

**Impacto das Intervenções em Psicologia  
Positiva no bem-estar subjetivo e *distress* nos  
adolescentes:  
Revisão Sistemática da Literatura**

**Luísa Reis Guerreiro**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
2º ciclo de estudos

Orientador: Prof. Doutora Ludovina Maria de Almeida Ramos

**junho de 2023**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Luísa Reis Guerreiro, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11769 de 2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 27 /06 /2023



# Agradecimentos

No culminar deste longo percurso, não poderia deixar de expor os meus mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que me ajudaram e apoiaram.

Em primeiro lugar, e com tudo o que tenho de mais sincero, não poderia deixar de agradecer à minha família em geral, mas não especificamente aos meus pais. Obrigada por não me deixarem cair, apesar de todos os obstáculos e dificuldades. Obrigada por não desistirem de mim, apesar de todas as lutas e esforços. Obrigada pela paciência que tiveram comigo e por nunca terem deixado de me apoiar. Meras palavras nunca irão demonstrar o quanto tenho para vos agradecer.

Quero agradecer a todos os professores que fizeram parte deste meu percurso académico, desde a Universidade dos Açores, onde concluí a minha licenciatura, até à Universidade da Beira Interior, onde estou a terminar esta jornada, que foi uma descoberta e agradável surpresa.

À Professora Ludovina Ramos, que não tive o prazer de ter como professora, mas tive o imenso prazer em ter como orientadora desta etapa final do meu percurso. Quero agradecer por toda a orientação e paciência nesta fase de muitos nervos e stress.

Sabendo quem são, aos meus amigos do coração que sempre foram uma rede de apoio e, apesar de muitas vezes colocar em questão o meu percurso, sempre estiveram lá para me ouvir e chamar a atenção mesmo quando eu não acreditava em mim.

Por fim, mas não menos importante, ao meu namorado. Podes achar que não tiveste um papel no meio disto tudo, mas foste uma peça fulcral. Nunca me colocaste em questão, ajudaste-me a manter os pés assentes na terra e quando parecia que estava à beira de um “ataque”, vinhas com palavras calmas e apoio incondicional. Obrigada por acreditares em mim.

Obrigada por tudo!



## Resumo

O movimento da Psicologia Positiva tem ganho destaque como abordagem de intervenção que visa melhorar a qualidade de vida. O presente trabalho teve como principal objetivo compreender o papel que estas intervenções apresentam na melhoria do bem-estar e *distress* em adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Neste contexto, foi realizada uma revisão sistemática da literatura (RSL), segundo o modelo PRISMA, de forma a organizar, documentar e justificar todos os passos inerentes ao processo da RSL, diminuindo, assim também, o risco de enviesamento dos resultados apresentados. A pesquisa dos artigos científicos procedeu-se através das plataformas EBSCO, PubMed e SCOPUS.

A revisão incluiu sete artigos de análise final, sendo que todos eles cumprem com os critérios de inclusão definidos. Em termos gerais, os estudos analisados suportam os efeitos positivos da implementação das intervenções com base na psicologia positiva, em adolescentes, revelando melhorias no bem-estar geral e diminuição do *distress* psicológico daqueles.

## Palavras-chave

psicologia positiva, intervenção, bem-estar subjetivo, *distress* psicológico, revisão sistemática da literatura



# **Abstract**

The Positive Psychology movement has gained prominence as an intervention approach aimed at improving quality of life. The main objective of this work was to understand the role that these interventions play in improving the well-being and distress in adolescents, aged between 12 and 18 years. In this context, a systematic literature review (SLR) was carried out, according to the PRISMA model, to organize, document and justify all the steps inherent to the SLR process, thus also reducing the risk of bias in the results presented. The search for scientific articles was carried out using the EBSCO, PubMed and SCOPUS platforms.

The review included seven final articles, all of which met the defined inclusion criteria. In general terms, the analysed studies support the positive effects of implementing interventions based on positive psychology in adolescents, revealing improvements in general well-being and a decrease their psychological distress.

## **Keywords**

positive psychology, intervention, subjective well-being, psychological distress, systematic literature review



# Índice

1. Introdução.....	1
2. Revisão de Literatura.....	2
2.1. Psicologia Positiva.....	2
2.2. Intervenção em Psicologia Positiva.....	6
2.3. Bem-estar subjetivo e <i>Distress</i> em adolescentes.....	10
3. Método.....	14
3.1. Questão de investigação.....	14
3.2. Critérios de elegibilidade.....	15
3.3. Localização e seleção dos estudos.....	15
3.4. Seleção dos estudos.....	16
3.5. Avaliação da qualidade dos estudos.....	18
3.6. Extração dos resultados.....	19
4. Resultados.....	24
4.1. Principais características dos estudos incluídos.....	24
4.2. Exploração dos resultados.....	25
5. Discussão.....	27
Considerações Finais.....	31
Referências.....	32
Anexos.....	39
Anexo I.....	40
Anexo II.....	42



# Lista de Figuras

Figura 1 – Fluxograma do Processo de Seleção dos Estudos para a RS



# **Lista de Tabelas**

Tabela 1 – Formulação da Questão De Investigação com Recurso ao Método Spider

Tabela 2 – Apresentação e Disposição dos Estudos por Score de Avaliação Metodológica

Tabela 3 – Avaliação Descritiva dos Estudos Incluídos na RSL



# Lista de Acrónimos

APA	American Psychological Association
APEIPP	Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva
BFI-10	The Big Five Inventory-10
BES	Bem-Estar Subjetivo
BMSLSS	The Brief Multidimensional Student Life Satisfaction Scale
BSI	Brief Symptom Inventory
CEI	Child Evaluation Inventory
DBR	Direct Behavior rating standard form
DTS	Distress Tolerance Scale
GSE	General Self-Efficacy Scale
HADS	Hospital Anxiety and Depression Scale
HM	The Happiness Measure
JBI	Joanna Briggs Institute (JBI): <i>Checklist for Analytical Cross Sectional Studies</i>
LOT-R	Life Orientation Test-Revised
MAAS	Mindful Attention Awareness Scale
OHQ	Oxford Happiness Questionnaire
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPM	Optimism and Pessimism Measure
RSE	Rosenberg Self-esteem Scale
RSL	Revisão Sistemática da Literatura
SCS	The five-item School Connectedness Scale
SEDS-S	The Social Emotional Distress Survey-Secondary
SEHS-S	The Social Emotional Health Survey-Secondary
SHS	Subjective Happiness Scale
SLSS	Student Life Satisfaction Scale
SPANE	Scale of Positive and Negative Experience
SWBIP-2	Subjective Well-Being Intervention Program – Second Edition
SWLS	Satisfaction with Life Scale
TQV	Terapia de Qualidade de Vida
URP-IR	Usage Rating Profile-Intervention Revised
WCQ	The Ways of Coping Questionnaire
WLEIS	The Wong and Law Emotional Competence Scale

YIBS Youth Internalizing Behaviour Screeners



# 1. Introdução

A procura pelo conhecimento é uma realidade cada vez maior nos nossos dias e, posto isto, é precisamente neste domínio que surgem as RSL. Segundo Back et al. (2018), a RSL é uma tarefa fulcral para o desenvolvimento de trabalhos científicos, tendo como principal objetivo sintetizar e reunir os estudos mais relevantes sobre uma determinada área.

Tendo por suporte, então, o enquadramento metodológico das RSL revelou-se pertinente perceber o ponto de situação sobre a intervenção em psicologia positiva, assim como o benefício do seu uso. Este é um movimento que tem ganho cada vez mais impacto na psicologia em Portugal, merecendo também o seu reconhecimento como nova fonte na procura de informação numa vertente mais positiva.

O seu destaque passa pela Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP) que procura desenvolver uma perspetiva mais orientada para as soluções e recursos dos indivíduos, promovendo o bem-estar individual e global. A APEIPP é baseada numa intervenção fundamentada na psicologia positiva, através do uso de metodologias e tecnologias de desenvolvimento do potencial humano mais modernas e eficazes (APEIPP, n.d.).

A nível global, são várias as intervenções que se têm realizado no âmbito da Psicologia Positiva, em diversas faixas etárias. No entanto, denota-se um maior destaque para a faixa etária da adolescência, sendo que esta é caracterizada por um período transitório tanto a nível biológico, social e psicológico. Tem surgido um esforço para a mudança de uma perspetiva patológica durante a adolescência, erguendo-se novas visões sobre aspetos positivos do desenvolvimento durante a essa fase do desenvolvimento (Baptista et al., 2016).

O bem-estar subjetivo e o *distress* são dois conceitos em certa medida interligados, sendo mais incomum falar de um sem referir, nem que seja indiretamente, o outro. Em termos gerais, o bem-estar subjetivo diz respeito à avaliação global que o indivíduo realiza da própria vida, tendo em conta os componentes cognitivos, emocionais e sociais (Diener, 1984), componentes estes muitas vezes impactados por situações menos favoráveis, que colocam o indivíduo numa situação de stress e ansiedade. As problemáticas que vão surgindo na vida do indivíduo podem apresentar um impacto negativo, caso este não possuía os mecanismos necessários para ultrapassar estas

dificuldades. É nestes casos que podemos referir o surgimento de problemas do foro psicológico e até psicopatológico (Matthews, 2016).

## **2. Revisão de Literatura**

### **2.1. Psicologia Positiva**

*“Positive psychology is nothing more than the scientific study of ordinary human strengths and virtues.”* (Sheldon & King, 2001, p.1)

O movimento da Psicologia Positiva tem vindo a consolidar-se enquanto paradigma, começando a reconhecer-se a sua importância. De um modo geral, e mais tradicionalmente, a Psicologia foca-se, maioritariamente, em conceitos ou temas com uma conotação negativa. Não colocando, de todo, esta perspetiva de um modo prejudicial, a psicologia pretende explorar novas formas de coping adaptativo ou, de certa forma, criar intervenções capazes de melhorar a vida do indivíduo. Contudo, o movimento da Psicologia Positiva vem alertar-nos para a necessidade de uma pesquisa mais positiva, focada nas capacidades dos indivíduos, sejam estas individuais, a nível grupal ou institucional (Gable & Haidt, 2005).

A falta de equilíbrio entre estes dois tópicos e a falta de progressos na vertente mais positiva é uma preocupação para os estudiosos da psicologia positiva. Segundo Gable e Haidt (2005) o que se pretende não é eliminar o progresso realizado em trabalhos sobre patologias, *distress* e as disfunções, mas sim construir uma ponte sobre o que já se conhece da resiliência e crescimento humano, tornando-o mais eficaz.

No entanto, não podemos deixar de inferir o motivo pelo qual a Psicologia apresenta tanto interesse nos pontos fracos e não nas virtudes ou capacidades do indivíduo. Segundo Gable e Haidt (2005), podemos considerar como primeiro motivo a compaixão. O ser humano é motivado pela compaixão pelo outro e há uma necessidade de ajudar as pessoas que estão a sofrer e não as pessoas que se encontram bem. Gable e Haidt (2005) consideram ainda que é esta compaixão que ajuda investigadores a procurar formas de prevenção e intervenção para as doenças, daí o destaque que estes autores dão a este comportamento. Numa segunda perspetiva, o facto de nas últimas décadas o trabalho da psicologia se focar no *distress* e na doença, tornou-se pragmática e histórica. Com isto, os autores referem a priorização que algumas agências

demonstraram no combate à doença mental e a outros problemas do foro psicológico. Desde meados da década de 50 que houve um foco no diagnóstico e tratamento das perturbações, sendo que os esforços investidos desde então são constantemente reforçados (Keyes & Lopes, 2002, as cited in Gable & Haidt, 2005). Por forma a finalizar esta introspeção, os autores oferecem uma terceira razão, sendo que esta se apresenta ligada à própria natureza e às nossas crenças do que é o processo psicológico. Segundo uma revisão de literatura realizada por Baumeister et al. (2001), está incrementado no ser humano que os eventos negativos apresentam um maior impacto do que os eventos positivos, na medida em que tendemos a ruminar muitos mais sobre estes eventos negativos do que os positivos. Isto também pode ser explicado pelo facto de que vemos os atos negativos como forma de diagnóstico sobre as nossas qualidades internas, sendo que acreditamos que um indivíduo é resiliente, pois conseguiu ultrapassar mais facilmente uma fase menos boa da sua vida.

