

Trabalho de Conclusão de Curso

PÓS-GRADUAÇÃO EM NEUROCIÊNCIAS E COMPORTAMENTO

ALUNA: Claudia Pires Rodrigues Wharton

ORIENTADORA: Tatiana Quarti Irigaray

AVALIADORA: Maria Noêmia Martins de Lima

SUMÁRIO

1. Introdução	02
2. Desenvolvimento	05
3. Relevância e Impacto Social	22
4. Fontes	38

DIVULGAÇÃO DO CONHECIMENTO PARA JORNAL, REVISTA OU MÍDIAS SOCIAIS

A GRATIDÃO COMO RECURSO PARA MELHORAR O BEM-ESTAR E A SAÚDE.

1. INTRODUÇÃO

2020, ano em que o mundo quase parou.

Vivemos em um momento único e distinto. Globalmente, todas as pessoas tiveram que buscar adaptação e se reinventar ao chamado “novo comum”. Em meio a tantas notícias ruins, busquei estudar e aprofundar um tema que pudesse proporcionar às pessoas caminhos saudáveis e cientificamente comprovados para combater o chamado “Viés da Negatividade”, segundo Daniel Kahneman e Amos Tversky (1972), que afirma que o nosso cérebro é treinado a priorizar situações ruins em detrimento das situações boas. Esse mecanismo ocorre estimulado pelo instinto de sobrevivência, proteção nata. Pessoas podem ter momentos e dias incríveis e um único fato ruim pode transformar algo maioritariamente bom, em uma lembrança negativa.

O filósofo grego Epiteto (Gmizoni, 2018), que viveu como escravo em Roma, já dizia: “O que perturba os homens não são as situações, mas o modo como eles as interpretam”. Nossos sentimentos e comportamentos não são desencadeados pelos fatos, mas pela forma como pensamos e avaliamos os acontecimentos. A nossa história é construída com a leitura que fazemos do contexto vivido.

Segundo um artigo da Harvard Business Review (Jr, 2017), o cérebro é dotado de grande sensibilidade para notícias desagradáveis. A predisposição é tão automática que pode ser detectada nos estágios mais precoces do processamento de informações do cérebro, ou seja, já no primeiro ano de vida.

Ainda segundo Jr. (2017) o cérebro codifica experiências negativas em memórias de longa duração em um segundo, no máximo. A codificação de experiências positivas leva de 10 a 12 segundos.

Existem mais palavras para emoções negativas (62%) do que positivas (32%) no dicionário de língua inglesa.

As pessoas reagem de maneira distinta às situações vividas. Algumas estimulam-se com determinado acontecimento e o encaram como um desafio a vencer. Por outro lado, há aquelas que experimentam o mesmo fato e sentem-se ameaçadas, por consequência, estressadas.

Segundo Daniel Goleman (2020), as pessoas bem-sucedidas emocionalmente são aquelas que conseguem estar presentes na vida de outras pessoas, são empáticas, boas ouvintes, divertidas, dentre outros comportamentos manifestos, independente das circunstâncias experimentadas. Além de construírem relações saudáveis, tomarem decisões conscientes e conseguirem conciliar o lado emocional e o lado racional do cérebro, neutralizando as emoções negativas.

As descobertas a respeito da neurogênese – capacidade do cérebro de produzir novos neurônios – e a neuroplasticidade – capacidade do nosso cérebro de reconfigurar suas conexões neurais – nos fazem ter a convicção da possibilidade de mudança de comportamento, sentimentos ou mesmo estratégias de pensamento. Por esse motivo, o tema “Gratidão como recurso para melhorar o bem-estar e a saúde” foi escolhido para este trabalho de conclusão de curso. Outro fator que despertou o interesse pelo assunto ocorreu em virtude da minha experiência pessoal com a prática diária da gratidão e os efeitos positivos gerados nos meus sentimentos, principalmente, em momentos de luto.

Segundo Medeiros (2020), as pressões a que estamos submetidos hoje em dia são diferentes das vivenciadas pelos nossos ancestrais. Embora a vida moderna tenha proporcionado uma variedade de benefícios, como conforto, praticidade e evolução da medicina, capazes de prevenir muitas doenças que afligiam nossos antepassados, esses mesmos recursos modernos passaram também a produzir uma variedade de outros desafios. Encontramo-nos atualmente com excesso de cargas e demandas profissionais e pessoais que acabam comprometendo a nossa qualidade de vida e bem-estar. Assim, uma compreensão mais detalhada sobre o bem-estar subjetivo pode fornecer pistas sobre quais fatores teriam o potencial de auxiliar o seu ajuste e reduzir o sofrimento psíquico tão presente na

contemporaneidade e, conseqüentemente, melhorar a saúde física e emocional. Para desenvolver o tema, será feita uma revisão bibliográfica da literatura e serão apresentados exercícios sobre gratidão e seus respectivos efeitos.

2. DESENVOLVIMENTO

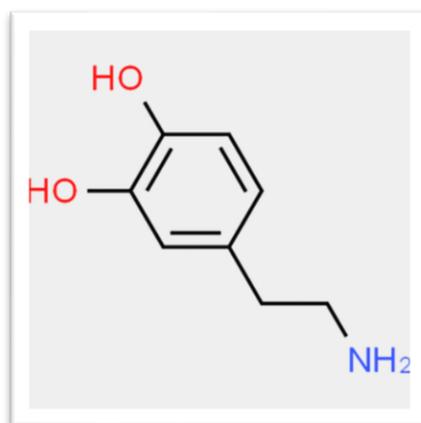
A palavra gratidão vem do latim “gratia”, que significa literalmente graça ou gratus, que se traduz como agradável, em português, gratidão significa “modo de se comportar de quem é grato; reconhecimento por auxílio ou benefício recebido” (Houaiss, 2015). Para Vasquez et al. (2019), a gratidão é um estado mental positivo de agradecimento por experiências de vida, adversas ou de risco, vinculadas à memória das lembranças afetivas que aumentam o bem-estar subjetivo. Conforme Medeiros (2020), conceituações possíveis para a gratidão envolvem a apreciação, virtude e resposta a enfrentamentos que contribuem para a promoção de estados de humor agradáveis (Emmons & McCullough, 2003).

Gratidão é considerada uma emoção positiva orientada para a vida e voltada para o reconhecimento e apreciação do que há de positivo no mundo e nas pessoas (Wood et al., 2010). Essa emoção pode estar relacionada também a momentos em que nos damos conta de que recebemos algo positivo de forma inesperada e altruísta (Fredrickson, 2013). Ao nos sentirmos gratos, temos maior probabilidade de agirmos de forma altruísta não apenas com a pessoa que nos beneficiou, mas com outras pessoas também. Desta forma, a gratidão pode ter um papel importante não só na manutenção de relacionamentos existentes, como também na construção de novos vínculos (Algoe et al., 2008; Algoe 2012).

Segundo Carvalho (2016), os sentimentos de gratidão são responsáveis pelo aumento da sensação de bem-estar corporal por meio de uma maior liberação do neurotransmissor dopamina

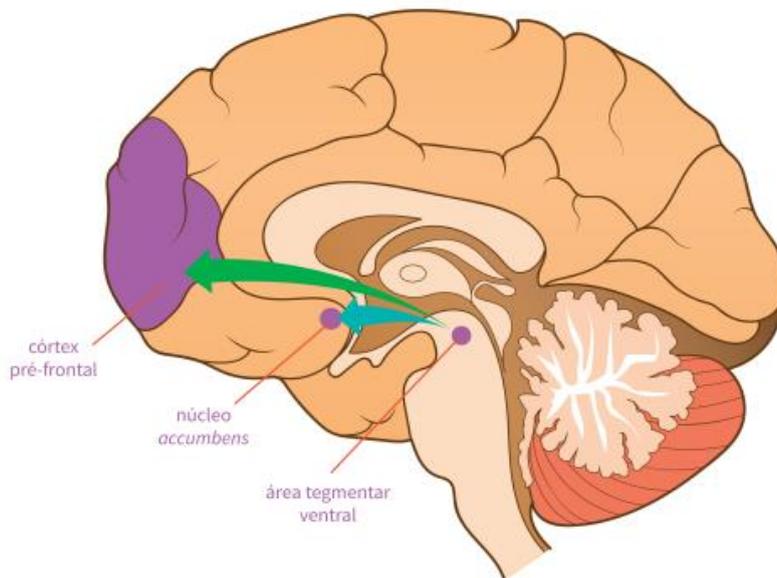
(Figura 1) no Núcleo Accumbens (Figura 2), região responsável pelo sistema de recompensa do cérebro. Essa maior liberação de dopamina acontece toda vez que o indivíduo tem o sentimento de que conquistou algo, que conseguiu realizar determinada tarefa ou plano, de que algo bom aconteceu, enfim, sentimentos de gratidão. ”Por outra via neural, a gratidão também estimula as vias cerebrais de liberação de um hormônio chamado ocitocina (Figuras 3 e 4), que estimula o afeto, traz tranquilidade, reduz a ansiedade, o medo e a fobia” (Carvalho, 2016, p. 2).

