar virtudes e forças pessoais que muitas vezes são desconhecidas e, com isso, construir e desenvolver comportamentos que ajudem a enfrentar situações adversas. As emoções positivas contribuem para eliminar os efeitos tóxicos causados pelo estresse, além de ajudarem nas interações pessoais e na forma como se procuram soluções para o problema e se projeta o futuro (PORTELLA, 2011).

Essa capacidade e efetividade pode ser identificada em seis (6) de nossos entrevistados. Alguns relataram mesmo o uso do bom humor para ajudar aqueles que estavam à sua volta e assim tirar algum proveito da situação vivenciada.

MANEIRAS DE APROVEITAR AS ADVERSIDADES

BUSCA DE APRENDIZADO

Anjos e Astorga (2016) afirmam que a personalidade resiliente induz ao uso de estratégias de enfrentamento adaptativas, à percepção dos estímulos potencialmente estressantes como oportunidades de crescimento.

Corroborando a afirmação dos autores, todos os entrevistados descrevem em seu comportamento a postura de estarem, nos momentos difíceis, à procura de um significado para a tal experiência, julgando que algum aprendizado importante poderia ser adquirido ali. Isso fica exemplificado na fala de seis (6) dos nove (9) entrevistados.

CRENÇA NA PRÓPRIA CAPACIDADE (AUTOEFICÁCIA)

Autoeficácia é a crença na própria capacidade de organizar e executar cursos de ações requeridas para produzir determinadas realizações (BANDURA, 1997, p. 3).

Essa característica relaciona-se de forma mais íntima com o julgamento daquilo que o indivíduo enxerga ser capaz de realizar, dentro de um variado contexto.

Sentir-se apto para enfrentar as adversidades com base na própria capacidade ficou aparente na fala de oito (8) participantes.

RESSIGNIFICAÇÃO

Com relação à ressignificação, as pesquisadoras trouxeram uma proposta de definição: Resignificar significa atribuir sentido às adversidades, assim como ter a capacidade de encontrar coerência em meio ao sofrimento. É dar um novo sentido à dificuldade vivida, conseguir perceber a oportunidade de aprendizado e de crescimento sem se deixar abater pelos maus momentos e pelas dores que se sente. Significa continuar a ter perspectivas, sonhos, desejos e metas a serem alcançadas. É encontrar um sentido na vida, mesmo quando ela passa a ser vivida de um modo diferente do que era antes, é ter a capacidade de não se limitar, mas de aprender uma nova forma de fazer as coisas.

Seis (6) dos entrevistados deixaram bem claro em suas falas, que foram capazes de ressignificar as suas vidas, dando-lhes mais sentido e significado.

RECURSOS INTERNOS UTILIZADOS NO PROCESSO DE SUPERAÇÃO

PERSISTÊNCIA, DETERMINAÇÃO E TENACIDADE

Outras características internas que puderam ser observadas em todos os participantes foram persistência, determinação e tenacidade, que apesar dos problemas de origens e temas diferentes, funcionaram como ferramenta para o enfrentamento de adversidades.

Essas qualidades muitas vezes são olhadas como sinônimos, porém há diferenças entre elas.

Madi et al. (2005 apud SABBAG, 2012, p. 190) conceituam a tenacidade como “a coragem existencial e motivação para enfrentar efetivamente situações estressantes”. Ainda complementam que “a maior tenacidade sob estresse: preserva e aprimora a saúde; reduz sintomas mentais e físicos de doenças; mantém e aprimora o desempenho”

Persistência (perseverança, laboriosidade) é a força mental necessária para continuar se esforçando para alcançar seus objetivos frente a obstáculos e recuos/atrasos. Esse tipo de perseverança requer dedicação, foco e paciência. Indivíduos persistentes terminam o que começam, persistem na tarefa de concluir seus objetivos apesar das dificuldades que aparecem. Quanto maiores e mais ambiciosos os objetivos são, mais necessária a persistência se torna para alcançá-los (RASHID, ANJUM, 2014).

Por fim, a determinação é a condição mental de superar a frustração e continuar perseguindo o objetivo a que o indivíduo se propôs (DICIONÁRIO INFORMAL, 2018). Essas características são explicitadas nos depoimentos de todos os entrevistados.

ALTRUÍSMO

Altruísmo, segundo o Dicionário Houaiss (2018), foi um termo criado por Augusto Comte (1798-1857), para descrever a:

Tendência ou inclinação de natureza instintiva que incita o ser humano à preocupação com o outro e que, não obstante sua atuação espontânea, deve ser aprimorada pela educação positivista, evitando-se assim a ação antagônica dos instintos naturais do egoísmo (HOUAISS, 2018).