No entanto, apesar destas adversidades encontradas no sistema de crenças inerentes à psicologia, o movimento da psicologia positiva depara-se com outro grande enigma, a efetividade na definição do que é realmente positivo e a ambiguidade entre descrever e formular algo como sendo bom (Held, 2004). Posto isto, Diener e Suh (1997) apresentaram três bases para identificar algo como sendo positivo ou valorativo para o indivíduo. Estes autores, numa primeira fase, fazem referência às escolhas que o indivíduo realiza ao longo da vida, sendo que o simples facto de as considerar já as torna valorativas. Contudo, e isto já numa segunda fase, os indivíduos podem julgar se afetivamente as consequências dessas escolhas são ou não efetivamente satisfatórias. Para completar, os autores fazem referência ao sistema de valores e às normas culturais das quais o indivíduo se insere, sendo que estas irão delinear o que o indivíduo poderá ou não considerar positivo.

Após esta pequena introdução sobre o que efetivamente se pretende com este movimento da Psicologia Positiva, podemos afirmar que este é um processo que irá contribuir para o desenvolvimento do funcionamento ideal dos indivíduos, grupos ou instituições. Gable e Haidt (2005) reafirmam constantemente que o objetivo da Psicologia Positiva não é afirmar que o resto da psicologia apresenta uma prerrogativa negativa. No entanto, ter em atenção à neutralidade que a mesma apresenta, sendo que a maior parte dos estudos feitos em psicologia não se focam nem no bem-estar, nem no *distress* psicológico, mas sim na doença mental. É aqui que a Psicologia Positiva sustenta o seu papel como moderador para criar um equilíbrio nos estudos empíricos ou investigações.

Apesar do esforço para não julgar o desenvolvimento feito até agora da psicologia, Norem e Chang (2002) não deixam de assinalar a falta de dualidade desta ciência que

por vezes se torna evidente, sendo que esta normalmente estuda o que é desajustado (e.g., estuda os fatores desmotivacionais dos alunos) e não o que é ajustado (e.g., possíveis fatores motivacionais que se encontrem nas escolas). Contudo, é importante referir que a Psicologia Positiva não nega os fatores negativos ou desagradáveis que fazem parte da vida do indivíduo, apenas destaca ou torna evidente fatores positivos que se encontrem no nosso meio, fazendo referência ao largo espectro que é o ser humano.

Colocando em evidência a definição transcrita no início deste capítulo de Sheldon e King (2001), o dito “normal” (“*ordinary*”) é muitas vezes considerado o positivo na vida do indivíduo, pois a ideia de que quando não estamos a sofrer algum mal-estar físico ou psicológico, é porque estamos bem. Em 1998, Martin Seligman introduz o conceito da Psicologia Positiva à American Psychological Association (APA), pois considera que uma pessoa, por mais eventos negativos que enfrente ao longo da vida, devemos considerar as ambições de vida da pessoa, os resultados que estas próprias experiências trouxeram ao indivíduo e características como a personalidade e força de caráter que o indivíduo possa demonstrar.

Toda esta discussão sobre a Psicologia Positiva começou a ganhar mais destaque no final do século XX. Contudo, não podemos deixar de referir os pensadores da Filosofia que já acreditavam numa vida mais positiva ou numa boa vida. Estamos sim a falar de Sócrates, Platão e Aristóteles, considerados os grandes pensadores e impulsionadores da Filosofia da Grécia Antiga. Como sabemos, a Psicologia pode ser considerada uma disciplina recente, sendo que esta apenas começou a ganhar forma no século XVIII e no século XIX, mas apresenta uma grande influência da Filosofia e destes grandes pensadores, sendo que podemos afirmar que a psicanálise, o behaviorismo, a terapia cognitiva, a psicologia humanista e a psicologia existencial, apresentam todas uma base na Filosofia. Para além destas, Duckworth et al. (2005) acreditam que a Psicologia Positiva apresenta, também, uma base na Filosofia, sendo que estes pensadores já promoviam o estudo da experiência humana positiva. Sempre se acreditou que as teorias humanistas não eram compatíveis com o estudo científico propriamente dito. A necessidade de se adotar o método científico foi crucial para a conceção de uma psicologia mais científica e com capacidade para provar os seus resultados e métodos (Sheldon & Kasser, 2001).

Apesar destas dificuldades que sempre foram uma constante na ascensão da psicologia como disciplina emergente, Carl Rogers (1961) e Maslow (1962) sempre defenderam a necessidade de uma psicologia mais positiva e do foco nas virtudes e capacidades do indivíduo. Foi durante as intervenções individuais, em consulta, que estes psicólogos chegaram à conclusão de que o indivíduo era portador de uma

capacidade direcional para promover um melhor funcionamento, através da autorrealização dos seus talentos, valores e crenças (Peterson & Seligman, 2004).

Podemos afirmar que a Psicologia Positiva não se foca nas emoções positivas, mas sim nas virtudes intrínsecas ao indivíduo que possam levar a estas. Duckworth, Steen e Seligman (2005) afirmam nas suas revisões que o positivo não quer dizer, necessariamente, a ausência de um estado negativo. Se o positivo fosse apenas o contrário do negativo, bastaria anexar um sinal de negação aos aspetos negativos que se encontrasse numa pesquisa. Com isto os autores pretendem estabelecer que experiências e traços positivos do indivíduo não são necessariamente processos contrários aos negativos, mas sim características bipolares de uma determinada realidade, que podem estar ou não ligadas.

Frederickson (2003) explica todo este construto com um exemplo bastante comum no quotidiano. Esta refere que um indivíduo que se encontre num emprego com baixo salário e más condições de trabalho pode levar efetivamente a uma insatisfação no emprego. Contudo, a ausência destes construtos não quer dizer necessariamente que o indivíduo irá ter uma boa satisfação nesse mesmo emprego. Foi através das suas investigações que Frederickson (2003) supôs que emoção positiva representa um processo psicológico inteiramente separado da emoção negativa, estando estes mediados por um fundamento neuronal com função adaptativa e evolutiva distinta.

Corroborando tudo o que foi dito até agora, Seligman (2002), num dos seus estudos, considerada que, efetivamente, a palavra “feliz” poderia ser considerada “enganosa” e irracional e, iniciou uma investigação para compreender em que consiste uma vida mais positiva, através de três domínios principais, não considerando que estes sejam os únicos, mas sim um começo para uma explicação cientificamente mais útil.

O primeiro domínio diz respeito ao conteúdo de uma vida prazerosa, onde se considera as emoções positivas do passado, presente e futuro. Neste passado estão incluídas as emoções relativas à satisfação e serenidade, prescrevendo um passo que não pode ser mudado apenas compreendido e aceite. O presente diz respeito a um conteúdo mais somático, sendo este imediato e momentâneo, mas também mais complexo, devido à elevada capacidade de aprendizagem imediata sobre essas mesmas emoções. O futuro está ligado a uma visão mais otimista e esperançosa, no sentido em que se acredita na capacidade de uma maximização das emoções positivas e minimização das negativas.

O segundo domínio remete para um comprometimento para com a vida utilizando os traços positivos individuais, nomeadamente, força de carácter e talento. Os traços de carácter são qualidades consideradas íntegras e transversais a diferentes culturas e valores sociais. Já o talento é distinguido da força de carácter no sentido de que estes são uma característica mais maleável e sujeita à vontade do indivíduo, não demonstrando

qualquer influência do meio e da cultura onde o indivíduo se insere. O indivíduo ao conseguir equilibrar estes dois conceitos, acredita-se conseguir chegar ao ideal da plenitude e da “boa vida”, denominada por Aristóteles de eudaimonia (Moore, 2019).

Para terminar, o terceiro domínio compreende o conceito de uma vida significativa, que implica pertencer e servir a sociedade de uma forma mais positiva. Podemos referenciar a sociedade como uma instituição que se preocupa com problemas atuais e relevantes. Contudo, podemos afirmar que a perspectiva da sociedade é desajustada, sendo que a maioria dos seus diligentes abordam estes problemas de uma perspectiva negativa. Podemos referir que os historiadores, os sociólogos, os antropólogos e as ciências políticas tencionam dismantelar as condições indesejáveis da sociedade, com as melhores das intenções, tais como o racismo, sexismo e idadeísmo. Não almejando criticar os seus esforços, mas segundo a Psicologia Positiva, o curso dessas ações deveria estar dirigido a uma visão mais positiva. Aqui Seligman (2002) menciona a necessidade de nos focarmos numa perspectiva boa e mais positiva da sociedade, expondo emoções e traços positivos, tais como famílias e comunidades mais fortes e ativas. Este sentimento de pertença a algo considerado maior do que o Eu, capacita o indivíduo de sentimentos e emoções de uma vida significativa.

Ao longo desta fundamentação teórica sobre a Psicologia Positiva, é fundamental reafirmarmos a complexidade e multidimensionalidade do significado de algo como sendo positivo ou bom, não negligenciando a necessidade de mais estudos teóricos e projetos empíricos. Podemos concluir que o futuro da Psicologia Positiva irá passar por uma redescoberta sobre os fatores que contribuem para a saúde psicológica e o bem-estar subjetivo, desenvolvendo intervenções eficazes para aumentar e sustentar estes processos.

## **2.2. Intervenções em Psicologia Positiva**

Tendo em conta tudo o que foi referido sobre a Psicologia Positiva, a sua intervenção tem objetivos muito claros para os seus autores. Segundo Duckworth et al. (2005), reduzir os sintomas das perturbações ou as emoções negativas não era suficiente para uma intervenção em psicologia positiva. O intuito desta era efetivamente trazer prazer e significado às vidas dos indivíduos, aumentando o seu bem-estar, quer estes indivíduos sejam saudáveis ou apresentem algum tipo de patologia.

Efetivamente, a construção de uma melhor qualidade de vida é o propósito de todos os indivíduos e cabe ao profissional de psicologia ajudar nesta tarefa. Para isso, tal

como foi descrito ao longo da fundamentação sobre a psicologia positiva, há que ter em conta os fatores afetivos e aversivos, com o intuito de criar métodos preventivos para possíveis experiências angustiantes. Sendo assim, há uma necessidade de criar um maior foco para este enfoque da ciência psicológica e para a criação de técnicas de avaliação capazes para identificar as virtudes e aspetos positivos, com o intuito de criar uma intervenção eficaz e duradoura (Gable & Haidt, 2005).

Com o intuito de fazer face às dificuldades iniciais da intervenção em psicologia positiva, Seligman (2019) propôs que a intervenção fosse classificada em dois tipos. Uma primeira instância mais voltada para a atenção primária e para a potencialização dos recursos já adquiridos do indivíduo, aumentando as experiências positivas, e uma segunda intervenção mais voltada para a atenção secundária, ou seja, para uma melhoria dos níveis de saúde em indivíduos que já apresentam algum tipo de doença ou patologia. Tendo em conta estes dois contextos, podemos referir-nos ao primeiro modelo como tendo uma base potencializadora e o segundo modelo com tendo uma base na prevenção. Assim, o modelo potencializador seria direcionado àquele indivíduo que aparenta relacionamentos interpessoais prazerosos, boa saúde física e mental e uma vida profissional satisfatória. Neste tipo de intervenção, o psicólogo teria como principal objetivo auxiliar o indivíduo a estabelecer um bom funcionamento mental capaz de gerar uma percepção prazerosa para com a vida, aumentando os níveis de satisfação e bem-estar. Já no segundo tipo de intervenção, o de prevenção, o psicólogo para além de restabelecer os níveis de bem-estar do indivíduo, teria de trabalhar os conflitos entre os eventos e vivências negativas, alterando os padrões cognitivos com o intuito de restabelecer a homeostase mental e física.

Ao longo dos anos foram surgindo diversos tipos de intervenção inerentes à psicologia positiva, tais como a psicoterapia positiva de Rashi e Seligman, a terapia do bem-estar de Fava, e a terapia de qualidade de vida de Frisch.

A psicoterapia positiva surgiu com o intuito de fazer frente às terapias tradicionais no combate da depressão. Os autores pretendiam aumentar os níveis de positividade, ao invés de apenas reagir e combater os sintomas depressivos. Seligman e Rashid acreditavam que a depressão poderia ser tratada através da construção de emoções positivas e criação de um significado para com a vida, anulando os sintomas negativos e obtendo resistência a possíveis ocorrências futuras. O ser humano é mais propenso a relembrar eventos negativos do que os positivos. Consequentemente, uma prática eficaz da psicoterapia positiva passa por o indivíduo escrever três coisas boas que correram bem ao longo do seu dia, sendo que os autores denominaram este exercício de “três coisas boas”. Este tipo de exercício reforça os mecanismos internos de aceitação, desenvolvendo os sentimentos de prazer do indivíduo. Numa vertente mais comportamental,

proporcionaríamos ao indivíduo consciência para as suas capacidades, atendendo ao seu estilo de vida, fortalecendo o seu sentido de autoeficácia (Seligman, Rashid & Parks, 2006).