Figura 1 - Neurotransmissor do Prazer - Estrutura química da Dopamina - $C_8H_{11}NO_2$



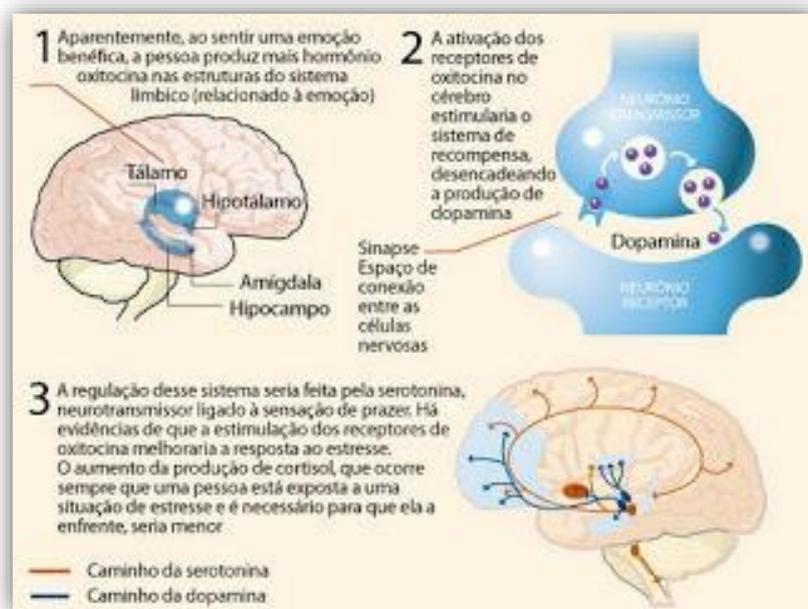
Fonte: <https://farmaceuticodigital.com/2019/11/ciencia-das-emocoes.html>

Figura 2 – Representação de um corte sagital médio do encéfalo humano



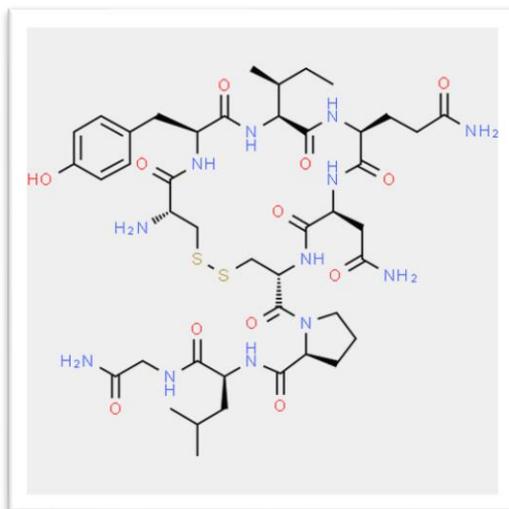
Representação de um corte sagital médio do encéfalo humano com a marcação das principais áreas do sistema de recompensa cerebral. Fonte: NUTE-UFSC (2016).

Figura 3 – Funcionamento do cérebro ao sentir emoção benéfica



Fonte: <https://esquizofenix.wordpress.com/2013/07/14/dopamina-a-substancia-da-emocao-felicidade/>

Figura 4 - Neurotransmissor do Amor - Estrutura Química da Oxitocina - $C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$



Fonte: <https://farmaceuticodigital.com/2019/11/ciencia-das-emocoes.html>

Conforme Kristin Layous et al. (2016), a gratidão foi definida como uma tendência geral para as pessoas apreciarem as coisas boas de suas vidas, isto é, como uma característica, hábito, virtude moral ou recurso de enfrentamento, bem como uma emoção transitória suscitada por situações ou reflexões particulares, ou seja, sentimento de gratidão. Alguns pesquisadores (McCullough et al., 2001) reservam o termo gratidão apenas para os casos em que há as reflexões particulares, ou seja, algo muito individual. Outros pesquisadores (Emmons & McCullough, 2003) reservam o termo gratidão apenas para os casos em que as pessoas reconhecem que receberam um benefício e atribuem esse benefício a outra pessoa, ou seja, gratidão desencadeada pelo benefício, enquanto os demais incluem em sua definição exemplos de gratidão de benefícios recebidos de entidades não pessoais, como por exemplo, Deus ou natureza ou também utilizam o termo genérico “apreciação” para representar sentimentos de gratidão para os exemplos que não incluem Deus ou natureza ou para representar sentimentos de gratidão que não necessariamente têm uma fonte, por exemplo, agradecer pelo descanso de uma boa noite.

A gratidão é uma orientação da vida para perceber e apreciar o lado positivo dela: "serve como

um indicador dos aspectos da vida pelos quais deve ser apreciado" (Wood et al., 2010 p. 3) esta é uma tendência disposicional. Assim, pessoas com traço de gratidão experimentam todas as facetas de gratidão com frequência e força (McCullough et al., 2002), o que pode levar a avaliações cognitivas positivas de nossa existência, por exemplo, avaliações de satisfação com a vida. Watkins (2004) ofereceu várias sugestões sobre quais mecanismos psicológicos estão envolvidos no vínculo prospectivo da gratidão vinculados à satisfação com a vida.

Primeiro, quando as pessoas percebem um benefício/favor como um “presente”, isto é, “um favor que foi dado a alguém em seu benefício”, (Watkins, 2004 p. 175), é mais provável que desfrutem do benefício recebido. É interessante que quando escolhemos dar um presente para uma pessoa, pensamos nas características dela, o que a agradaria, etc., mesmo que seja algo pronto, há a essência da particularidade/exclusividade envolvida no presente escolhido. Essa percepção pode ser uma forma de amplificação cognitiva, que por sua vez promove o bem-estar subjetivo (BES). Pessoas com mais gratidão por traços têm maior probabilidade de perceber benefícios como presentes, o que pode levar a gratidão a aumentar a satisfação com a vida por meio desse processo de amplificação cognitiva. Em outras palavras, “a gratidão deve aumentar nosso desfrute de uma bênção” (Watkins, 2004 p. 176). Essa teorização é consistente com a teoria de ampliar e construir (Fredrickson, 2013), a qual sugere que a gratidão, como orientação para a vida, pode aumentar consistentemente nossas emoções positivas, o que amplia nossa gama de pensamentos, aumentando a satisfação com a vida. Quando as pessoas se sentem gratas por uma situação - especialmente quando a situação é vista como um presente - elas são mais propensas a sentir emoções positivas, e isso por sua vez as protege de uma variedade de transtornos mentais e aumenta sua satisfação e felicidade na vida (Lyubomirsky et al., 2005). Esse processo produz uma espiral ascendente no bem-estar humano (Fredrickson, 2005).

Segundo, a prática da gratidão pode nos proteger contra a lei da habituação. A pesquisa mostrou que as pessoas tendem a se adaptar aos seus níveis atuais de circunstâncias e “com o tempo, tendemos a nos acostumar com nosso atual nível de satisfação” (Watkins, 2004 p. 176).

Terceiro, a gratidão pode desviar a atenção das comparações sociais ascendentes. Comparações sociais levam a sentimentos de privação. De fato, comparações sociais ascendentes e inveja estão associadas a afetos positivos mais baixos e sentimentos desagradáveis. No entanto, como mostrado por McCullough et al. (2002), a prática da gratidão, por exemplo, concentrando-se em nossas bênçãos, “afasta a atenção de fazer comparações com outras pessoas que têm mais” (Watkins, 2004 p. 177). Em outras palavras, mudar nossa atenção das coisas que não temos para uma apreciação daquilo que temos pode proteger as pessoas dos perigos das comparações sociais (Watkins, 2004).

Quarto, a prática da gratidão é um mecanismo eficaz de enfrentamento. Wood et al., 2010, mostrou que a gratidão se refere a três grandes categorias de enfrentamento: As pessoas mais gratas tendem a usar mais apoio social, a resolver ativamente seus conflitos e a evitar negar a existência dos problemas. Essas estratégias de enfrentamento podem ajudar os indivíduos a enfrentar melhor e resolver vários problemas da vida, aumentando assim sua satisfação com ela.

Essas descobertas complementam estudos experimentais e transversais anteriores, fornecendo assim evidências críticas sobre os benefícios da gratidão e da satisfação com a vida para melhorar a qualidade de vida das pessoas. A gratidão pode ajudar a aumentar a satisfação com a vida, elemento-chave do bem-estar e funcionamento das pessoas. No entanto, o poder da satisfação com a vida também vai além do que já é conhecido (Diener et al., 2017; Diener e Tay, 2017), pois a satisfação com a vida também prevê gratidão. Além de ser entendida como avaliação cognitiva, a satisfação com a vida é uma experiência em si, cheia de gratidão, emoções e maneiras positivas de viver, a diferença está em **registrá-las ou não.**

Apesar do ciclo positivo, é importante notar que um nível mais baixo de gratidão também pode levar a uma espiral negativa no bem-estar humano por meio do efeito reforçador da menor satisfação com a vida. Por exemplo, se as empresas afetam negativamente a vida das pessoas e / ou a satisfação no trabalho, elas podem iniciar um processo negativo no bem-estar dessas pessoas por falta de gratidão. De fato, o círculo virtuoso entre gratidão e satisfação com a vida pode se tornar vicioso. Isso destaca a

importância de desenvolver estratégias para melhorar a gratidão e a satisfação com a vida ao longo do tempo. Caso contrário, a saúde mental e o bem-estar das pessoas podem estar em risco.