A adoção de comportamentos de enfrentamento é impulsionada pelo desejo de minimizar o sofrimento alheio. Este movimento pôde ser identificado nas falas de sete (7) de nossos entrevistados, que mesmo estando fragilizados, buscaram forças internas de superação, no intuito de poupar familiares como pai, mãe e irmãos.

RECURSOS EXTERNOS UTILIZADOS NO PROCESSO DE SUPERAÇÃO

Aproveitamento de suporte social

Outro fator a ser destacado é a importância do suporte social. Fornari e Labronici (2018) afirmam que:

Verifica-se a relevância das relações pessoais e sociais, como suporte para o enfrentamento das dificuldades e situações de risco que ameaçam ou danificam o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos. A presença de uma rede social que inclua a família, os amigos, a comunidade e o ambiente cultural, possibilita superar as condições adversas e a vulnerabilidade social (FORNARI & LABRONICI, 2018, p. 5).

Sete (7) dos nove (9) entrevistados deixam clara essa importância em suas declarações.

No processo de identificação dos fatores apresentados acima, as pesquisadoras depararam-se com alguns desafios que se mostraram muito ricos em aprendizado. A seleção de pessoas com casos explícitos de superação de adversidades, o convite para participação no projeto, assim como, a construção de toda a metodologia com o objetivo de efetivamente se criar uma ferramenta que fosse útil e viável, foram alguns dos desafios.

A coleta das informações por meio de entrevistas mostrou-se eficaz, uma vez que propiciou o levantamento fidedigno, em sua essência e fonte das características buscadas.

A interação com cada entrevistado e a captação das histórias afetou tanto os entrevistados quanto todos os envolvidos no processo. O aprendizado e a troca de experiências no convívio ajudou a perceber as características, as dificuldades, o *modus-operandi* de cada integrante, e na medida em que eram coletadas as imagens, percebiam-se características e mecanismos de superação muito semelhantes entre os entrevistados.

Embora tenha-se atingido o objetivo proposto, nota-se que não foram esgotadas as possibilidades de exploração do material obtido e de continuidade da pesquisa por existir um universo de possíveis análises, correlações e desenvolvimentos futuros.

Apesar de ter-se conseguido fazer o levantamento das principais características comuns, vê-se que esta pesquisa pode facilmente ter continuidade porque existe um universo imenso de possíveis análises, correlações e desenvolvimentos futuros. A riqueza de desdobramentos pode proporcionar o aprofundamento de questões, se entrevistadas pessoas que superaram outros tipos de adversidades ou se levantadas outras correlações, como diferença de percepção de acordo com gênero, idade ou classe social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho teve como objetivo identificar fatores psíquicos e comportamentais das pessoas que superaram adversidades emocionais, físicas, culturais, sociais e de vida.

Foi possível identificar características individuais e comuns aos entrevistados, determinantes para a superação das adversidades por eles enfrentadas.

Foi apurado que o fator determinante para a superação de adversidades para os entrevistados é a resiliência, partindo daí a análise das características apresentadas.

Por limitações da estrutura deste artigo, as análises foram restritas às características comuns a todos (nove) ou à maioria dos entrevistados, que foram as seguintes: foco no positivo (8), autorresponsabilização pela solução/antivitimização (todos), bom humor (6), busca do aprendizado (6), crença na própria capacidade (autoeficácia) (8), ressignificação (6), persistência, determinação e tenacidade (todos), altruísmo (7), aproveitamento de suporte social (7).

Os dados coletados oferecem a possibilidade de novas análises, com o estabelecimento de outras categorias não abordadas neste trabalho, além de oportunizar o aprofundamento do estudo das características comuns a pessoas que superaram adversidades, replicando o trabalho com uma amostragem maior.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGY ASSOCIATION – APA.; **Dicionário de Psicologia da APA**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ANJOS, E. M.; ASTORGA, C. M.; A personalidade resiliente: uma conceptualização teórica. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v. 2, n. 1, 2016, p. 151-156. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.297>> Acesso em: 07/09/2018.

ANTUNES, C.; **Otimismo**: O que é, para que serve, como se educa? In book: Livro Comemorativo dos 10 anos dos Cursos de Atualização de Professores de 1º Ciclo do Ensino Básico. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. 2017.