Ao referirmos a terapia do bem-estar de Fava, não podemos deixar de referir o modelo multidimensional do bem-estar de Ryff, no qual esta terapia é baseada. Ryff considerava que o construto do bem-estar era um conceito abstrato, sendo que cada estudo adotava as variáveis que percecionavam ser as melhores para avaliar este construto. Posto isto, Ryff decidiu criar um modelo psicológico do bem-estar que compreende seis aspetos do funcionamento positivo. Os seus estudos foram direcionados a adolescentes, porém apresentaram grande relevância para a definição do construto do bem-estar, em termos gerais, que até à data não apresentava bases teóricas e científicas concretas. Durante os seus estudos, Ryff concluiu que os aspetos congruentes ao construto do bem-estar dizem respeito à autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito de vida, relações positivas com os outros e a autoaceitação (Gao & McLellan, 2018).

Foi através deste modelo que Fava desenvolveu a terapia do bem-estar, sendo diferenciada de outras terapias pela sua perspetiva eudaimónica. Fava com este tipo de terapia pretendia lidar com as emoções positivas, ao invés das negativas, promovendo assim a satisfação individual. Segundo a OMS a saúde não é apenas a ausência de doença, mas a conjugação do bem-estar físico, mental e social. Muitos autores ao longo dos anos, afirmaram que a saúde mental seria a carência de doença mental. Contudo, segundo os estudos de Keyes et al. (2002) esta abordagem seria insuficiente, pois a presença de uma perturbação ou desamparo psicológico não significa uma má saúde mental, sendo necessário ter em atenção outras variáveis como a felicidade, o ser positivo, evitamento da dor e o sentir-se bem consigo próprio.

A Terapia do Bem-Estar é uma terapia de curta duração, consistindo em apenas entre 8 a 12 sessões, com duração entre 30 a 50 minutos. Neste tipo de terapia a auto-observação é a técnica mais utilizada. As sessões iniciais são caracterizadas pela definição do estado geral do paciente, através da utilização de um diário de automonitorização do bem-estar psicológico. Neste diário é pedido ao paciente que identifique episódios de bem-estar, informando sobre o contexto situacional do acontecimento, assim como as circunstâncias desse episódio, avaliando posteriormente o acontecimento numa escala de 0 a 100, sendo que quanto mais elevado for o valor, maior serão os sentimentos de bem-estar percebidos (Eren & Kiliç, 2017).

Após esta avaliação inicial, o/a paciente é encorajado a pensar e reconhecer pensamentos e crenças desadaptativas que estejam a prejudicar o seu bem-estar. Por forma a combater estes pensamentos e crenças, o terapeuta poderá reforçar e encorajar

atividades que causem sentimentos de bem-estar, assim como atividades prazerosas para o indivíduo. Num segundo momento, poderá ser pedido ao paciente que realize gradualmente tarefas ou atividades temidas ou desafiadoras. É importante que o indivíduo consiga realizar com sucesso estas tarefas, por forma a enfatizar sentimentos de realização e melhoria no self. Esta parte da terapia tem como principal objetivo a potencialização do insight sobre as capacidades internas do indivíduo (Fava, 2016).

Numa fase final, após a monitorização feita até ao momento, o/a terapeuta irá realizar a reestruturação cognitiva através dos modelos psicológicos do bem-estar, nomeadamente, o modelo multidimensional do bem-estar de Ryff descrito anteriormente. É através das dimensões deste modelo que o terapeuta avaliará os déficits ou níveis excessivos a nível das dimensões de bem-estar. O/A terapeuta poderá explicar o que cada dimensão implica e que dificuldades este demonstra perante as mesmas. Posteriormente, o paciente será capaz de identificar, por si mesmo, momentos de bem-estar, assim como pensamentos que podem interromper esta sensação de bem-estar. Através das técnicas aprendidas, este será capaz de lidar com estas interrupções, não comprometendo os seus níveis de bem-estar (Fava, 2016).

Fava (2016) refere ainda que o objetivo primordial desta terapia não é encontrar os maiores níveis de satisfação nas diversas dimensões do bem-estar psicológico, mas sim obter o equilíbrio funcional entre as mesmas, sendo que numa perspetiva positivista, estas dimensões não são consideradas negativas ou positivas, mas algo como fazendo parte de um continuum, ou seja, o seu impacto depende da especificidade da situação assim como da interação com os sentimentos de angústia ou *distress* e atitudes psicológicas positivas.

Referindo o último tipo de intervenção ligada à psicologia positiva, é apresentada a Terapia de Qualidade de Vida (TQV) de Frisch. Dando continuidade aos objetivos das outras terapias anteriormente descritas, a TQV procura ajudar indivíduos em todas as fases da sua vida, não necessariamente indivíduos que se encontrem insatisfeitos com a vida. Segundo Frisch (2006), a TQV pode ser vista como um meio para potencializar os tratamentos sugeridos pelas terapias cognitivas tradicionais para os transtornos da DSM. O autor considera que a TQV vem preencher as lacunas dos outros tipos de terapia, nomeadamente a terapia do bem-estar de Fava, sendo esta uma abordagem mais abrangente e positiva orientada para a prevenção de recaídas que vai além das tradicionais terapias cognitivas. Com isto o autor pretende representar a totalidade da intervenção em psicologia positiva, através da melhoria do funcionamento geral humano.

Frisch (2006) estabelece uma série de características para a TQV. Esta terapia apresenta uma ênfase na perspetiva da vida como um todo, ou seja, a intervenção terá

sempre em conta os objetivos e metas de vida designadas pelo indivíduo, sendo que esta perspectiva será vital para o progresso da intervenção. Apesar da TQV ter em conta a visão do indivíduo, o terapeuta ajudará o seu cliente a descobrir o que é mais significativo para a sua felicidade e bem-estar, tanto para o momento presente como para o futuro. Concomitantemente, o terapeuta irá criar uma consciencialização para as habilidades e forças que o indivíduo precisará para obter satisfação em diversas áreas da sua vida.

Com estes três grandes exemplos de intervenções em psicologia positiva, podemos constatar a evolução que este ramo já experienciou e os progressos que tem demonstrado no aumento da qualidade de vida e do bem-estar do indivíduo. Todas estas intervenções exibem boas bases de evidência científica entre o que é efetivamente a teoria e a prática em psicologia positiva (Bastianello & Pacico, 2018).

Não obstante, Reppold et al. (2018) refere o caminho que este ramo da psicologia ainda tem de percorrer, relativamente à eficácia da avaliação das intervenções baseadas nos modelos da psicologia positiva. Terminando esta reflexão de uma forma positiva, os autores fazem referência à existência de diversos estudos que apresentam bons resultados a nível da intervenção e avaliação, tanto para a população clínica como para a população em geral.

### **2.3. Bem-estar subjetivo e *Distress* em adolescentes**

O bem-estar subjetivo (BES) é a autoavaliação que o indivíduo faz da própria vida, que inclui componentes do foro cognitivo e emocional. Esta autoavaliação que o indivíduo empreende pode ter em conta uma perspectiva mais geral dos diferentes domínios da vida, ou aspetos mais específicos, tais como, relacionamentos, vida familiar e a vida profissional. Estes fatores podem ser externos ou internos ao indivíduo, devendo a avaliação do BES do indivíduo ter em consideração os parâmetros selecionados pelo indivíduo como sendo mais importantes para o seu bem-estar (Diener, 1984).

Estudos realizados por Silva e Dell'Aglio (2018) priorizam os elementos positivos do ser humano enquanto fatores avaliativos do BES, estando estes de acordo com a emergência da Psicologia Positiva. O objetivo dos autores seria a identificação de aspetos intrapsíquicos e sociais que proporcionam e facilitam o desenvolvimento saudável. Simultaneamente a esta primeira parte do estudo, os autores pretendiam verificar como os indivíduos ultrapassam situações estressantes ou que estejam fora do seu controle, por forma a manter o equilíbrio emocional. Silva e Dell'Aglio (2018) chegaram à

conclusão de que estes mecanismos estão ligados ao fortalecimento e construção de competências do indivíduo.

Surgiram duas correntes filosóficas capazes de explicar as diferentes concepções do BES: a hedônica e a eudaimônica. A lógica hedônica refere um prazer e gratificação mais imediato, explanando a presença de emoções positivas. A lógica eudaimônica reforça o processo de crescimento a longo prazo, aludindo para a construção de significados ao longo da vida (Fave et al., 2011).

Os estudos sobre o bem-estar suportam a ideia de uma perspectiva integrada do ser humano e, sendo a adolescência uma fase crucial do desenvolvimento, torna-se imprescindível entender e descrever este construto nas áreas de prevenção e promoção da saúde, efetivando quais variáveis comprometem os níveis de BES (Passareli & Silva, 2007).

A fase da adolescência é descrita como uma fase transitória a nível biológico, psicológico e social. É nesta fase do ciclo da vida que o indivíduo percebe as possibilidades que a vida pode trazer e o controle que este pode exercer nela, dando assim os primeiros passos de autonomia (Pessalacia et al., 2010). Contudo, quando se olha para os estudos realizados nesta faixa etária verifica-se uma tendência para a psicopatologia e para os problemas de conduta. Os esforços para a desconstrução desta perspectiva vão ao encontro da Psicologia Positiva ao surgir novas visões sobre o desenvolvimento na adolescência e a valorização de aspetos positivos que advêm desta (Baptista et al., 2016).

Quando nos referimos aos fatores que compõem o BES, os autores referem principalmente três fatores, sendo estes, a satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo (Arteche & Bandeira, 2003). Contudo, sendo estas dimensões demasiado abrangentes, alguns autores subdividiram estas em diversas categorias, destacando-se o papel da família, o *Self*, autoeficácia e amizade. No que diz respeito ao papel da família, esta é vista como uma fonte de apoio e convivência (Diener et al., 1999; Huebner et al., 2000; Segabinazi et al., 2010). Já a dimensão do *Self* diz respeito à percepção que o indivíduo tem de si ao mesmo tempo que compara os papéis e capacidades dos seus pares (Sarriera et al., 2013; Segabinazi et al., 2010). As crenças de autoeficácia são um fator predominante no BES, estando esta ligada às capacidades do indivíduo e à realização de tarefas (Diener & Seligman, 2004; Segabinazi et al., 2012; Silva & Dell’Aglío, 2018). Por fim, a amizade, que é destaca por esta fase de maior produção de contactos sociais, assim como da qualidade destes, sendo assim um componente importante para a satisfação de vida (Camargo et al., 2011; Serafini & Bandeira, 2011).

Ao debruçar-nos sobre estudos realizados com adolescentes, é notório a falta de consenso nos resultados apresentados nos diversos estudos. Um estudo realizado na europa por Reina et al. (2010) revelou diferenças significativas nos níveis de satisfação

entre adolescentes do sexo feminino e do sexo masculino, sendo que adolescentes do sexo masculino apresentavam maiores níveis de autoestima e satisfação para com a vida à medida que a idade avançava, ao contrário dos adolescentes do sexo feminino. No entanto, em estudos realizados na América Latina não foram observadas diferenças significativas entre os sexos relativamente aos níveis de satisfação e bem-estar geral (Benatuil, 2004; Serafini & Bandeira, 2011; Strelhow et al., 2010). Por outro lado, verificou-se diferenças a nível das variáveis apresentadas, algumas delas ligadas ao vínculo pessoal e à aceitação. Referindo o estudo de Camargo et al. (2010) verificou-se maiores níveis de satisfação ligados às relações interpessoais e envolvimento nas atividades escolares por parte dos adolescentes do sexo feminino, enquanto os adolescentes do sexo masculino apresentavam maiores níveis de satisfação ligados à relação paterna e aos níveis de intimidade para com esta figura.

Silva e Dell’Aglío (2018) tencionam perceber o que é a felicidade no entendimento dos jovens. Os autores concluíram que a satisfação pessoal, o sentir-se bem consigo mesmo, as relações familiares, apesar de a adolescência, por vezes, ser um período de afastamento das figuras parentais, a amizade e os relacionamentos interpessoais e a satisfação emocional, foram apontadas como os principais fatores para uma boa satisfação com a vida e para o bem-estar dos adolescentes.