A gratidão e a satisfação com a vida estão relacionadas de maneira prospectiva e positiva ao longo do tempo. Níveis mais altos de gratidão podem levar a um aumento na satisfação com a vida, o que, por sua vez, pode aumentar a gratidão, permitindo assim uma espiral de florescimento humano.

Exercícios de gratidão

Segundo Layous et al., 2016, embora diversas variações de exercícios de gratidão apareçam na literatura, a maioria promove pensamentos ou expressões agradecidas solicitando às pessoas que recontem as “bênçãos” ou as coisas boas de suas vidas ou escreva agradecimentos ou escreva uma carta de gratidão a alguém que os ajudou. O primeiro tipo - “contar bênçãos” - pode ser praticado individualmente, como uma carta de gratidão a alguém que nos ajudou, comunicado em uma sessão de terapia em grupo ou individual ou para um próximo, ou listado em um diário de gratidão. O segundo tipo - a carta de gratidão - pode ser entregue ao alvo, por exemplo, em uma "visita de gratidão", mas geralmente é mantida em sigilo para demonstrar uma expressão de gratidão incondicional do ato de compartilhamento interpessoal. A frequência da intervenção de gratidão - uma vez por semana, uma vez por dia-, a duração - apenas uma vez, durante vários meses - e o formato autoadministrado ou administrado pelo terapeuta variaram entre os estudos realizados publicados no artigo de pesquisa “A experiência proximal da gratidão” (Layous et al., 2016).

Layous et al. (2016), cientificou-se que a gratidão por traços está correlacionada com resultados desejáveis, como maior satisfação relacionada a felicidade e pro socialidade, menos sintomas de doença física e menos inveja e materialismo. Assim, na década passada, aproximadamente, os pesquisadores começaram a testar se induzir pessoas a praticar exercícios de gratidão poderia levar a resultados positivos desfrutados por aqueles com alto nível de gratidão por traços. Diversas experiências demonstraram os benefícios de expressar ou recordar gratidão, incluindo a melhoria da qualidade do

relacionamento, maior bem-estar e melhor saúde física.

Outra suposição, pesquisada por Layous et al. (2016), é que os exercícios de gratidão aumentam o afeto positivo e diminuem o afeto negativo. A longo prazo, alguns estudos descobriram que, após semanas praticando gratidão diária ou semanal, as pessoas mostraram aumentos de gratidão em relação a um grupo de controle neutro. A teoria sugere que a gratidão desempenha um papel importante no reforço e motivação de comportamentos positivos e conseqüentemente, os exercícios de gratidão também podem estimular as pessoas a se sentirem mais conectadas às outras. De fato, constatou-se que a gratidão por traços reforça os relacionamentos novos e existentes, fortalecendo a sensação de que alguém tem conexões significativas com os outros, como por exemplo, percepções de apoio social. Especificamente, a gratidão prediz relacionamentos mais comprometidos e duradouros, promove a conexão e a satisfação do relacionamento. Assim, postula-se que os exercícios de gratidão contribuem para a manutenção de relacionamentos.

Conforme Medeiros(2020), pesquisas têm demonstrado que as regiões cerebrais responsáveis por gerar sentimentos positivos e negativos possuem semelhanças evolutivas e correspondem às regiões subcorticais do cérebro, tais como: tálamo, hipotálamo, amígdala, núcleo accumbens e área tegmental ventral, e que essas regiões estão, portanto, ligadas aos mecanismos de recompensa e punição, com o núcleo accumbens e o pálido ventral constituindo-se em hotspots, ou seja, áreas fortemente envolvidas na circuitaria de recompensa (Grinde, 2015; Kringelbach & Kent 2010).

Segundo Medeiros, 2020, em relação a compreensão dos módulos de humor, existem duas categorias relacionadas ao bem-estar: *liking* (gostando) e *seeking* (procurando). A primeira, sendo mais relacionada aos prazeres hedônicos e consumatórios e, a segunda, à busca por algo com maior propósito.

Shiota et al. (2017) propõem um modelo para as emoções positivas como um todo, denominada de "árvore genealógica" (*Figura 5*). O tronco representaria o antigo sistema de recompensa neural que deu origem às emoções positivas. Os neurotransmissores localizados na base de novos ramos indicam

os principais papéis de modulação do sistema de recompensa para cada nova emoção positiva envolvida. As folhas representam emoções como contentamento, orgulho, cuidado, onde nesse nível, espera-se que cada emoção gere uma cascata envolvendo diferentes tipos de neurotransmissores, bem como dopamina, ocitocina, opioides e serotonina (*Figura 6*). Assim, temos circuitarias neuronais interagindo e respondendo aos nossos *inputs* o tempo todo e essas conexões podem ser remodeladas permitindo mudanças comportamentais desejáveis, pois nosso cérebro possui uma plasticidade considerável.

Atualmente, há um corpo crescente de pesquisa demonstrando que da mesma forma que utilizamos a tecnologia para fazermos progressos reduzindo muitas das necessidades ancestrais e para prevenir muitas doenças, agora parece ser a hora de incentivar o conhecimento sobre as funções evolutivas e motivações relacionadas ao bem-estar, pois dessa maneira a sociedade poderá usufruir de informações para modificar suas vidas (Dolcos et al, 2018; Nesse, 2004) – (Medeiros, 2020).

Figura 5 – Árvore genealógica de emoções positivas

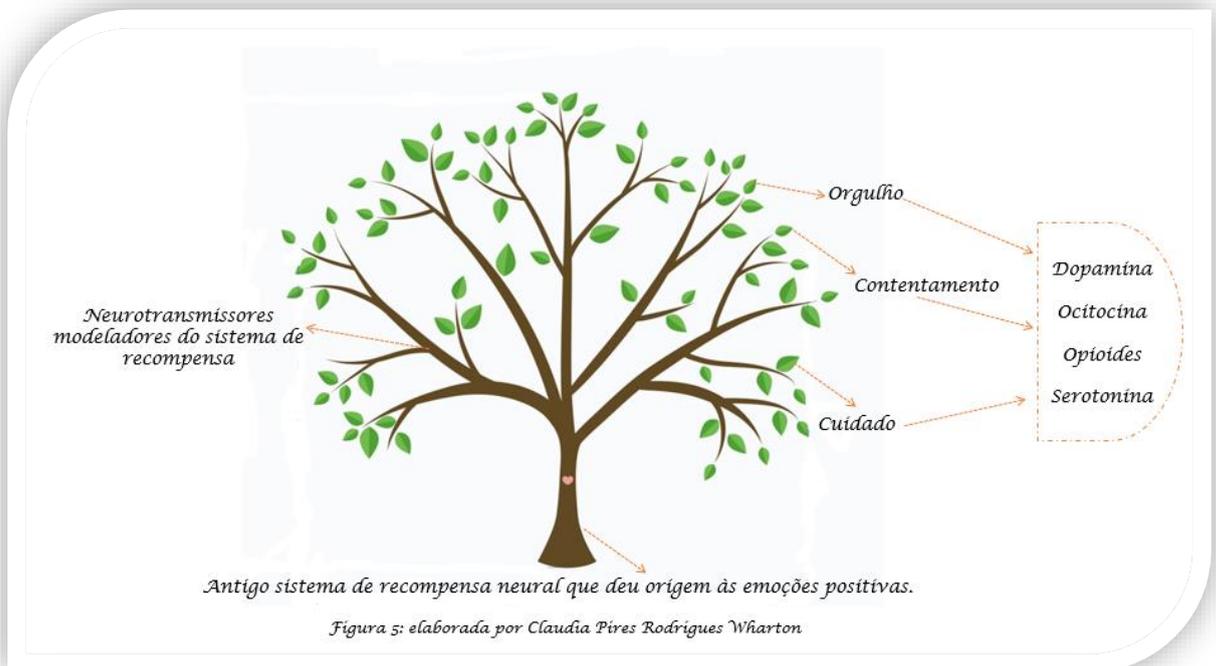
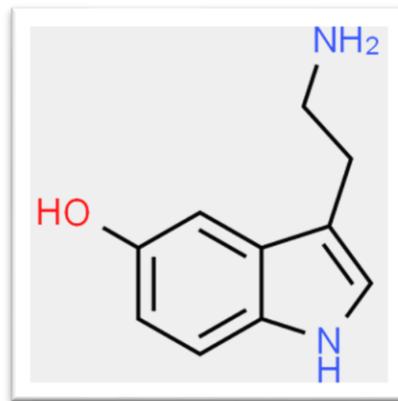


Figura 6 - Neurotransmissor do Humor e Bem-Estar - Estrutura química da Serotonina - $C_{10}H_{12}N_2O$