BANDURA, A. **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. New York: Worth Publishers, 1997.

BONI, V.; QUARESMA, S. J.; Aprendendo a entrevistar: Como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Em Tese**: Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC, v. 2 n. 1 (3), janeiro-julho/2005, p. 68-80. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027/16976>>. Acesso em: 18 out. 2018.

DICIONÁRIO INFORMAL. Significado de Determinação. Disponível em: <<https://www.dicionarioinformal.com.br/determina%C3%A7%C3%A3o/>>. Acesso em: 31 out. 2018.

CAMPOS, C. J. G.; Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. 2004, vol.57, n.5, pp.611-614. ISSN 0034-7167. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>>. Acesso em: 02/10/2018.

CARDOSO, A. **Dicionário de Emoções, Sentimentos e Estados de Ânimo**. Foz do Iguaçu: Epígrafe Editorial e Gráfica, Ltda., 2017. 124 p.

FERNANDES, G.; INOCENTE, N. J.; Estratégias para enfrentamento (coping): um levantamento bibliográfico. In: **XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação** – Universidade do Vale do Paraíba. Vale do Paraíba: UNIVAP; 2010. p. 1-5.

FERREIRA, R. C.; **Psicologia Social e Comunitária** – Fundamentos, Intervenções e Transformações. 1ª Ed. São Paulo: Érica, 2014.

FORNARI, L. F.; LABRONICI, L. M.; O Processo De Resiliência Em Mulheres Vítimas De Violência Sexual: Uma Possibilidade De Cuidado. *Cogitare Enferm.* (23)1: e52081, 2018. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/04/882624/52081-222583-1-pb.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2018.

FREDERICKSON, B. L.; **Positividade**: Descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente. Rio de Janeiro: Rocco, 2009. 271 p. Tradução de: Pedro Libânio.

- GADONI-COSTA, L. M.; DELL'AGLIO, D. D.; Mulheres em Situação de Violência Doméstica: Vitimização e Coping. **Gerai**, **Revista Interinstitucional de Psicologia**, Juiz de fora: v. 2, n. 2, p. 151-159, dez. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 01 nov. 2018.
- GALVÃO-COELHO, N. L.; et al.; Resposta ao estresse: II. Resiliência e vulnerabilidade. *Estudos de Psicologia*, 20(2), abril a junho de 2015, 72-81. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v20n2/1413-294X-epsic-20-02-0072.pdf>>, Acesso em: 26/09/2018.
- GIL, A. C.; **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 6a edição. 2008.
- MICHAELIS. Significado de Superar. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/superar/>>. Acesso em: 29 set 2018.
- HOUAISS, A. Significado de Altruísmo. In: **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- PINHEIRO, F. A.; TRÓCCOLLI, B. T.; TAMAYO, M. R.; Mensuração de Coping no Ambiente Ocupacional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília: v.19, n. 2.p. 153-158, 2003. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722003000200007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 set. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722003000200007>.
- PORTELLA, M. **A ciência do Bem-Viver: Propostas e Técnicas da Psicologia Positiva**. Rio de Janeiro: Epígrafe Editorial e Gráfica, Ltda., p. 208, 2011.
- PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C.; **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2a edição. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- RAMOS, D. M.; NASCIMENTO, V. G.; A Família Como Instituição Moderna. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 20 – n. 2, p. 461-472, Jul./Dez. 2008. Disponível em: <<http://periodicos.uff.br/fractal/article/view/4707/4448>>. Acesso em: 17 out. 2018.
- RASHID, T.; ANJUN, A.; Ways to Use VIA Character Strengths. **Via Character**. 2014. Disponível em: <http://www.viacharacter.org/resources/wp-content/uploads/2014/06/Build-Your-Strengths_March-2014.pdf>. Acesso em: 19 out. 2018.
- SALIM, I. C.; **Os Meios De Comunicação Étnicos Em Portugal: Dinâmica Organizacional dos Media das Comunidades Imigrantes**. Lisboa: Observatório da Imigração, *Acidi*, v. 62, n. 29, out. 2008. Trimestral. Disponível em: <https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/177157/OI_29.pdf/52441259-01b4-4813-8987-8501f26da20f>. Acesso em: 19 set. 2018.
- SIGNIFICADOS. Significado de Adversidade. 13 set 2017. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/adversidade/>>. Acesso em 22/09/2018.
- WALSH, F.; Editorial: The Resilience of The Field of Family Therapy. **Journal of Marital and Family Therapy**, 24, p. 269-271, 1998.