Em contrapartida, a OMS reporta um aumento dos problemas mentais nos adolescentes, estimando que cerca de 50% destes apresentam algum tipo de transtorno mental, identificando como as mais comuns a ansiedade e a depressão (Keles et al., 2020). Denota-se, nos últimos 25 anos, um aumento dos problemas relacionados com a ansiedade e a depressão na população mais jovem. A maior preocupação dos investigadores dirige-se aos problemas de desenvolvimento que estas acarretam, compreendendo dificuldades na aprendizagem, desistência escolar, dificuldade nas relações sociais, aumento do consumo de substâncias e suicídio (Hetrick et al., 2016). As razões para este aumento ainda são desconhecidas, mas alguns autores defendem a facilidade que a era digital proporcionou para a sua divulgação, no sentido em que é muito mais fácil para os jovens hoje em dia partilharem os seus sentimentos e emoções online (Chassiakos et al., 2016; McCrae, 2019).

Os estudos de Grierson et al. (2016) demonstraram um aumento linear do *distress* durante o Ensino Secundário, referindo ainda as diferenças entre os sexos, sendo que o sexo feminino apresenta níveis superiores de *distress*. Isto vai ao encontro dos resultados sobre a depressão e os transtornos de ansiedade em adolescentes do sexo feminino (Merikangas et al., 2009), ao mesmo tempo que se denota ainda uma tendência para os adolescentes do sexo masculino subestimarem o seu sofrimento, devido às normas sociais do que é o papel masculino e não por estes experienciarem menos angústia (Rice

et al., 2012). O *distress* psicológico nos adolescentes é capaz ainda de prever possíveis perturbações depressivas, assim como o abuso de substâncias em idades mais avançadas (Marmostein et al., 2010).

O *distress*, sendo um construto abrangente, já apresenta estudos na área da psiquiatria (Keeley et al, 2014), das perturbações de personalidade (Sharp & Wall, 2018), associados a acontecimentos do foro social, como o uso das tecnologias (McCrae, 2019) e consumo de substâncias (Marmostein et al., 2010). Segundo alguns autores, o *distress* apresenta ainda uma correlação com os traços de personalidade. Benzi et al. (2018) afirma que apesar de ambos os traços de personalidade desadaptativos, internalizantes e externalizantes, apresentarem uma associação positiva com o *distress* psicológico, apenas os traços internalizantes mantêm uma associação positiva significativa quando considerados noutros contextos psicopatológicos. Os autores concluíram que as características do self, os traços de personalidade e a internalização de comportamentos e traços desadaptativos estão positivamente ligados aos altos níveis de stress durante o período da adolescência.

Em sentido geral, o *distress* pode ser descrito como um sintoma da ausência de bem-estar, sendo que os autores defendem que a terapia cognitivo-comportamental é capaz de ajudar os indivíduos a realizarem mudanças adaptativas na maneira de pensar, agir e sentir, em resposta aos mecanismos stressores que possam aparecer ao longo da vida (Burnette, 2020).

O impacto que o *distress* tem nos nossos adolescentes, realça a necessidade de identificar mecanismos para a mudança, ao mesmo tempo que se desenvolvem as políticas do sistema de saúde mental, através da sua promoção e intervenção nestas populações (Marsh et al., 2018).

### 3. Método

A presente investigação tem como principal objetivo a realização de uma síntese da produção científica, através da realização de uma revisão sistemática da literatura (RSL), que visa o domínio da psicologia, tendo em conta a problemática em estudo, nomeadamente, o impacto das intervenções em psicologia positiva no bem-estar subjetivo e *distress* nos adolescentes.

A presente RSL foi elaborada segundo as recomendações presentes no *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Page et al., 2020). Esta metodologia foi utilizada com o intuito de assegurar uma maior objetividade e validade durante todo o processo, tendo sempre em conta os objetivos primários da presente investigação, assim como a pergunta inicial de investigação, os critérios de elegibilidade, as estratégias de pesquisa e análise dos estudos incluídos na presente revisão.

#### 3.1. Questão de Investigação

Por forma a que a questão de investigação estivesse focalizada na problemática em estudo, foi aplicado o método SPIDER, onde a partir deste se define a amostra, o fenómeno de interesse/problemática do estudo, o desenho/tipo de estudo, a avaliação e o tipo de investigação (Donato & Donato, 2019). Por conseguinte, a questão de investigação que guiou o presente estudo foi: Qual o impacto que as intervenções em psicologia positiva apresentam no bem-estar subjetivo e *distress* dos adolescentes?

**Tabela 1**

*Formulação da Questão de Investigação com Recurso ao Método SPIDER*

<b>S</b> – <i>Sample</i> /Amostra	Adolescentes
<b>PI</b> – <i>Phenomen of Interest</i> /Fenómeno de Interesse	Impacto das intervenções em psicologia positiva no bem-estar subjetivo e <i>distress</i>
<b>D</b> – <i>Design</i> / Desenho	Estudos transversais e longitudinais
<b>E</b> – <i>Evaluation</i> /Avaliação	Fatores associados ao bem-estar subjetivo e <i>distress</i>
<b>R</b> – <i>Research Design</i> /Tipo de investigação	Estudos quantitativos, qualitativos ou mistos

### **3.2. Critérios de elegibilidade**

Os estudos incluídos na presente RSL foram escolhidos com base em diversos critérios de elegibilidade, facilitando não só a sua pesquisa, mas facilitando a tomada de decisão para uma maior objetividade para o presente estudo. Os critérios de inclusão e exclusão previamente desenvolvidos serão explicados de seguida.

Relativamente aos critérios de inclusão, foram aceites estudos que:

- a) Avaliassem a prática de uma intervenção em psicologia positiva;
- b) Operacionalizassem o conceito de bem-estar subjetivo e *distress*;
- c) Incluíssem uma amostra com indivíduos na faixa etária dos 12 e 18 anos;
- d) Tivessem sido publicados com data posterior a 2018;
- e) Tivessem sido publicados em artigos científicos em formato digital;
- f) Apresentassem um *design* de investigação qualitativo, quantitativo ou misto.

Já para os critérios de exclusão, teve-se em conta estudos que:

- a) Não avaliassem uma prática de intervenção em psicologia positiva;
- b) Não incluíssem conceitos como bem-estar ou *distress*;
- c) Incluíssem uma amostra fora da faixa etária dos 12 aos 18 anos;
- d) Apresentassem uma data de publicação inferior a 2018;
- e) Fossem publicados em livros, teses ou dissertações;
- f) Fossem revisões sistemáticas da literatura.

### **3.3. Localização dos Estudos**

A pesquisa dos estudos para a presente RSL foi realizada em três bases de dados diferentes, nomeadamente, EBSCO, PubMed e a SCOPUS, sendo estas bases de dados para milhares de periódicos que apresentam um alto impacto nas áreas das ciências sociais e ciências da saúde a nível internacional.

Dentro das diferentes bases de dados, foi necessário adaptar as estratégias de pesquisa a cada uma destas. No entanto, partiu-se sempre da utilização das mesmas palavras-chave. Inicialmente procedeu-se a aplicação dos termos em português, por forma a verificar possíveis trabalhos realizados em Portugal. Contudo, não se verificaram

artigos relevantes dentro desta pesquisa. Nesta sequência, procedeu-se à utilização dos termos em inglês para todas as bases de dados, o que possibilitou uma maior recolha de artigos. Durante a pesquisa foi utilizado operadores booleanos (“OR” e “AND”) com o intuito de realizar uma conexão dos termos durante a pesquisa. O termo booleano “OR” pretende indicar mais do que um termo dentro do mesmo conceito e o termo “AND” pretende criar uma conexão entre os termos em estudo. Como estratégia de pesquisa para a base de dados da EBSCO e da PubMed foram utilizados os termos: (Positive Psychology) AND (Adolescents) AND (Well-being) e (Positive Psychology) AND (Adolescents) AND (Distress OR Psychological distress). Na SCOPUS o motor de pesquisa utilizado contou com os termos: TITLE-ABS-KEY (positive AND psychology) AND TITLE-ABS-KEY (adolescentes) AND TITLE-ABS-KEY (distress) e TITLE-ABS-KEY (positive AND psychology) AND TITLE-ABS-KEY (adolescentes) AND TITLE-ABS-KEY (well-being).

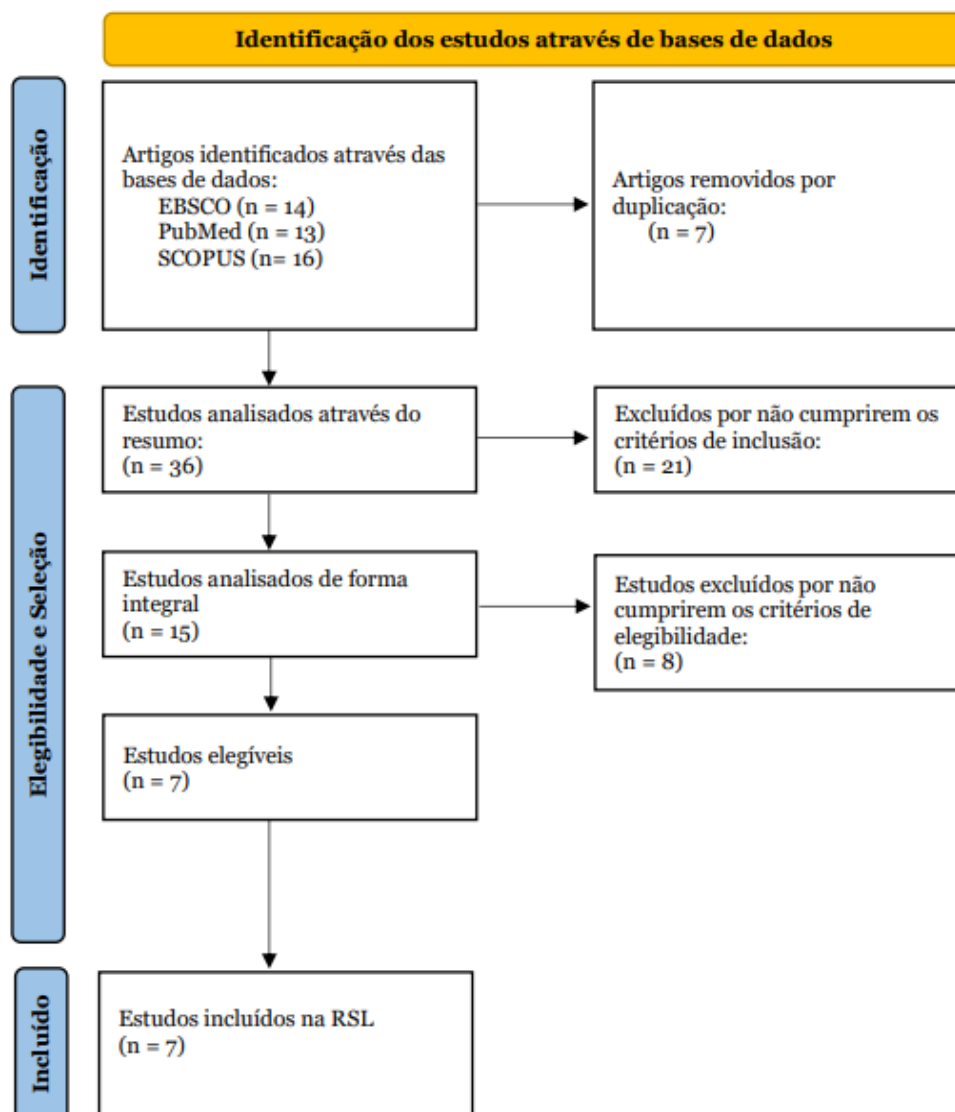
A estes termos foram associados ainda diferentes filtros no motor de busca, o que permitiu um refinamento da pesquisa. Sendo assim, foram incluídos filtros tais como: Data: 2017 – 2022 ou até 5 anos; Tipo de documento: article ou academic journal; e Idade: adolescence (13-17).

### **3.4. Seleção dos Estudos**

Posteriormente à obtenção dos resultados da pesquisa, foi realizada uma análise dos diferentes artigos apresentados, que consistiu em quatro fases. Numa primeira fase os estudos foram selecionados de acordo com o título apresentado nas diferentes bases de dados. Numa segunda fase procedeu-se à eliminação dos artigos duplicados. Após este rastreio inicial, de seguida procedeu-se à leitura do resumo de cada artigo. Por fim, o grupo de artigos restantes foi submetido a uma leitura integral, o que selecionou os artigos finais que constarão nesta RSL. É possível verificar toda este processo através do fluxograma na Figura 1.