Fonte: <https://farmaceuticodigital.com/2019/11/ciencia-das-emocoes.html>

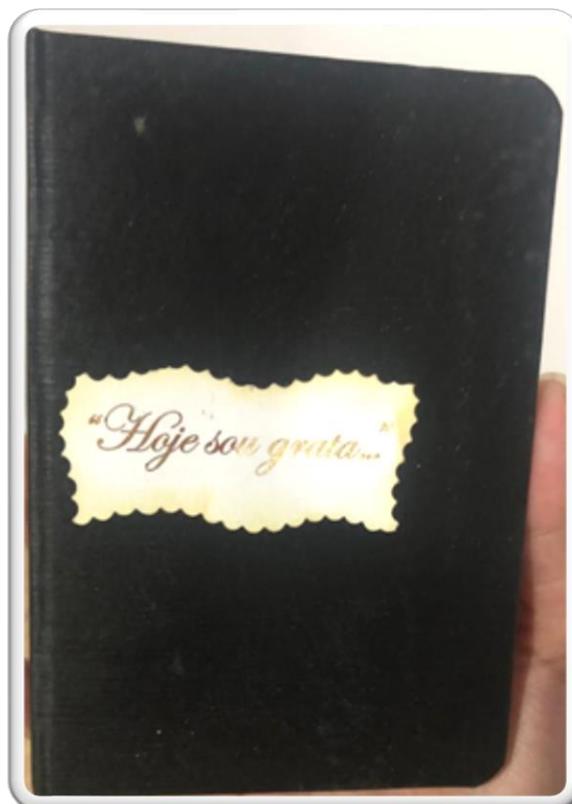
Experiência Pessoal

Aprendi a respeito da gratidão em uma formação em 2013 e desde então, tenho a prática de registrar no mínimo três agradecimentos/bênçãos em um diário, conforme figura 7. Decidi registrar

Pós-Graduação em Neurociências e Comportamento

diariamente as coisas boas, a fim de experimentar os efeitos da gratidão. E é incrível como tenho algo positivo para escrever todos os dias. Não importa se estou em casa ou em viagem, o caderno sempre está comigo. No início, exigia um esforço de lembrar o que de bom aconteceu, mas com o passar do tempo, tornou-se um momento bem agradável, chega a dar alívio de pensar que todos os dias vivencio algo bom. Posso afirmar, que valeu muito a pena e explicarei a seguir o porquê.

Figura 7 – Diário da Gratidão de Claudia Wharton



Fonte: Wharton, C - 2018

A experiência mais incrível ocorreu no dia 3 de abril de 2017, quando fui surpreendida no meu trabalho, às 18h30, por uma ligação repleta de muita frieza e falta de sensibilidade. Uma funcionária da delegacia, de forma direta, fez várias perguntas interrogatórias para confirmar quem eu era, a fim de me dar uma triste notícia.

Depois do “inquerito” ela falou: “Eu vou ser direta, seu irmão Claudinei teve uma queda na rua e faleceu. Por favor, venha para cá até as 19h, em virtude de ser o final do meu expediente”.

Na hora eu queria que aquele momento nunca existisse. Era difícil acreditar que era verdade.

Liguei para o celular dele e minha mãe atendeu. Perguntei se ele estava em casa, mas ela me disse: “Ele foi ao mercado já faz algum tempo”. Pensei: “Quem sabe o Dinei, como eu o chamava, pegou o celular da minha mãe. Não pode ser verdade. Meu irmão está vivo”. Do meu telefone fixo comercial liguei para o celular da minha mãe (para ela não saber que era eu, pois não tem identificação de chamada) e, para a minha decepção, ela atendeu. Não parecia real, não queria acreditar, não podia ser verdade.

Liguei para o meu esposo e, quando dei a notícia, ele disse: “não é verdade, não é ele, acabei de vê-lo, não é verdade, não é ele...”. Quando eu falei com ele, ouvi a minha voz e a tristeza tomou conta de mim.

Fui ao toilette chorar. Que gosto amargo eu experimentei. Sentia como se tivesse tomado fel. Entretanto, o primeiro motivo de agradecimento aconteceu quando as meninas que trabalham comigo me acolheram com muita ternura. Uma delas ficou comigo o tempo todo. Como foi confortante a presença dela. Ela me acompanhou até o meu marido chegar para me buscar.

Durante todo o trajeto, o meu esposo repetia que não era o meu irmão, que não era verdade, ele continuava a se manter na negação.

Ao chegarmos na delegacia, a mesma pessoa que me ligou, ao nos ver comentou que demoramos e que o horário dela era até às 19h, pois chegamos quase 20h. Na hora já liberei perdão para ela, pois não podia deixar aquela atitude me machucar ainda mais.

Quando ela pegou um saquinho com as coisas do meu irmão, meu coração gelou. Logo visualizei um porta-moedas que trouxemos do Chile de lembrancinha para ele.

Nesse momento, ela parou, me olhou e comentou “Sabíamos que era seu irmão, o policial da GCM - Guarda Civil Municipal - o conhecia. Me perdoa, não queríamos que ficassem procurando à noite toda por ele. Aqui na cidade o Instituto Médico Legal - IML fecha às 18h e o soldado sabia que ele morava com a sua mãe”. Foi nesse momento que comecei a ver que apesar da situação eu teria motivos para agradecer (pensei: não deixaram o corpo do Dinei na rua, não deram a notícia para a

minha mãe, pois ela não suportaria). Neste momento comecei a enxergar que teria ainda mais motivos de gratidão para registrar em meu caderno. A partir daí comecei a vivenciar aquela situação de forma diferente. É como se eu sentisse algo bom, mesmo na dor.

Após a necropsia senti um alívio ao saber que o meu irmão havia infartado, pois na hora que recebi a ligação imaginei uma morte acidental e se isso tivesse ocorrido, talvez houvesse um responsável o que poderia causar ainda mais tristeza. Mais um motivo para agradecer!

No dia seguinte, meu olhar para sepultamento foi outro, vi o dia como ensolarado, o corpo do meu irmão como se estivesse dormindo, o enxerguei lindo e em paz. Até admirei o caixão, a renda florida e a mensagem impressa: “Disse-lhe Jesus: Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá (João 11:25)”.

Nos sentimos amados com a presença de tantas pessoas e pelo carinho demonstrado por todos, outro motivo de gratidão.

Para a minha grata surpresa, encontrei uma carta escrita umas horas antes do meu irmão falecer. Ele escreveu lindas palavras para nós, especialmente para mim. Eu o havia ensinado a registrar seus momentos de gratidão. E saber que ele assim o fez e de maneira tão especial naquele dia foi uma tremenda benção. Que presente!!! (*figura 8*).

Figura 8 – Carta C.R.



Fonte: Wharton, C - 2018

A ciência explica a experiência pessoal

A minha experiência é explicada por Wood et al. (2008), uma vez que retratam que a gratidão pode aumentar a chance de perceber um benefício até mesmo em uma situação não favorável, ao mesmo tempo que perceber benefícios contribui para aumentar a chance de desenvolver o sentimento de gratidão.

Pode-se dizer que perceber pontos positivos parece ser uma condição inerente à emoção de gratidão, mas não necessariamente relacionada à sua causa ou efeito (Wood et al., 2008). Segundo Wood, Froh e Geraghty (2010), a gratidão pode ser vista como uma orientação de vida voltada para o reconhecimento e para a apreciação do que há de positivo no mundo. Demonstra que a gratidão pode estar vinculada na ampliação da cognição e na melhora da apreciação de um estímulo positivo ou negativo.

O efeito da escrita à mão

Escolhi escrever à mão os meus registros de gratidão (*figura 9*), pois aprendi na faculdade de Psicologia o efeito terapêutico existente neste processo.

Figura 9 – Diários da Gratidão de Claudia Wharton



Fonte: Wharton, C - 2018

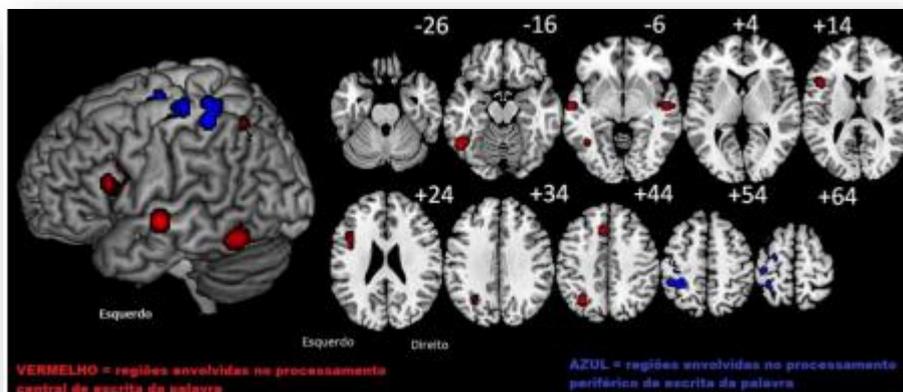
Segundo o Laboratório da Escrita, são vários os benefícios deste exercício: 1. escrever à mão melhora a memória e atrasa o declínio mental, pois obriga o cérebro a um exercício completo; 2. melhora o humor e ajuda a combater a depressão e a ansiedade; 3. melhora a concentração; 4. melhora a própria escrita; 5. reforça a importância de termos um espaço e privacidade; 6. ajuda a definir prioridades; 7. melhora a compreensão e 8. aumenta a criatividade e a capacidade de reflexão (Barradas, 2020).

De acordo com um estudo da Universidade de Indiana (Onson, 2016), a caligrafia aumenta a atividade neural em certas regiões do cérebro em um efeito semelhante ao da meditação. A pesquisa aponta que a mera ação de escrever à mão desencadeia um tipo de criatividade que não é facilmente alcançada de outras maneiras. A atividade pode até influenciar o modo como pensamos, pois os movimentos sequenciais da mão ao escrever ativam regiões do cérebro responsáveis pelas ideias, linguagem e memória.