**Figura 1**

*Fluxograma do Processo de Seleção dos Estudos para a RSL.*



Como é possível averiguar através do fluxograma, a pesquisa para a presente revisão da literatura, após a pesquisa inicial na base de dados, contou com cerca de 43 artigos encontrados nas diferentes bases de dados, nomeadamente, 14 artigos encontrados através do motor de busca EBSCO, 13 através da PubMed e 16 através da SCOPUS. Posteriormente, foi necessário eliminar os artigos que se encontravam duplicados, excluindo-se assim 7 artigos. Numa segunda fase, foi procedida a leitura do resumo e das palavras-chave, o que permitiu excluir cerca de 21 artigos. Numa terceira fase, os restantes artigos foram lidos na sua íntegra o que levou à exclusão dos últimos 8 artigos, perfazendo um total de 7 artigos que irão constar nesta RSL. É possível verificar no Apêndice I as razões pelas quais os artigos foram excluídos nesta terceira fase.

### 3.5. Avaliação da qualidade dos estudos

A qualidade e validade das conclusões obtidas na RSL dependem das características metodológicas dos estudos incluídos na mesma. Deste modo, foi utilizada a Joanna Briggs Institute (JBI): *Checklist for Analytical Cross Sectional Studies* (2020). A JBI (2020) desenvolveu um conjunto de teorias e metodologias, através de um processo rigoroso para a avaliação crítica das diversas formas de auxiliar a tomada de decisão para a RSL. Este processo passou pela criação de um instrumento capaz de orientar as revisões de pesquisas baseadas na eficácia, prevalência, etiologia, texto e precisão dos estudos incluídos. O método de seleção das RSL incorpora um processo de avaliação e crítica dos estudos pesquisados. Como referido anteriormente, o objetivo será avaliar a qualidade metodológico dos estudos e determinar até que ponto o estudo aborda a temática, impedindo o risco de viés no desenho e conduta (Moola et al., 2020).

Os 7 estudos incluídos na presente RSL apresentaram todos alta qualidade metodológica, passível de ser analisada sumariamente através da tabela 2 e pormenorizadamente no Apêndice II, onde contam os resultados pormenorizados de cada artigo individualmente.

**Tabela 2**

*Apresentação e Disposição dos Estudos por Score de Avaliação Metodológica*

<b>Estudo</b>	<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Score de Qualidade Metodológica</b>
<b>E1</b>	Adolescents' Personality Traits and Positive Psychological Orientations: Relations with Emotional Distress and Life Satisfaction Mediated by School Connectedness	Kim, E. K., Furlong, M. J., & Dowdy, E.	2019	6 pontos
<b>E2</b>	Benefits of positive psychology-based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being	Arslan, G., Yildirim, M., Zangeneh, M., & Ak, I.	2022	6 pontos
<b>E3</b>	Improving well-being and behavior in adolescents utilizing a school-based positive psychology intervention	DeBiase, E., Bray, M., Levine, M., Graves, M., & Long, M.	2022	6 pontos

<b>E4</b>	Integrating Positive Psychology and Elements of Music Therapy to Alleviate Adolescent Anxiety	Kwok, S. Y. C. L.	2018	8 pontos
<b>E5</b>	Positive Psychology Intervention for Promoting Mental Health, Life Satisfaction and Happiness Level Among Adolescents	El-Abbassy, A. A., Salam, A. H. E. D., Berry, K. I. E., & Elfeshawy, R.	2020	6 pontos
<b>E6</b>	The Effectiveness of Positive Group Training on Stress Tolerance and Coping Strategies in Foster Care's Adolescent Girls	Fouladi, F., & Pourehsan, S.	2022	7 pontos
<b>E7</b>	The Effect of Positive Psychology Intervention on the Psychological Well-Being of Adolescents	Yaghoobi, A., & Moghadam, B. N.	2019	7 pontos

### **3.6. Extração dos dados**

A extração dos dados foi realizada tendo em conta os critérios de inclusão e exclusão propostos previamente para a presente RSL, assim como a utilização dos instrumentos apresentados anteriormente, nomeadamente, o JBI. Consequentemente, foi elaborada uma tabela com um conjunto de informações sumárias sobre cada artigo, sendo estas: código; autores (data); título; objetivo do estudo; *design* do estudo; amostra; instrumentos; e principais resultados (Tabela 2).

**Tabela 3***Avaliação Descritiva dos Estudos Incluídos na RSL*

<b>Código</b>	<b>Autores (ano)</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Design do estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Principais resultados</b>
E1	Kim, E. K., Furlong, M. J., & Dowdy, E. (2019)	Adolescents' Personality Traits and Positive Psychological Orientations: Relations with Emotional Distress and Life Satisfaction Mediated by School Connectedness	Analisar a relação entre os traços de personalidade dos adolescentes, a orientação em psicologia positiva e os indicadores de qualidade de vida autorrelatados.	Transversal e correlacional	1867 estudantes do ensino secundário de uma escola na Califórnia, considerados socioeconomicamente desfavorecidos.	<i>The Big Five Inventory-10</i> (BFI-10); <i>The Social Emotional Health Survey-Secondary</i> (SEHS-S); <i>The Social Emotional Distress Survey-Secondary</i> (SEDS-S); <i>The Brief Multidimensional Student Life Satisfaction Scale</i> (BMSLSS); <i>The five-item School Connectedness Scale</i> (SCS).	Foi realizada uma análise de regressão múltipla cujos resultados sugerem que os traços de personalidade estão significativamente associados à satisfação com a vida e ao <i>distress</i> emocional. A inclusão da orientação em psicologia positiva explica mais significativamente a variação da satisfação com a vida dos alunos ( $R^2 = .49$ , $F(12,1848) = 151.88$ , $p < .001$ ) e o <i>distress</i> emocional ( $R^2 = .37$ , $F(12, 1848) = 92.95$ , $p < .001$ ). Foi realizada também uma análise de mediação usando a Modelagem de Equações Estruturais, que explicou que apenas as orientações psicológicas tiveram relações indiretas significativas com a qualidade de vida através da conectividade escolar.
E2	Arslan, G., Yildirim, M., Zangeneh, M., & Ak, I. (2022)	Benefits of positive psychology-based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being	Investigar os efeitos de uma intervenção de leitura de histórias nos indicadores positivos e negativos da saúde mental e do bem-estar em estudantes.	Experimental	53 estudantes do ensino secundário, com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos de idade. Estes 53 alunos foram divididos em dois grupos: 33 pertenciam ao grupo da leitura de histórias e 20 pertenciam ao grupo de controle.	Mindful Attention Awareness Scale (MAAS); Oxford Happiness Questionnaire-Short Form (OHQ-SF); Youth Internalizing Behavior Screeners (YIBS); Optimism and Pessimism Measure (OPM); Scale of Positive and Negative Experience (SPANE).	Os resultados demonstraram que a leitura de histórias melhoraram o otimismo ( $F(1, 51) = 7.47$ , $p = 0.01$ , $\eta_p^2 = 0.13$ ) e emoções positivas dos alunos ( $F(1, 51) = 7.60$ , $p = 0.01$ , $\eta_p^2 = 0.13$ ), diminuindo também os sintomas de depressão ( $F(1, 51) = 7.0$ , $p = 0.011$ , $\eta_p^2 = 0.12$ ), ansiedade ( $F(1, 51) = 9.65$ , $p = 0.003$ , $\eta_p^2 = 0.16$ ) e outras emoções negativas ( $F(1, 51) = 9.00$ , $p = 0.004$ , $\eta_p^2 = 0.15$ ).

E3	DeBiase, E., Bray, M., Levine, M., Graves, M., & Long, M. (2022)	Improving well-being in adolescents utilizing a school-based positive psychology intervention	Melhorar a felicidade diária e o comportamento em sala de aula numa amostra de estudantes de ensino secundário em risco.	Projeto de linha de base múltipla	5 estudantes (dois sexo masculino e três sexo feminino) do ensino secundário com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos.	Subjective Happiness Scale (SHS); Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS); Student Life Satisfaction Scale (SLSS); Subjective well-being intervention programm – second Editions; The Happiness Measure (HM); Direct behavior rating standard form (DBR); Treatment integrity checklist; Usage rating profile-intervention revised (URP-IR); Child evaluation inventory (CEI).	Os autores dividiram os resultados por estudante e de acordo com diversos fatores, nomeadamente, a felicidade diária, envolvimento académico, respeito e comportamento disruptivo. A nível geral, todos os estudantes, exceto o estudante 5, apresentaram um aumento dos valores relativos à satisfação com a vida por um ou mais valores após a intervenção ( $M = .97, p = .04$ ). Já no que diz respeito ao comportamento respeitoso e disruptivo os resultados obtidos não apresentaram valores significativos. No entanto, segundo o relatório dos professores, os alunos demonstraram melhores comportamentos dentro da sala de aula.
E4	Kwok, S. Y. C. L. (2018)	Integrating Positive Psychology and Elements of Music Therapy to Alleviate Adolescent Anxiety	Examinar a eficácia de um protocolo projetado com integração da psicologia positiva e elementos de musicoterapia com o objetivo de aumentar sentimentos de esperança e competência emocional,	Experimental	106 estudantes de três áreas geográficas de Hong Kong, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Os estudantes foram divididos em dois grupos, um de intervenção e outro de controle.	Children's Hope Scale; The Wong and Law Emotional Competence Scale (WLEIS); subescala da ansiedade do Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS); The Subjective Happiness Scale.	Os alunos que se encontravam no grupo experimental obtiveram um aumento significativo nas pontuações relativas aos sentimentos de esperança ( $F = 9.583, p = .003$ ), competência emocional ( $F = 4.291, p = .04$ ) e felicidade subjetiva ( $F = 8.289, p = .005$ ), havendo também uma diminuição dos sintomas de ansiedade ( $F = 10.001, p = .002$ ).

			diminuindo a ansiedade e aumentando a felicidade subjetiva dos adolescentes com sintomas de ansiedade.				
E5	El- Abbassy, A. A., Salam, A. H. E. D., Berry, K. I. E., & Elfeshaw y, R. (2020)	Positive Psychology Intervention for Promoting Mental Health, Life Satisfaction and Happiness Level Among Adolescents	Avaliar os efeitos de uma intervenção em psicologia positiva para promover a saúde mental, satisfação com a vida e os níveis de felicidade nos adolescentes.	Quasi- experimental	80 estudantes de uma escola preparatória no Egipto, com idades compreendidas entre os 13 e 15 anos. Os investigadores dividiram os estudantes por 4 grupos diferenciados.	Questionário sociodemográfico; Brief Symptom Inventory (BSI); General Self- Efficacy Scale (GSE); Life Orientation Test-Revised (Optimism)(LOT-R); Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE); Satisfaction with Life Scale (SWLS); The Oxford Happiness Questionnaires (OHQ).	Os resultados após a intervenção demonstraram uma diminuição dos sintomas do <i>distress</i> psicológico ( $M = 26.5, DP = 6.09$ ) em comparação com os valores do início da intervenção ( $M = 64.2, DP = 8.59$ ). Relativamente aos valores da autoeficácia, denotou- se um aumento na pós-intervenção ( $M = 24.8, DP = 2.20$ ) em comparação com o início da intervenção ( $M = 17, DP = 2.38$ ). Os valores do otimismo aumentaram na pós- intervenção ( $M = 20.3, DP = 1.39$ ) em comparação com o início da intervenção ( $M = 14, DP = 2.76$ ). Os valores da autoestima aumentaram na pós- intervenção ( $M = 23.9, DP = 2.29$ ) em comparação com o início da intervenção ( $M = 15.8, DP = 3.75$ ). Os valores da satisfação com a vida aumentaram na pós-intervenção ( $M = 16.6, DP = 1.35$ ) em comparação com o início da intervenção ( $M = 11.4,$ $DP = 2.05$ ).
E6	Fouladi, F., & Poureh n, S. (2022)	The Effectiveness of Positive Group Training on Stress Tolerance and Coping Strategies in Foster Care's Adolescent Girls	Investigar a eficácia de um programa de treino em grupo de psicologia positiva na tolerância ao <i>distress</i> e no	Quasi- experimental	30 adolescentes do sexo feminino com idade compreendidas entre os 12 e os 17 anos que se encontrem em famílias de acolhimento.	Distress Tolerance Scale (DTS); The Ways of Coping Questionnaire (WCQ).	A treino positivo em grupo apresentou resultados significativos na combinação das variáveis relativas à tolerância ao <i>distress</i> , às táticas de foco na emoção e às estratégias focadas no problema ( $F(3,25) = 141.88, p = 0/000 < 0/05$ ).

			desenvolvimento de estratégias de coping em adolescentes do sexo feminino em famílias de acolhimento.		As adolescentes foram divididas em dois grupos grupo experimental (15) e grupo de controle (15).		
E7	Yaghoobi, A., & Moghaddam, B. N. (2019)	The Effect of Positive Psychology Intervention on the Psychological Well-Being of Adolescents	Determinar os efeitos de uma intervenção em psicologia positiva em adolescentes.	Quasi-experimental	30 adolescentes do sexo feminino com idades compreendidas entre os 14 e 18 anos. Foram divididas em dois grupos de forma aleatório: grupo experimental (15) e grupo de controle (15).	Ryff's Psychological Well-Being Scale.	Os estudos que pertenceram ao grupo experimental apresentam resultados mais elevados no bem-estar psicológico e nas suas subescalas ( $F = 253.127, p = 0.001$ ). As subescalas dizem respeito à autonomia ( $F = 245.858, p = 0.001$ ), domínio sobre o ambiente ( $F = 15.821, p = 0.001$ ), crescimento pessoal ( $F = 16.875, p = 0.001$ ), relações positivas com os outros ( $F = 153.804, p = 0.001$ ), objetivos de vida ( $F = 32.240, p = 0.001$ ) e autoaceitação ( $F = 113.546, p = 0.001$ ).

## 4. Resultados

Neste capítulo serão apresentadas as principais características dos estudos incluídos, bem como os resultados extraídos de cada artigo, estando esta extração em conformidade com o predisposto anteriormente para a presente RSL.

### 4.1. Principais características dos estudos incluídos

Os artigos científicos incluídos na presente RSL foram publicados entre os anos de 2018 e 2022, apresentando-se todos em língua inglesa, sendo que os mesmos foram publicados nas revistas: *Child Indicators Research* (E1 e E2); *International Journal of School & Educational Psychology* (E3); *Research on Social Work Practice* (E4); *Systematic Reviews in Pharmacy* (E5); *Positive Psychology Research* (E6); e *Psychiatry and Clinical Psychology* (E7). Os estudos foram conduzidos em diferentes países, sendo que dois deles foram realizados nos Estados Unidos da América (E1 e E3), um na Turquia (E2), um na China (E4), um no Egito (E5) e dois no Irão (E6 e E7). Todos os estudos abordam a temática das intervenções em psicologia positiva, bem como a sua avaliação, tendo em conta o bem-estar subjetivo ou o *distress* como variáveis moderadoras. Os participantes apresentam uma variabilidade de idades entre os 12 e os 18 anos, sendo que cada estudo apresenta características distintas para a sua população.

Os estudos inseridos apresentam diferentes *designs* de estudo: experimental (E2 e E4); quasi-experimental (E5; E6; E7); transversal correlacional (E1); e um projeto de linha de base múltipla (E3). Para dar resposta aos objetivos de cada estudo, utilizou-se diversos instrumentos de avaliação, dos quais se destacam para avaliar o bem-estar subjetivo: o *Oxford Happiness Questionnaire –Short Form* (OHQ-SF); a *Subjective Happiness Scale*; a *Brief Multidimensional Students' Satisfaction Scale* (BMSLSS); a *Student Life Satisfaction Scale* (SLSS); a *Satisfaction with Life Scale* (SWLS); a *Ryff's Psychological Well-Being Scale*; e para avaliar o *distress*: o *Social Emotional Distress Survey – Secondary* (SEDS-S); o *Brief Symptom Inventory* (BSI); a *Distress Tolerance Scale* (DTS).

Ainda como característica a ter em conta nestes diferentes estudos prende-se com o tipo de intervenção utilizada ligada à psicologia positiva. Posto isto, foi utilizado: *The Social Emotional Health Survey – Secondary* (SEHS-S) (E1); intervenção em psicologia positiva baseada no conto de histórias (E2); *Subjective Well-Being Intervention*

*Program – Second Edition* (SWBIP-2) (E3); Musicoterapia (E4); Intervenção em Psicologia Positiva para promover a saúde mental, baseada noutros programas de intervenção (E5); Treino de grupo positivo (E6); e intervenção em psicologia positiva, baseada no protocolo de intervenção de Jessica Sunshine University of Florida (2011) para aumentar o bem-estar dos jovens (E7).

## **4.2. Exploração dos resultados**

O E2 teve como principal objetivo avaliar a relação entre os traços de personalidade, a orientação psicológica positiva e os indicadores de qualidade de vida dos adolescentes. Verificou-se que o neuroticismo e a conscienciosidade apresentam-se como indicadores influenciadores da satisfação para com a vida nos adolescentes. No entanto, Kim et al. (2019) aponta para a falta de estudos nesta área, reforçando a necessidade de mais estudos exploratórios sobre a influência dos traços de personalidade no bem-estar dos adolescentes. Apesar das evidências relativas aos traços de personalidade, uma boa orientação em psicologia positiva apresenta ser um indicador mais forte na satisfação para com a vida. Segundo os autores, estas orientações apresentam resultados significativos no *distress* emocional, sendo que dentro desta dimensão os autores incluem fatores ligados à competência emocional, crença nos outros e empenhamento para com a vida.

No E2 explorou-se o efeito do conto de histórias na saúde mental dos adolescentes, sendo que, segundo os resultados apresentados por Arslan et al. (2022), esta intervenção aponta para efeitos significativos do *mindfulness* e otimismo, diminuindo, assim, os sintomas de depressão, ansiedade, pessimismo e emoções negativas.

O E3 utilizou um programa em intervenção em Psicologia Positiva baseado no *Subjective Well-Being Intervention Program – Second Edition* (SWBIP-2) num grupo de adolescentes em risco numa escola secundária. Segundo os resultados de DeBiase et al. (2022) esta intervenção revelou ser bem-sucedida na melhoria de aspetos relacionados com o bem-estar subjetivo, nomeadamente, felicidade, empenhamento académico e diminuição do comportamento disruptivo em sala de aula.

O E4 apresentou uma abordagem interventiva ligada à musicoterapia, sendo que os seus autores pretendiam averiguar a sua eficácia no aumento da competência emocional e felicidade, assim como na diminuição dos sintomas de ansiedade. Kwok

(2018) averiguou, através do grupo experimental utilizado no seu estudo, que os alunos expostos à intervenção apresentaram níveis mais elevados na esperança, competência emocional e felicidade, ao mesmo tempo que os níveis de ansiedade foram diminuindo, em relação ao grupo de controlo, cujos participantes não foram expostos ao programa de intervenção. O programa de musicoterapia integrada na psicologia positiva demonstrou ser eficaz na aquisição de sentimentos de esperança e competência emocional, através da promoção de um ambiente seguro, confortável, agradável e relaxante para os estudantes.

Com o intuito de avaliar o impacto das intervenções em psicologia positiva na promoção da saúde mental, satisfação com a vida e felicidade nos adolescentes, o E5 realizou um estudo quasi-experimental. Posto isto, El-Abbassy et al. (2020), através dos resultados do seu estudo, revelaram efeitos significativamente positivos da intervenção em psicologia positiva na promoção da saúde mental, assim como na prevenção da depressão em adolescentes. Este estudo revelou um aumento significativo dos níveis de autoeficácia, autoestima, otimismo e na satisfação para com a vida, assim como a diminuição do *distress* no momento pós-intervenção, em comparação com o momento de pré-intervenção.

Através da utilização de um *design* quasi-experimental de pré e pós teste utilizando um grupo de controle e *follow-up*, o E6 pretende examinar a eficácia de um treino em psicologia positiva na tolerância ao *distress* e estratégias de *coping*. Através da utilização do DTS e WCQ foi possível averiguar a eficácia do programa na criação de estratégias de *coping* por parte dos adolescentes do sexo feminino, assim como nos valores da tolerância ao *distress*, através dos resultados inerentes às táticas focadas na emoção e das estratégias focadas no problema (Fouladi & Pourehsan, 2022).

Por último, o E7 teve como intuito identificar as estruturas e práticas que possam originar melhores resultados na felicidade e bem-estar em geral dos adolescentes. Neste contexto, foi implementado um programa de psicologia positiva a um grupo experimental, sendo que os participantes, após a intervenção, apresentaram um aumento significativo nos resultados do bem-estar. Yaghoobi e Moghadam (2019), por forma a avaliar com mais precisão o construto bem-estar, dividiram o mesmo em diferentes variáveis, sendo que entre as mesmas estariam incluídas a autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, as relações positivas com os outros, metas de vida e a autoaceitação. Todas estas variáveis apresentaram resultados significativamente positivos o que demonstrou a efetividade do programa de intervenção em psicologia positiva.

## 5. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo averiguar a eficácia das intervenções em psicologia positiva no bem-estar e *distress* dos adolescentes, partindo do pressuposto de que a adolescência é um período transitório a nível biológico, psicológico e social e que, segundo Keles et al. (2020), apresenta um aumento de problemas mentais associados à ansiedade e depressão. Neste contexto, torna-se fundamental perceber meios de prevenção e promoção do bem-estar nesta faixa etária.

Na presente RSL verificou-se resultados promissores na área da Psicologia Positiva, sendo que os diferentes estudos apresentaram resultados consideráveis a nível da felicidade (Arslan et al., 2022; DeBiase et al., 2021; El-Abbassy et al., 2020; Kwok, 2018), otimismo (Arslan et al., 2022; El-Abbassy et al., 2020), satisfação com a vida (DeBiase et al., 2021; El-Abbassy et al., 2020; Kim et al., 2019), no bem-estar subjetivo (Arslan et al., 2022; DeBiase et al., 2021; El-Abbassy et al., 2020; Kwok, 2018; Yaghoobi & Moghadam, 2019) e *distress* (El-Abbassy et al., 2020; Fouladi & Pourehsan, 2021; Kim et al., 2019).

Em termos gerais, as intervenções em psicologia positiva apresentam um impacto positivo na variável felicidade, sendo possível averiguar estes resultados através dos estudos E4 e E5. Segundo Kwok (2018) (E4), estes resultados podem estar ligados não só à intervenção de psicologia positiva em si, mas ao sentimento de pertença ao programa e à relação entre os participantes. Estes mesmo autores referem que a formulação de objetivos e definição de diversas soluções para esses objetivos aliviam os sintomas de ansiedade, uma vez que os adolescentes obtêm uma visão clara para a resolução dos problemas. Por outro lado, El-Abbassy et al. (2020) (E5) sustentam os seus resultados no efeito que a intervenção apresenta na autoeficácia, autoestima, otimismo e satisfação para com a vida, o que leva ao aumento dos níveis de felicidade nos adolescentes. No entanto, os resultados da intervenção em psicologia positiva dos estudos E2 e E3 não apresentam valores significativos na variável felicidade. Arslan et al. (2022) (E2) sugerem que estes resultados poderão ter surgido devido ao intervalo de tempo entre as sessões e a recolha de dados, sendo que a felicidade é uma emoção temporária que está sujeita a fatores contextuais. A pandemia foi também um fator a ter em conta, uma vez que o estudo decorreu durante a mesma, sendo que esta pode ter reduzido os sentimentos e experiências de felicidade, assim como as emoções positivas. Segundo DeBiase et al. (2021) (E3), os resultados não significativos relativos à felicidade podem estar relacionados a fatores externos à intervenção, nomeadamente, inventos de vida

diários (discutir com um amigo, ganhar um jogo), fatores internos (raiva, cansaço), fatores externos (interesse nas aulas) e altura do ano (começo das aulas).

Outra variável tida em conta foi o otimismo, sendo que o estudo E2 e E5 apresentaram resultados significativos para esta variável. No estudo E2, Arslan et al. (2022) defendem que a utilização de uma intervenção em psicologia positiva baseada na leitura de histórias apresenta efeitos benéficos na saúde mental dos adolescentes em contexto de sala de aula. El-Abbassy et al. (2020) (E5) explicam que estes valores estão associados aos ideais das intervenções em psicologia positiva, uma vez que estas realçam a importância da aceitação e visão positiva para com a vida.