A neurociência ratificou a importância da escrita manuscrita. Segundo artigo publicado pela Revista Neuropsicologia Latinoamericana (Amorim et al., 2016), nos últimos anos, numerosos estudos com neuroimagem funcional, como ressonância magnética ou PET, em indivíduos neurologicamente intactos têm sido realizados a fim de avaliar os processos de produção da linguagem escrita. Esses estudos de neuroimagem funcional da produção escrita, no geral, podem ser agrupados em dois tipos: os que fazem uso de tarefas que envolvem apenas o processamento central e os que fazem uso de tarefas que combinam tanto o processamento central quanto o periférico. Por exemplo, os primeiros incluem tarefas para acessar a escrita de uma palavra, mas que não envolvem a escrita manual nem digitação. Já os estudos que envolvem os processamentos central e periférico incluem tarefas de escrever ou digitar palavras (Purcell et al., 2011).

Duas metanálises foram realizadas recentemente com neuroimagem funcional: a metanálise de Purcell et al. (2011), mais direcionada para os estudos que pesquisaram os aspectos centrais e lexicais da produção da escrita (*Figura 10*), e o estudo de Planton et al. (2013), que focou nos aspectos motores da produção da escrita. Ambos os estudos identificaram as seguintes áreas envolvidas com a escrita: giro/sulco frontal superior esquerdo (Brodmann 6), giro précentral esquerdo (Brodmann 4), giro pós-central esquerda (Brodmann 3), áreas motoras suplementares (Brodmann 6), lobos parietais superior e inferior esquerdo (Brodmann 7 e 40, respectivamente), giro temporal inferior/giro fusiforme esquerdo (Brodmann 37), cerebelo direito e, subcorticalmente, tálamo e putâmen esquerdos. O giro fusiforme, o giro frontal inferior e algumas áreas dos lobos parietais superior e inferior esquerdo estão relacionados com os componentes centrais da grafia das palavras, como o léxico e a memória de trabalho processual. Já as áreas como o giro/sulco frontal superior esquerdo, o giro pré-central, as áreas dos lobos parietais inferior e superior esquerdo e o cerebelo direito estão mais intimamente relacionadas com o planejamento motor e a programação da escrita (Planton et al., 2013; Purcell et al., 2011).

Figura 10 - Substratos neurais envolvidos no processamento central e periférico de produção da escrita da palavra



Fonte: *Activation Likelihood Estimate (ALE)*. À esquerda, os resultados estão projetados em um modelo de cérebro padrão e, à direita, em cortes axiais.

Nota. Modificado de Purcell, Turkeltaub, Eden e Rapp (2011).

3. RELEVÂNCIA E IMPACTO SOCIAL

Historicamente, a ciência preocupou-se em investigar patologias negligenciando os aspectos saudáveis dos seres humanos. Somente a partir de 1998, ao assumir a presidência da American Psychological Association – APA, Martin Seligman iniciou o movimento denominado Psicologia Positiva, consolidando e resgatando um “novo” paradigma sobre o desenvolvimento humano (Paludo & Koller, 2004).

Os aprendizados em psicologia positiva iniciaram abordando que algumas emoções poderiam ser mais facilmente identificadas, como: alegria, interesse, contentamento e amor; estas emoções parecem ser percebidas em culturas distintas. Posteriormente, outras emoções mais intrincadas começaram a ser estudadas, como: serenidade, esperança, orgulho, inspiração, reverência e gratidão (Fredrickson, 2013). Embora essas emoções sejam de naturezas distintas e manifestas em contextos únicos, elas possuem como convergência a ampliação da cognição e impactam no desenvolvimento de recursos pessoais efetivos.

Estudos no campo da Psicologia Positiva demonstram que pessoas gratas são mais sociáveis e menos narcisistas, corroborando em seus achados que a expressão da gratidão implica em depender de fontes externas para o seu bem-estar (Vasquez e colaboradores, 2019). A gratidão tem sido definida pela literatura como sendo uma emoção positiva com valoroso impacto social (McCullough et al., 2001; Algoe, 2012), além de ser considerada como uma propensão de vida voltada ao reconhecimento e apreciação do que há de positivo no mundo (Wood et al., 2010). Ela pode estimular uma reavaliação a respeito das qualidades dos benfeitores e promover a busca por formas mais criativas de expressar a generosidade, bondade e cuidado com outras pessoas (Algoe e Haidt, 2009; Fredrickson, 2013).

A ingratidão, por outro lado, é considerada uma falha moral. O não reconhecimento adequado

de uma benesse recebida por um indivíduo gera indignação nas pessoas e resulta, geralmente, em desaprovação ou até mesmo exclusão social daquele que é considerado ingrato (Freitas et al., 2009).

O impacto social e cultural da gratidão

Giglio (2016), em sua dissertação de mestrado, identificou por meio de pesquisa uma relação entre gratidão e impacto social. Seus achados indicam que o compartilhamento das situações de gratidão pode impactar significativamente mais na percepção de estímulos positivos e resultam no aumento de afetos positivos em comparação ao simples direcionamento atencional nas situações de gratidão sem compartilhamento, o que demonstra que as relações sociais podem exercer um papel importante no aumento de afetos positivos. Outro ponto demonstrado em seu estudo é que o direcionamento atencional para situações que tenham gerado gratidão aumentou a eficiência no uso de estratégias de reavaliação cognitiva, tanto para o aumento de emoção positiva quanto para a diminuição de emoção negativa; sem no entanto, tornar a percepção dos indivíduos positiva de forma indiscriminada ou generalizada, inclusive houve um aumento da visão geral do nível de gratidão dos indivíduos sobre a própria vida e o mundo, e serviu como pano de fundo para a percepção de outros estímulos positivos, aumentando o nível de afetos positivos na percepção subjetiva do indivíduo sobre si mesmo. (Este achado também ratifica a experiência vivida na morte do meu irmão).

A cultura também parece modular a percepção de bem-estar nos indivíduos. Kuppens, Realo e Diener (2008) afirmam que os valores atribuídos ao bem-estar variam entre as culturas, sendo nações individualistas focadas em domínios que envolvem mais o seu próprio aprimoramento e maior preocupação com o seu bem-estar, se concentrando mais em suas próprias características e habilidades em alcançá-lo. Em contrapartida, os valores das nações coletivistas quanto ao bem-estar envolvem o coletivo e pessoas dessas nações geralmente prezam pela harmonia social entre os grupos aos quais pertencem, como a família.

A gratidão é valorizada na maioria das culturas, visto que pode criar ou fortalecer vínculos

sociais.

Para o Centro de Jubileu de Caráter e Virtudes da Universidade de Birmingham (Arthur, 2015) os contornos conceituais da gratidão podem assumir formas ligeiramente diferentes entre culturas.

Como as definições e ambições em relação ao bem-estar variam entre as nações, conseqüentemente os preditores de bem-estar interculturais serão também diferentes. Os americanos, por exemplo, tendem a definir o bem-estar em termos de prazer, associando-o sempre a experiências agradáveis e positivas, enquanto nas culturas do Leste Asiático e do Oriente Médio o bem-estar nem sempre é visto como algo essencialmente positivo (Oishi & Gilbert, 2016). Além disso, a valorização das manifestações emocionais e a intensidade com que essas emoções são expressas entre os indivíduos pertencentes à diferentes culturas são distintas. Culturas orientais, por exemplo, desvalorizam emoções como orgulho e satisfação pessoal (Eid & Diener, 2001) e culturas individualistas/ocidentais valorizam fortemente a autoestima (Diener & Diener, 1995).

Joshanloo (2013) também faz distinções entre os aspectos mais valorizados entre as culturas ocidentais e orientais em relação ao bem-estar. Segundo o autor, a visão dos orientais estreita-se com a relação de bem-estar eudaimônico, na qual os indivíduos prezam mais pela harmonia social e autotranscendência, sendo tal ênfase podendo ser derivada das tradições filosóficas do budismo, taoísmo e/ou outras influências do Leste. Enquanto as culturas ocidentais enfatizam mais o self, isto é, o autoaprimoramento e englobam noções que se relacionam mais com o bem-estar hedônico.

Essas diferenças observadas entre as culturas podem ter implicações nas intervenções de escolha em que se objetivam aumentar o bem-estar. Tanto é que, um estudo produzido durante seis semanas por Layous, Lee, Choin e Lyubomirsky (2013) demonstrou que embora americanos e sul-coreanos tenham se beneficiado mais com a prática da gratidão do que um grupo controle, os sul-coreanos foram os menos beneficiados em termos de aumento de médias de bem-estar subjetivo. Explicações para isso podem ser advindas do fato de que, durante a prática da gratidão, os sul-coreanos experimentaram sentimentos não tão agradáveis, como a criação de uma dívida com a pessoa a qual

eles faziam uma carta de gratidão.

O mesmo estudo também apontou que realizar atos de bondade produziu resultados satisfatórios semelhantes tanto para os ocidentais quanto para os orientais (Layous et al., 2013), no entanto, atendendo diferentes motivações. Para os ocidentais, realizar tais atos cumprem o papel de aumentar sua autoestima que, como relatado anteriormente, é um forte preditor de bem-estar para os individualistas. Já para os orientais, podem obter benefícios, porque tal intervenção vai ao encontro dos seus valores, pautados na preservação e valorização de relações sociais, harmonia e responsabilidade com o coletivo. Portanto, o conhecimento sobre as diferenças culturais quanto ao bem-estar subjetivo é de suma importância, pois pode orientar decisões quanto à escolha de uma intervenção positiva que melhor seria capaz de promover o bem-estar (Della Porta, Bao, & Lyubomirsky, 2012).