A satisfação para com a vida é outra variável presente em diversos estudos. No estudo de Kim et al. (2019) (E1), a personalidade e a orientação em psicologia positiva explicam 49% da satisfação para com a vida, sendo que esta está associada à qualidade de vida dos adolescentes. Estes autores justificam os resultados tendo em conta que as intervenções em psicologia positiva melhoram a compreensão do desenvolvimento positivo dos adolescentes. Segundo DeBiase et al. (2021) (E3), a satisfação para com a vida está significativamente ligada aos níveis de BES, uma vez que a participação em intervenções em psicologia positiva apresenta resultados positivos em âmbito escolar, diminuindo também os comportamentos disruptivos em sala de aula. No estudo E5, El-Abbassy et al. (2020) refere que estes resultados estão ligados à intervenção de longa duração que apresentam benefícios a longo prazo, aumentando os níveis de BES.

Após uma análise mais detalhada das variáveis adjacentes ao *distress* e BES, presentes nos diversos estudos, é possível averiguar que as intervenções em psicologia positiva apresentam resultados significativamente positivos na atenuação dos sintomas de *distress* e aumento dos níveis do BES.

Por forma a colocar estes resultados mais evidentes, Kim et al. (2019) (E1) relatam que a competência emocional, a crença nos outros e o envolvimento para com a vida foram identificados como indicadores significativos para o *distress* emocional, sendo que os mesmos justificam estes resultados com o facto de indivíduos mais controlados apresentam um maior risco de desenvolver sintomas emocionais desajustados. No entanto, o resultado mais promissor deste estudo prende-se com o resultado do neuroticismo, sendo que o mesmo apresenta uma relação positiva com o *distress* emocional nos adolescentes. Os autores consideram que estes resultados serão importantes para o desenvolvimento de instrumentos eficientes para promover o bem-estar subjetivo nos adolescentes. Já o estudo de El-Abbassy et al. (2020) (E5)

proporcionou resultados significativos em relação às intervenções em psicologia positiva e a diminuição do *distress*, demonstrando ainda que estas intervenções são capazes de prevenir os níveis de depressão, assim como promover a saúde mental dos adolescentes, através de uma correlação positiva entre o *distress* psicológico e a felicidade e a satisfação com a vida. Ainda dentro da temática do *distress*, Fouladi e Pourehsan (2021) (E6) demonstraram através do seu estudo que a intervenção em psicologia positiva apresenta efeitos significativos na tolerância ao *distress* e nas estratégias de *coping*.

No que diz respeito ao bem-estar, o estudo de Arslan et al. (2022) (E2) refere um efeito promissor da intervenção em psicologia positiva como um meio para promover o bem-estar e a saúde mental nos adolescentes, através do aumento da resiliência psicológica, das estratégias de *coping*, autoconfiança, esperança, crescimento pessoal e diminuindo a perturbação emocional. Este estudo aponta ainda efeitos positivos significativos na depressão, ansiedade, pessimismo e nas emoções negativas. Em concordância com estes resultados está o estudo de DeBiase et al. (2021) (E3), sendo que o mesmo apoia os efeitos positivos destas intervenções no BES, incluindo, ainda, o aumento do afeto positivo e da satisfação com a vida. O estudo de Kwok (2018) (E4) refere a felicidade como um estado emocional com resultados positivamente significativos no bem-estar. O autor defende ainda que a competência emocional pode ser um fator facilitador para a regulação emocional e para o autoconhecimento, promovendo assim o bem-estar do indivíduo. Segundo os autores El-Abbassy et al. (2020) (E5), os adolescentes que apresentam competências psicológicas positivas apresentam níveis mais elevados no alívio da ansiedade e no bem-estar psicológico. Este aumento no bem-estar vai proporcionar um aumento do otimismo e da felicidade, sendo que os adolescentes ignoram com maior frequência pontos negativos na sua vida, diminuindo o *distress* psicológico. Por fim, Yaghoobi e Moghadam (2019) (E7) apresentam resultados positivos sobre o efeito das intervenções em psicologia positiva no bem-estar dos adolescentes, através do aumento da autonomia, do domínio no ambiente, do crescimento pessoal, das relações positivas com os outros, nos objetivos de vida e na autoaceitação, durante toda a intervenção.

Os estudos analisados para a presente RSL apresentam algumas limitações, nomeadamente, a nível da população (E2; E3; E4; E6; E7), dos instrumentos utilizados (E1; E3), variáveis apresentadas (E1; E2; E4), do *design* do grupo (E2; E3; E4) e da avaliação da intervenção (E4; E7). A nível da população podemos referir, mais concretamente, o número reduzido da amostra, que poderá ter impossibilitado a generalização dos resultados (Arslan et al., 2022) e a obtenção de resultados estatisticamente significativos (Kwok, 2018), assim como a amostra apenas integrar

elementos do sexo feminino, condicionando a generalização dos seus resultados (Fouladi & Pourehsa, 2022; Yaghoobi & Moghada, 2019). DeBiase et al. (2022) referem, ainda como limitação, o tempo disponível para a intervenção, sendo que este poderá ter sido insuficiente para a obtenção de resultados significativos, tendo em conta as características da população.

Os autores referem ainda como limitação os diversos métodos de avaliação, uma vez que os mesmos apresentaram poucos itens de avaliação para as variáveis apresentadas (Kim et al. 2019), e pelo facto de os mesmos não avaliarem corretamente essas mesmas variáveis (DeBiase et al., 2022).

Algumas das variáveis escolhidas apresentaram limitações para os estudos, no que concerne aos resultados relativos à relação entre essas mesmas variáveis e a intervenção em psicologia positiva, sendo que os autores sugerem a utilização de outras variáveis para o estudo (Kim et al., 2019). Estes mesmos autores ressaltaram a subjetividade da variável utilizada, sendo esta a qualidade de vida, estando esta dependente do construto de cada indivíduo. Arslan et al. (2022) revelaram não ter tido em conta todos os indicadores positivos e negativos relativos à variável saúde mental, o que poderá ter enviesado os resultados apresentados. Kwok (2018) refere ainda variáveis externas ao estudo que poderão ter influenciado os resultados, nomeadamente, a percepção dos indivíduos relativamente ao propósito da intervenção e ao que o investigador pretendia atingir, podendo esta percepção ter influenciado os resultados.

Relativamente ao *design* do grupo, DeBiase et al. (2022) referem a existência de uma melhoria promissora na utilização de dois grupos durante a investigação, mais especificamente, um grupo de controle e um grupo experimental, revelando uma avaliação mais promissora dos efeitos da intervenção. Outros autores revelaram certas limitações na utilização destes dois grupos, relativamente à interação entre os mesmos (Kwok, 2018) e o facto de a seleção dos mesmos não ter sido realizada aleatoriamente (Arslan et al., 2022), podendo reduzir a validade dos resultados da comparação.

Por fim, como últimas limitações os autores referiram a dificuldade da avaliação dos efeitos a longo prazo da intervenção (Kowk, 2018; Yaghoobi & Moghada, 2019). Kwok (2018) refere ainda a dificuldade para determinar quando efetivamente houve mudanças nas variáveis estudados, uma vez que apenas ocorreram avaliações nas fases pré e pós intervenção.

## Considerações Finais

A intervenção em psicologia positiva apresenta efeitos significativos no bem-estar e *distress* dos adolescentes, apresentando contributos na felicidade, otimismo, competência emocional, satisfação para com a vida e bem-estar em geral. Posto isto, o presente estudo reconhece os efeitos positivos que este tipo de intervenção poderá apresentar numa população com características tão distintas como é a adolescência.

Os resultados proporcionam uma melhor compreensão do efeito que as intervenções em psicologia positiva apresentam no bem-estar e *distress* dos adolescentes, podendo os mesmos auxiliar os profissionais de saúde na implementação de metodologias em psicologia positiva numa diversidade de contextos, uma vez que os estudos apresentados demonstram a pluralidade de métodos possíveis para a realização do mesmo. Esta multiplicidade de intervenções poderá ser um fator vantajoso, uma vez que permite ao investigador adaptar o método à população em estudo.

A presente RSL, porém, apresenta algumas limitações. O número reduzido de estudos incluídos poderá ser um fator a ter em conta em futuras investigações para uma maior contribuição para a fundamentação dos resultados. No entanto, o mesmo ocorreu devido à falta de estudos recentes na área, uma vez que a pesquisa para o presente estudo apenas se estendeu aos últimos cinco anos. O processo de *follow-up* seria também um ponto relevante a ter em conta, uma vez que seria importante averiguar os efeitos a longo prazo deste tipo de intervenções. Por forma a terminar, a maioria dos estudos foca-se em grupos socialmente desfavorecidos ou de risco, implementando estes programas de psicologia positiva com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos adolescentes. Alguns dos autores presentes na RSL referem a importância da realização destes programas num processo mais preventivo, reduzindo prematuramente os riscos inerentes às perturbações ligadas ao stress e ansiedade nos adolescentes.

## Referências

- Arslan, G., Yoldirim, M., Zangeneh, M., & Ak, I. (2022). Benefits of positive psychology-based story Reading on adolescent mental health and well-being. *Child Indicators Research*, 15, 781-793. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>
- Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar subjetivo: um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8(2), 193-201.
- APEIPP (n.d.). *Quem Somos*. <https://apeipp.com/index.php?page=saber-mais#quem-somos>
- Baek, S., Yoon, D. Y., Lim, K. J., Cho, Y. K., Seo, Y. L., & Yun, E. J. (2018). The most downloaded and most cited articles in radiology journals: a comparative bibliometric analysis. *European Radiology*, 28, 4832-4838. <https://doi.org/10.1007/s00330-018-5423-1>
- Baptista, M. N., Filho, N. H., & Cardoso, C. (2016). Depressão e bem-estar subjetivo em crianças e adolescentes: Teste de modelos teóricos. *Psico*, 47(4), 259-267. DOI: 10.15448/1980-8623.2016.4.23012.
- Bastianello, M. R., & Pacico, J. C. (2018). Modelos de Psicoterapia em Psicologia Positiva. In C. S. Hutz & C. T. Reppold (Eds.). *Intervenções em Psicologia Positiva Aplicadas à Saúde* (pp. 43-59). Leader.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Benatuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 3, 43-58.
- Benzi, I. M. A., Preti, E. P., Pierro, R. D., Clarkin, J. F., Madeddu, F. (2018). Maladaptive personality traits and psychological distress in adolescence: the moderating role of personality functioning. *Personality and Individual Differences*, 140(1), 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.026>
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth Mindsets and psychological distress: a meta-analysis. *Clinical Psychological Review*, 77, 37-90. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816>

- Camargo, S. P. H., Abaid, J. L. W., & Giacomoni, C. H. (2011). Do que eles precisam para serem felizes? A felicidade na visão de adolescentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 15(2), 241-250. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572011000200006>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., & Swanson, W. S. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*. Publicação online. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- DeBiase, E., Bray, M., Levine, M., Graves, M., & Long, M. (2021). Improving well-being and behavior in adolescents utilizing a school-based positive psychology intervention. *International Journal of School & Educational Psychology*, 10(4), 461-477. DOI: 10.1080/21683603.2021.1881000.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, Social, and Subjective indicators. *Social Indicators Research*, 54, 466-475.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Donato, H., & Donato, M. (2019). Etapas na Condução de uma Revisão Sistemática. *Acta Médica Portuguesa*, 32(3), 227-235. <https://doi.org/10.20344/amp.11923>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154.
- El-Abbassy, A. A., Salam, A. H. E. D., Berry, K. I. E., & Elfeshawy, R. (2020). Positive psychology intervention for promoting mental health, life satisfaction and happiness level among adolescents. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10), 996-1008.
- Eren, H. K., & Kiliç, N. (2017). Well-being therapy. *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 4(2), 249-251.

- Fava, G. A. (2016). Well-being Therapy: Current indications and emerging perspectives. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *85*, 136-145. DOI: 10.1159/000444114.
- Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, *100*, 185-207.
- Fouladi, F., & Pourehsan, S. (2022). The effectiveness of positive group training on stress tolerance and coping strategies in foster care's adolescent girls. *Positive Psychology Research*, *8*(2), 65-82. DOI: 10.22108/PPLS.2022.130535.2184.
- Frederickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *Am. Sci.*, *91*, 330-335.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy* (2nd ed.). Wiley.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, *9*(2), 103-110.
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, *6*(17), 1-8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Grierson, A. B., Hickie, I. B., Naismith, S. L., Scott, J., 2016. The role of rumination in illness trajectories in youth: linking trans-diagnostic processes with clinical staging models. *Psychological Medicine*, *46*, 2467-2484. DOI: 10.1017/S0033291716001392.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, *44*, 9-46.
- Hetrick, S. E., Cox, G. R., Witt, K. G., Bir, J. J., Merry, S. N., & Cochrane Common Mental Disorders Group (2016). Cognitive behavioural therapy (CBT), third-wave CBT and interpersonal therapy (IPT) based interventions for preventing depression in children and adolescents. *Cochrane Database Systematic Reviews*. Publicação Online. DOI: 10.1002/14651858.CD003380.pub4.
- Huebner, E. S., Drane, W., & Valois, R. F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology Internacional*, *21*, 281-292.

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influencer of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Keley, J. W., Flanagan, E. H., & McCluskey, D. L. (2014). Functional impairment and the DSM-5 dimensional system for personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 28(5), 657-674. <https://doi.org/10.1521/pe di 2014 28 133>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82(6), 1007-1022.
- Kim, E. K., Furlong, M. J., & Dowdy, E. (2019). Adolescents' personality traits and positive psychological orientations: relations with emotional distress and life satisfaction by school connectedness. *Child Indicators Research*, 12, 1951-1969. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-9619-y>
- Kwok, S. Y. C. L. (2018). Integrating positive psychology and elements of music therapy to alleviate adolescent anxiety. *Research on Social Work Practice*, 29(6), 1-14. <https://doi.org/10.1177/1049731518773423>
- Marmorstein, N. R., Iacono, W. G., Malone, S. M. (2010). Longitudinal associations between depression and substance dependence from adolescence through early adulthood. *Drug and Alcohol Dependence*, 107(2), 154-160. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2009.10.002>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents - a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>.
- Matthews, G. (2016) Distress. In FGeorge Fink (Eds.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (1st ed., pp. 219-226. Academy Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00026-1>
- McCrae, N. (2019). The weaponizing of mental health. *Journal of Advanced Nursing*. 75, 709-710. DOI: 10.1111/jan.13878J.

- Merikangas, K. R., Nakamura, E. F., Kessler, R. C., 2009. Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience*, 11(1), 7-20.
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Qureshi, R., Mattis, P., Lisy, K., Mu, P. F. (2020). *JBICritical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies*. The Joanna Briggs Institute. <https://jbi-global-wiki.refined.site/space/MANUAL>
- Moore, C. (2019, abril 09) *What is Eudaimonia? Aristotle and Eudaimonic Wellbeing*. Meaning & Values. <https://positivepsychology.com/eudaimonia/>.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 993-1001.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffman, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(89), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24, 513-517. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400010>.
- Pessalacia, J. D. R., Menezes, E. S. M., & Massuia, D. (2010). A vulnerabilidade do adolescente numa perspectiva das políticas de saúde pública. *Bioethikos*, 4, 423-430.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a classification and handbook* (1st ed.). American Psychological Association.
- Reina, M. C., Oliva, A., & Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 2, 55-69.
- Reppold, C. T., Kaiser, V., D'Azevedo, L., & Almeida, L. S. (2018). Intervenções em Psicologia Positiva na saúde: o que os ensaios clínicos informam sobre a efetividade dessas intervenções? In C. S. Hutz & C. T. Reppold (Eds.). *Intervenções em Psicologia Positiva na área da Saúde* (pp-11-41). Leader.

- Rice, S., Fallon, B., Bambling, M. (2012). Men and Depression: The Impact of Masculine Role Norms Throughout the Lifespan. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 133-144. DOI:10.1375/aedp.28.2.133.
- Sarriera, J. C., Paradiso, A. C., Abs, D., Soares, D. H., Silva, C. L. E., & Fiuza, P. J. (2013). O bem-estar pessoal dos adolescentes através do seu tempo livre. *Estudos de Psicologia*, 18, 285-295. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2013000200014>
- Segabinazi, J. D., Giacomoni, C. H., Dias, A. C. G., Teixeira, M. A. P., & Moraes, D. A. O. (2010). Desenvolvimento e validação preliminar de uma escala multidimensional de satisfação de vida para adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26, 653-659. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722010000400009>
- Segabinazi, J. D., Zortea, M., Zanon, C., Bandeira, D. R., Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (2012). Escala de afetos positivos e negativos para adolescentes: Adaptação, normatização e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 11, 1-12.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Felicidade Autêntica: usando a psicologia positiva para a realização permanente* (1st ed.). Objetiva Ltda.
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: a personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1- 23.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. DOI: 10.1037/0003-066X.61.8.774.
- Sharp, C., & Wall, K. (2018). Personality pathology grows up: adolescence as a sensitive period. *Current Opinion in Psychology*, 21, 111-116. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.11.010>
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: new empirical support for humanistic theories. *J. Humanistic Psychol.*, 41(1), 30-50.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Serafini, A. J., & Bandeira, D. N. (2011). A influência da rede de relações, do coping e do neuroticismo na satisfação de jovens estudantes. *Estudos de Psicologia*, 28, 15-25. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2011000100002>

- Silva, D. G., & Dell'Aglio, D. D. (2018). Avaliação do bem-estar subjetivo em adolescentes: Relações com sexo e faixa etária. *Análise Psicológica*, 2(16), 133-143. DOI: 10.14417/ap.1218
- Strelhow, M. R. W., Bueno, C. B. O., & Câmara, S. G. (2010). Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: Diferenças entre sexos. *Revista Psicologia e Saúde*, 2, 42-49.
- Yaghoobi, A., & Moghadam, B. N. (2019). The Effect of positive psychology intervention on the psychological well-being of adolescents. *Iranian Journal of Psychology and Clinical Psychology*, 25(1), 14-25. <http://dx.org/10.32598/ijpcp.25.1.14>

# **Anexos**

## Anexo I

### Razões para a exclusão dos estudos após a fase de leitura integral

Referência	Razão da exclusão
Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). Changes in the network structure of mental health after a multicomponent positive psychology intervention in adolescents: a moderated network analysis. <i>Applied Psychology: Health and Well-Being</i> , 14, 987-1003. DOI: 10.1111/aphw.12363.	Avalia a estrutura da rede na saúde mental através do modelo de dois fatores e não uma intervenção em Psicologia Positiva.
Khanna, P., & Singh, K. (2019). Do all positive psychology exercises work for everyone? Replication of Seligman et al.'s (2005) Interventions among adolescents. <i>Psychological Studies</i> , 64(1), 1-10. <a href="https://doi.org/10.1007/s12646-019-00477-3">https://doi.org/10.1007/s12646-019-00477-3</a> .	Não cumpre o critério relativo ao intervalo de idades aceite.
Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. <i>J Happiness Stud</i> , 19, 1543-1564. DOI 10.1007/s10902-017-9881-y.	Não cumpre o critério relativo ao <i>design</i> de investigação.
Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2021). Impact of a school-based multicomponent positive psychology intervention on adolescents' time attitudes: a latent transition analysis. <i>Journal of Youth and Adolescence</i> , 51, 1002-1016. <a href="https://doi.org/10.1007/s10964-021-01562-5">https://doi.org/10.1007/s10964-021-01562-5</a> .	Avalia o perfil dos alunos ao longo do tempo e não a eficácia da intervenção em Psicologia Positiva.
Zhang, Z., Li, Y., Sun, S., Tang, Z. (2022). Intervention Effect of Group Counseling Based on Positive Psychology on Psychological Crisis of College Student. <i>Computational Intelligence and Neuroscience</i> , 67(2), 47-51. <a href="https://doi.org/10.1155/2022/3132016">https://doi.org/10.1155/2022/3132016</a> .	Não cumpre o critério relativo ao intervalo de idades aceite.
Jaser, S. S., Datye, K., Morrow, T., Sinisterra, M., LeStourgeon, L., Abadula, F., Bell, G. E., & Streisand, R. (2020). THRIVE! Positive Psychology Intervention to Treat Diabetes Distress in Teens with Type 1 Diabetes; Rationale and Trial Design. <i>Contemp Clin Trials</i> , 96, 153-168. DOI: 10.1016/j.cct.2020.106086.	Não cumpre o critério relativo ao <i>design</i> de investigação.

Hu, H., You, Y., Ling, Y., Yuan, H., & Huebner, E. S. (2021). The development of prosocial behavior among adolescents: a positive psychology perspective. *Current Psychology*, 6, 53-61. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02255-9>. Não cumpre o critério relativo ao intervalo de idades aceite.

Ho, K. Y., Lam, K. K. W., Bressington, D. T., Lin, J., Mak, Y. W., Wu, C., & Li, W. H. C. (2022). Use of a positive psychology intervention (PPI) to promote the psychological well-being of children living in poverty: study protocol for a feasibility randomised controlled trial. *BMJ Open*, 12, 232-340. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-055506. Não avalia uma intervenção em psicologia positiva.

---

## **Anexo II – Resultados do JBS dos estudos incluídos na RSL**

## JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

**E1** – Kim, E. K., Furlong, M. J., & Dowdy, E. (2019). Adolescents’ Personality Traits and Positive Psychological Orientations: Relations with Emotional Distress and Life Satisfaction Mediated by School Connectedness. *Child Indicators Research*, 12, 1951-1969. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-9619-y>.

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Were the study subjects and the setting described in detail?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was the exposure measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Were confounding factors identified?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
6. Were strategies to deal with confounding factors stated?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Was appropriate statistical analysis used?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include X Exclude  Seek further info

## JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

**E2** – Arslan, G., Yildirim, M., Zangeneh, M., Ak, I. (2022). Benefits of Positive Psychological-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. *Child Indicators Research*, 15, 781-793. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>.

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Were the study subjects and the setting described in detail?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was the exposure measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Were confounding factors identified?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X
6. Were strategies to deal with confounding factors stated?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X
7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Was appropriate statistical analysis used?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include X Exclude  Seek further info

## JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

**E3** – DeBiase, E., Bray, M., Levine, M., Graves, M., & Long, M. (2021). Improving well-being and behavior in adolescents utilizing a school-based positive psychology intervention. *International Journal of School & Educational Psychology*, 10(4), 461-477. <https://doi.org/10.1080/21683603.2021.1881000>.

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Were the study subjects and the setting described in detail?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was the exposure measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Were confounding factors identified?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
6. Were strategies to deal with confounding factors stated?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Was appropriate statistical analysis used?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include X Exclude  Seek further info

## JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

**E4** – Kwok, S. Y. C. L. (2018). Integrating Positive Psychology and Elements of Music Therapy to Alleviate Adolescent Anxiety. *Social Work Practice*, 29(6), 663-676. <https://doi.org/10.1177/1049731518773423>.

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Were the study subjects and the setting described in detail?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was the exposure measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Were confounding factors identified?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Were strategies to deal with confounding factors stated?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Was appropriate statistical analysis used?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include X Exclude  Seek further info

## JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

**E5** – El-Abbassy, A. A., Salam, A. H. E. D., Berry, K. I. E., Elfeshawy, R. (2020). Positive Psychology Intervention for Promoting Mental Health, Life Satisfaction and Happiness Level among Adolescents. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10), 996-1008.

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Were the study subjects and the setting described in detail?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was the exposure measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition?	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Were confounding factors identified?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Were strategies to deal with confounding factors stated?	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Was appropriate statistical analysis used?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include X Exclude  Seek further info

## JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

**E6** – Fouladi, F., & Pourehsan, S. (2022). The Effectiveness of Positive Group Training on Stress Tolerance and Coping Strategies in Foster Care’s Adolescent Girls. *Positive Psychology Research*, 8(2). 65-82. DOI: 10.22108/PPLS.2022.130535.2184.

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Were the study subjects and the setting described in detail?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was the exposure measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Were confounding factors identified?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Were strategies to deal with confounding factors stated?	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Was appropriate statistical analysis used?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include X Exclude  Seek further info

## JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies

E7 – Yaghoobi, A., & Moghadam, B. N. (2019). The Effect of Positive Psychology Intervention on the Psychological Well-Being of Adolescents. *Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(1), 14-25. 4.1.25.ijpcp/32598.10/org.doi.dx://h.

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Were the study subjects and the setting described in detail?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Was the exposure measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition?	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Were confounding factors identified?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Were strategies to deal with confounding factors stated?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Was appropriate statistical analysis used?	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include X Exclude  Seek further info