O fenômeno da gratidão encontra-se presente em vários contextos pessoais e sociais. Fala-se de gratidão não apenas entre indivíduos, mas também entre nações. Segundo Layous et al., 2016, a importância da gratidão é enfatizada na maioria das tradições religiosas, filosóficas e culturais.

Segundo Arthur, et. al. (2015), Adam Smith (1759/2002) acreditava que a gratidão seria um dos principais motivadores da benevolência, sendo, portanto, um importante sentimento para manter a estabilidade de uma sociedade fundada na boa vontade. Para o filósofo, esse tipo de sociedade seria mais atrativo do que aquela baseada apenas em relações utilitárias.

Gratidão e bem-estar

Nas duas últimas décadas, a teoria psicológica e as evidências empíricas sustentaram a longa e ampla afirmação de que a gratidão é uma virtude que vale a pena cultivar. Como testemunho da explosão da pesquisa sobre gratidão na literatura sobre psicologia, no momento em que este artigo foi escrito (2016), uma busca por “gratidão” como uma palavra-chave no PsycINFO rendeu centenas de artigos e livros revisados por pares sobre o assunto desde 2003, e dezenas deles são artigos que revisam ou testam os efeitos dos exercícios de gratidão. No entanto, apesar da preponderância de evidências

que apoiam os benefícios a longo prazo da gratidão pela felicidade, saúde e relacionamentos das pessoas, foi deixado relativamente inexplorado.

Gratidão e bem-estar na população do Reino Unido

O Centro de Jubileu de Caráter e Virtudes da Universidade de Birmingham (Arthur, et. al., 2015) realizou um conjunto de estudos da população do Reino Unido. Entre as principais perguntas para as quais eles buscaram respostas, estão as seguintes: Como os britânicos entendem a gratidão e quando eles acham que a gratidão é vivenciada adequadamente? Por exemplo, eles acham que é apropriado agradecer se a pessoa que nos deu um benefício o fez apenas no cumprimento do dever? É apropriado ser grato por um benefício. E se o favor fosse bem-intencionado, mas mal escolhido? Como parte dessa questão de pesquisa, os pesquisadores também exploraram o que os britânicos associam ao conceito de gratidão? Por exemplo, as associações são todas "positivas" e "felizes", ou algumas pessoas associam gratidão a coisas desagradáveis, como sentimentos de culpa, constrangimento e encargos? Os britânicos diferem por faixa etária na resposta a perguntas. Acontece que os jovens parecem mais agradáveis do que os idosos, mesmo quando o 'benefício' não é valioso para eles, e que os adultos têm uma probabilidade significativamente maior do que os adolescentes de reconhecer que algumas emoções disfóricas (sentimento de culpa ou carga, endividamento) podem concorrer com gratidão. Quão importante é a virtude que os britânicos pensam que a gratidão é? Eles acham que, com Cícero, que é uma virtude mestre? Deveria ser classificado acima ou abaixo da honestidade, por exemplo? Acontece que os adultos britânicos tendem a pensar que a gratidão é uma virtude mediana e os adolescentes que é uma virtude de baixo escalão. Os britânicos pensam que a gratidão deve ser promovida na Grã-Bretanha? Acontece que mais de 80% pensam assim.

Há um consenso crescente na Grã-Bretanha de que virtudes como honestidade, autocontrole, justiça, gratidão e respeito, que contribuem para um bom caráter moral, fazem parte da solução para muitos dos desafios que a sociedade atual enfrenta.

Gratidão e benfeitor

A Gratidão pode ser facilmente confundida com gentileza ou cortesia, pois aprendemos a dizer “obrigado” por educação, mas o sentir Gratidão é muito mais intrínseco e complexo (Bono, Emmons & McCullough, 2004). O ser grato possui uma relação profunda e direta com a consciência individual em perceber e atribuir valor ao ser prestigiado por uma dádiva (abstrata, intencional ou real). A gratidão está sempre ligada a uma ação de reconhecimento e uma ação de retribuição.

A avaliação das intenções do benfeitor é também um elemento essencial da gratidão. De acordo com McConnell (1993), é a natureza gratuita da ação generosa do benfeitor que a torna digna de gratidão. Isto significa que o benefício foi dado livre (sem o intuito de colocar o beneficiário em dívida) e gratuitamente (sem retribuição requerida).

Ao atribuir boas intenções ao benfeitor, o beneficiário passa a valorizar não apenas o benefício, mas também o próprio benfeitor. Como resultado, o beneficiário sente uma dívida em relação ao benfeitor (uma "dívida de gratidão") e uma necessidade de retribuir o benefício (Bonnie & de Waal, 2004; Piaget, 1965/1977). Este sentimento de obrigatoriedade de retribuir o favor ao benfeitor prévio é, portanto, também um componente-chave da gratidão (McConnell, 1993). Esse sentimento gera uma espiral ascendente de comportamentos pró-sociais de ajuda e apoio mútuos (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001).

Impactos causados pelas memórias aversivas

Vanvossen, 2016, em sua tese de doutorado em Farmacologia, cita que a formação da memória, segundo a Teoria Clássica da Consolidação, consiste no processo em que o sujeito é confrontado com um evento qualquer, permitindo que uma informação relacionada seja adquirida. Esse processo é chamado de aquisição da memória (Dudai, 2002). Essa informação necessita ser estabilizada no cérebro para, então, poder ser acessada (e conseqüentemente evocada – ou lembrada). Essa estabilização progressiva pós-aquisição é chamada de consolidação da memória

(do latim “consolidare”, tornar concreto), processo que faz com que a memória seja armazenada de maneira duradoura. Esse termo foi cunhado em 1900 pelos psicólogos alemães Georg Miller e Alfons Pilzecker, quando eles demonstraram pela primeira vez que a memória precisa de um determinado tempo para “se fixar” no cérebro (Müller; Pilzecker, 1900).

Ainda segundo Vanvossen, 2016, os indivíduos lembram o que estavam fazendo quando experienciaram um evento agradável, aversivo e estressante (Neisser et al., 1996; Ryb et al., 2009).

Diversos estudos têm demonstrado que a emoção envolvida em uma determinada situação pode afetar o processamento da memória relacionada, por isso as experiências mais relevantes passam a ser armazenadas de maneira mais intensa e duradoura (Burke et al., 1992; Hamann, 2001; Mcgaugh, 2013). Essa influência ocorre por meio de interações entre regiões corticais e subcorticais do encéfalo – principalmente da amígdala com estruturas dos lobos frontal e temporal, influenciando no processamento de diversos tipos de memórias – além do recrutamento de sistemas neuro-hormonais centrais e periféricos (Ledoux, 2000; Dolan, 2002; Maren; Quirk, 2004; Labar; Cabeza, 2006).

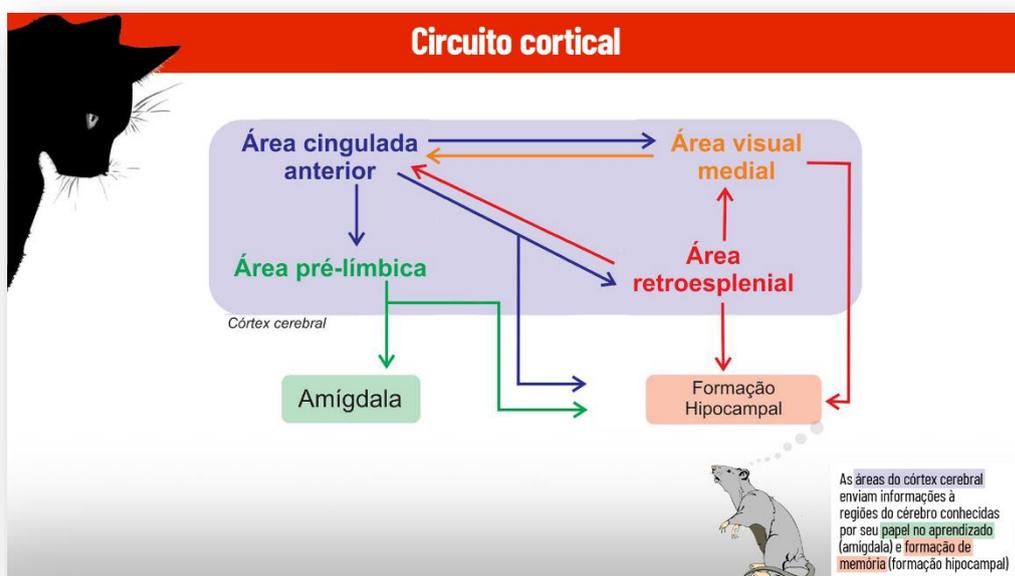
A amígdala (*Figura 11*) é uma região cerebral crucialmente envolvida com o processamento de estímulos emocionais e estressores por receber informações sobre o ambiente externo (Vanvossen, 2016).

Em estudos a respeito da generalização do medo foram propostas algumas abordagens experimentais para propiciar um maior entendimento de características que se assemelham às observadas em transtornos psiquiátricos como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático - TEPT, uma vez que tanto os substratos neurais do medo quanto os mecanismos básicos de comportamentos de medo são bem conhecidos e estudados ao longo de 100 anos. Em muitos casos de transtornos psiquiátricos, particularmente no TEPT, o evento traumático responsável por instalar o transtorno pode ser identificado. Como resultado disso, é possível melhorar o entendimento de alguns processos psicológicos e biológicos associados à respostas exacerbadas de medo, como a generalização. Alguns estudos abordam a generalização simplesmente como uma falha na discriminação entre estímulos, no entanto, já se sabe que, em algumas situações, a generalização

acontece mesmo frente a estímulos que poderiam ser facilmente distinguidos (Dunsmoor; 2004 Mitroff; Labar, 2009). Por isso, é fácil imaginar que a generalização, dependendo de sua magnitude, pode levar a um estado de hipervigilância exacerbada, com respostas fisiológicas e comportamentais inadequadas (Bonne et al., 2004). Supõe-se que respostas comportamentais exacerbadas de medo estejam relacionadas com a intensidade na qual a memória do evento traumático foi armazenada.

Para Pitman (1989) essa “superestimulação” no momento da ocorrência do trauma e nas horas subsequentes aumentaria a retenção dessa memória aversiva por potencializar também processos que ocorrem durante a consolidação da memória traumática. Pitman sugere que a memória relacionada à um evento traumático é retida de maneira mais intensa. A resposta exagerada de neuromoduladores que ocorre em decorrência da situação aversiva ou traumática reforça a associação entre o evento e a emoção envolvida, fazendo com que essas memórias sejam mais bem lembradas e resultando em respostas exageradas ou potencializadas, mesmo frente à pistas não associadas ao evento aversivo

Figura 11 – Circuito Cortical



Fonte: Salles, S., 2018 – Cientistas descrevem circuito cerebral ligado ao estresse pós-traumático. *Jornal da USP*. <https://jornal.usp.br/tv-usp/cientistas-descrevem-circuito-cerebral-ligado-ao-estresse-pos-traumatico/>

Gratidão como força

Existem forças humanas que atuam como amortecedores contra a doença mental, são elas a: coragem, gratidão, otimismo, habilidade interpessoal, fé, ética de trabalho, esperança, honestidade, perseverança e capacidade de *flow* (Boniwell, 2006). Segundo a Psicologia Positiva, todos os indivíduos são dotados por forças de caráter e virtudes pessoais (Peterson & Seligman, 2004). Peterson e Seligman (2004) desenvolveram um sistema de classificação para os aspectos positivos, os nomeando como Forças e Virtudes de Caráter (Values in Action (VIA) – Classification of Strengths and Virtues Manual), no qual mostram que cada pessoa possui vinte e quatro diferentes forças de caráter, dividida entre seis categorias de Virtudes: Sabedoria e Conhecimento, Coragem, Humanidade, Justiça, Temperança e Transcendência. Cada indivíduo possui, em menor ou maior grau, essas forças e isso faz com que cada um possua um perfil de caráter único. A Psicologia Positiva atua potencializando essas forças para que o ser humano e as comunidades possam alcançar o seu desenvolvimento pleno.

Ainda segundo Peterson e Seligman (2004), a Gratidão seria uma dessas forças de caráter pertencentes à virtude da Transcendência. A gratidão está associada a emoções de bondade, generosidade, reciprocidade e respeito (Fredrickson, 2004). Ela está ligada diretamente com a forma como moldamos nossas ações pró-sociais e com a qualidade das habilidades sociais. A gratidão também modifica a forma de perceber e vivenciar as experiências diversas da vida, por estar ligada a outros aspectos de virtudes e força motriz de personalidade (Emmons & McCullough, 2003). Desta forma, ela pode ser utilizada para minimizar os impactos causados pelas memórias aversivas.

Gratidão em crianças e adolescentes

Apesar do sentimento de gratidão parecer fazer parte de nosso arcabouço genético (Bonnie & de Waal, 2004), ele não emerge espontaneamente em recém-nascidos (Emmons & Shelton, 2002, p. 468). Em outras palavras, a gratidão não é inata, portanto é possível desenvolvê-la. Ainda que a trajetória do desenvolvimento da gratidão seja uma questão a ser investigada (Froh et al., 2008), alguns estudos indicam que as crianças são capazes de vivenciar, compreender e expressar gratidão.

Freitas et al. (2011) realizaram um estudo sobre a expressão da gratidão com crianças e adolescentes de Porto Alegre. Como resultados obtidos observaram que existe uma diferença entre a expressão da gratidão e a compreensão integral desse sentimento pelas crianças. Sendo assim, algumas crianças já utilizam formas convencionais de expressar gratidão mesmo antes de compreendê-la.

Gordon et al. (2004) investigaram a que as crianças são gratas, comparando relatos de crianças de 4-8 anos e 9-12 anos, antes e depois do atentado de 11 de setembro. Os resultados sugeriram que as crianças de 9-12 anos têm mais gratidão às pessoas (pais, amigos, professores, etc.) do que as de 4-8 anos, as quais se referiram com maior frequência a objetos materiais, o que indica, segundo esses autores, uma diminuição do egocentrismo e um aumento de interesse pelas relações interpessoais com a idade. Isto pode explicar, em parte, porque as crianças pequenas agradecem às pessoas menos que as crianças mais velhas, quando recebem um presente. Os resultados também indicaram uma diferença de gênero: (a) os relatos das meninas apresentaram mais temas do que os dos meninos e (b) as meninas mostraram-se mais gratas às pessoas, enquanto os meninos, a objetos materiais. Segundo Gordon et al. (2004) esses dados sugerem que as diferenças entre meninos e meninas na forma e importância dada às relações interpessoais influenciam a gratidão. As meninas passam mais tempo com as pessoas que os meninos. Além disto, há mais intimidade nas relações de amizade entre meninas, enquanto os grupos sociais dos meninos caracterizam-se mais por relações hierárquicas e competitivas (Freitas et al., 2012).

Outros pesquisadores não estudaram diretamente a gratidão, mas investigaram a compreensão das crianças sobre diversos sentimentos complexos, dentre os quais a gratidão (Harris, Olthof, Meerum Terwogt, & Hardman, 1987; Russell & Paris, 1994). No entanto, os resultados não foram conclusivos quanto ao processo de aquisição desses conceitos. Harris et al. (1987) sugeriram que a compreensão desses sentimentos ocorreria de forma abrupta, após os 7 anos de idade. Pelo contrário, para Russell e Paris (1994), essa aquisição ocorreria de forma gradual: (a) conhecimento da valência (positiva ou negativa) do sentimento e (b) conhecimento de situações específicas que o eliciam. Mesmo crianças de 4 anos foram capazes de relacionar sentimentos positivos a situações que desencadeiam gratidão. Neste

mesmo sentido, Graham e Barker (1990) constataram que crianças de 4 a 12 anos, independentemente de sua idade, acreditavam que um estudante que havia recebido ajuda de sua professora para resolver um problema sentiria mais gratidão que aquele que não havia recebido ajuda nessa mesma situação. Todavia, tanto Harris et al. (1987) quanto Russell e Paris (1994) enfatizaram a importância de se incluir sentimentos complexos em estudos com crianças pré-escolares e não apenas emoções básicas (alegria, tristeza, medo e raiva) - (Freitas et al., 2012).

Outro importante aspecto investigado foi a relação entre gratidão e intencionalidade. O beneficiário sente gratidão quando o benefício foi dado intencionalmente (McConnell, 1993). A avaliação da intenção do benfeitor parece desenvolver-se ao longo da infância. No estudo de Graham (1988), as crianças menores (5-6 e 7-8 anos), avaliaram que o beneficiário retribuiria o favor, independentemente da intenção do benfeitor; as crianças de 10 anos, pelo contrário, julgaram a retribuição apropriada apenas quando o benefício havia sido dado intencionalmente. Os resultados do estudo de Freitas, Silveira e Pieta (2009a) com crianças de 5 a 12 anos também sugeriram que a avaliação das intenções do benfeitor é um componente essencial da gratidão: apenas a ação generosa desencadeia sentimentos positivos no beneficiário (Freitas et al., 2012).

Castro, Rava, Hoefelmann, Pieta e Freitas (2011) investigaram se as crianças sentem obrigação de retribuir um favor, enfocando especialmente as suas justificativas. Os resultados indicaram uma evolução na forma como as crianças concebem a obrigação de retribuir: embora nenhuma criança de 5-6 anos tenha mencionado a retribuição do favor, as crianças maiores de 7 anos o fizeram. Para a maioria das crianças mais velhas, a razão para retribuir o favor era evitar o juízo alheio negativo. No entanto, para algumas (e somente crianças de 11 ou 12 anos) a retribuição de um favor a um benfeitor prévio é um valor moral (Freitas et al., 2012).

Em síntese, os dados disponíveis indicam que existe um desenvolvimento da gratidão na infância desde os anos pré-escolares, embora a trajetória desse desenvolvimento seja ainda uma questão a ser investigada (Froh & Bono, 2008). Além disso, alguns resultados de pesquisa sugerem que existe

uma relação entre o desenvolvimento da gratidão e o desenvolvimento de habilidades sociocognitivas (Baumgarten-Tramer, 1938; Gordon et al., 2004; Graham, 1988) - (Freitas et al., 2012).

Pesquisas do Centro do Jubileu Britânico (Arthur, et al., 2015), sugerem que as crianças vivem e aprendem melhor com bom caráter moral e as empresas operam melhor quando demonstram integridade moral. As evidências de pesquisas psicológicas mostraram que a capacidade de demonstrar a virtude da gratidão pode estar ligada ao bem-estar, promover o comportamento social e até melhorar o desempenho acadêmico.

Os efeitos da gratidão no envelhecimento

A gratidão pode influenciar no envelhecimento bem-sucedido, apesar da definição de velhice de sucesso divergir na literatura. Entretanto, alguns pontos em comum são encontrados, como: socialização, boa saúde física e mental, e recursos pessoais (e.g., resiliência) (Cosco et al., 2014). Controversamente, há evidências de que a percepção de envelhecimento de sucesso aumenta conforme a idade, mesmo tendo-se maiores limitações nas funções físicas e cognitivas. Em seu estudo, Jeste et al. (2013) entrevistam 1.006 adultos maiores e idosos (50-99 anos) e identificam que os melhores preditores de envelhecimento de sucesso são: idade, resiliência, menor depressão e melhor saúde física. Levando em consideração os resultados desses estudos, pode-se concluir que há um fator subjetivo importante na velhice de sucesso e que a resiliência assume um papel significativo.

O conceito de envelhecimento bem-sucedido vem sendo aprofundado dentro da gerontologia por diversos profissionais, sendo difícil encontrar um consenso na definição sobre o que caracteriza o envelhecer de forma bem-sucedida (Teixeira & Neri, 2008). Em geral, o que observamos com maior frequência nos estudos sobre o envelhecimento bem-sucedido é associado a três aspectos importantes: 1) fatores físicos, como a ausência de doenças e de fatores de risco; 2) manutenção das capacidades neurocognitivas e físicas; e por fim, 3) continuidade de atividades produtivas e relacionais (Consenza & MalloyDiniz, 2013).

Outros autores acrescentam que, além do envelhecer saudável (física e cognitivamente), se torna imprescindível a relação interpessoal para proporcionar suporte emocional (amor, carinho, cuidado e conexão) e suporte instrumental nos auxílios de cuidados específicos (Snyder & Lopez, 2009).

Na velhice, muitas vezes se observa uma abertura à espiritualidade (não necessariamente religiosa) e o resgate de valores essenciais da vida. A vulnerabilidade decorrente do processo natural do envelhecimento contribui para que nessa fase do ciclo vital o indivíduo busque estreitar laços familiares e foque no que dá sentido para a vida, ajudando a manter estratégias adaptativas para enfrentamento de dificuldades e sofrimento (Lucchetti, Lucchetti, Bassi, Nasri, & Nacif, 2011).

O envelhecimento bem-sucedido, muitas vezes denominado como envelhecimento positivo, está relacionado à satisfação de vida, felicidade, bem-estar e qualidade de vida, aspectos que desejam ser vivenciados também na senescência (Mosqueira & Stobäus, 2012). Frankl, considerado o pai dos estudos sobre o sentido da vida, afirma que os seres humanos possuem um espírito que necessita apreciar até o final da vida a beleza contida nela e vê no final do ciclo vital o ápice do último ato (Frankl, 2008).

A velhice é uma etapa em que se faz um balanço sobre a própria vida e esta reflexão pessoal faz com que o idoso se depare com o sentimento de gratidão ou insatisfação (D'Araújo, Alpuim, Rivero, & Marujo, 2015). Estudos têm apresentado a gratidão associada à longevidade e ao bem-estar psicológico, devido ao fortalecimento das estratégias adaptativas de enfrentamento das dificuldades e ao processo de construção de resiliência (Fredrickson, 2004). Dessa forma, ela está sendo associada pela ciência psicológica à promoção de saúde e bem-estar para o envelhecimento bem-sucedido, como indica um estudo sobre a resiliência com 2.025 veteranos americanos de 60-96 anos (Pietrzak, Tsai, Kirwin, & Southwick, 2014).

Gratidão e envelhecimento saudável

Tendo em vista o exposto na literatura sobre os aspectos limitantes associados ao processo de

envelhecimento, vê-se, por outro lado, estudos que têm mostrado perspectiva positiva e que apresentam a gratidão integrada como fator protetivo para tais limitações e/ou de desenvolvimento de promoção de saúde, o que vai além do prevenir (Pietrzak et al., 2014). Em pesquisas realizadas após o “11 de setembro”, verificaram que, dentre as emoções afloradas, a gratidão foi a emoção positiva mais comum. Tais estudos demonstram que as pessoas tendem a vivenciar emoções positivas até mesmo em situações de conflito, o que sugere que a gratidão está relacionada com o otimismo, resiliência e com a inteligência emocional (Fredrickson, 2003).

Em outros estudos é possível ver evidências importantes sobre estratégias eficazes de *coping* utilizando a gratidão. É ressaltado o aumento do bem-estar por meio de tal técnica, como também o fortalecimento emocional para lidar com o trauma, a redução dos afetos negativos e intromissões de memórias perturbadoras (Watkins, 2014a). Foram observadas associações significativas da gratidão com a redução de estresse (Petrocchi & Couyoumdjian, 2016), o crescimento (Ruini & Vescovelli, 2013) e a melhoria do estresse pós-traumático (Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006).

Algumas intervenções estão sendo utilizadas com o constructo da gratidão (Davis et al., 2016). Elas exploram essa força em quatro aspectos: o relato de gratidão; a reflexão gerada pelo sentimento de gratidão; a expressão e ação concreta impelida pela gratidão e, por fim, a reavaliação da gratidão. Essas intervenções concluem com associações consistentes dessa emoção com o bem-estar subjetivo (Watkins, 2014b).

Na literatura, encontra-se evidências de que a gratidão está relacionada com o aumento da liberação de oxitocina, “hormônio do bem-estar”, no corpo (Algoe & Way, 2014), a melhora na qualidade de sono (Ng & Wong, 2013) e capacidades cognitivas (Kini, Wong, McInnis, Gabana & Brown, 2016), por aprimorar a atenção e memória. Em estudos com chineses com demência cognitiva, a gratidão foi uma variável protetiva também para aspectos relacionados à presença de sintomas de depressão e ansiedade (Lau & Cheng, 2017).

Diversos estudos têm focado na relação da gratidão com variáveis como a depressão e

ansiedade, tema muito frequente na população idosa. Alguns evidenciam que a gratidão apresenta risco significativamente menor para a presença de sintomas de depressão maior, transtorno de ansiedade generalizada (Petrocchi & Couyoumdjian, 2016), fobia, dependência de tabaco e álcool e abuso ou dependência de drogas, além de demonstrar forte associação com o desenvolvimento de emoções positivas, bem-estar e qualidade de vida (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). O idoso grato possui uma ampla rede de estratégias de suporte, uma maior habilidade social e melhor capacidade de buscar apoio externo (familiar, social ou grupal). A gratidão contribui para que o idoso possa ressignificar lembranças da vida com uma reflexão mais positiva. Ela é uma emoção que desenvolve um mecanismo de fortalecimento da memória de eventos positivos, podendo auxiliar nos treinos cognitivos e no aprimoramento pessoal e proporcionar maior bem-estar. Portanto, a gratidão é relacionada com o aumento da sensação de felicidade (Layous, Chancellor, & Lyubomirsky, 2014).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS, idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. O Brasil possuía mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representava 13% da população do país. E esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, segundo a Projeção da População, divulgada em 2018 pelo IBGE. Desta forma, se essa população praticar a gratidão usufruirá dos benefícios citados anteriormente (Perissé & Marli, 2019).

Segundo Vasquez e Colaboradores (2019), o desenvolvimento da gratidão ao longo da vida ou em situações de vida específicas é apontado como um fator de proteção à saúde mental. Nesse sentido, intervenções em gratidão demonstram ser benéficas para a diminuição de transtornos de depressão ou ansiedade e do sentimento de solidão, bem como na aplicação de estratégias importantes ao enfrentamento de situações adversas e de risco. Além disso, as intervenções em gratidão são efetivas para contribuir na promoção do aumento de satisfação de vida, afetos positivos, extroversão e comprometimento com a saúde física (Alves, 2010; Emmons & Mishra, 2011; Emmons & Stern, 2013; Lyubomirsky, 2008; Pieta & Freitas, 2009; Salvador-Ferrer, 2017; Sapienza & Pedromônico, 2005; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003).

Um crescente corpo de literatura nos últimos anos demonstrou a relação de gratidão com várias formas diferentes de bem-estar. Nos campos da personalidade e da psicologia clínica, por exemplo, o valor da gratidão pela compreensão do bem-estar está bem documentado (Wood et al., 2010 ; Wood et al., 2009). No entanto, no campo da psicologia da saúde, a gratidão permanece pouco estudada. As descobertas de Fuschia M. Sirois e Alex M. Wood, 2016, estão entre as primeiras a mostrar a relevância da gratidão pelo bem-estar em duas populações médicas e a primeira a fazê-lo longitudinalmente. Juntamente com outras pesquisas emergentes nessa área (Eaton et al., 2014 ; Mills et al., 2015 ; Ruini & Vescovelli, 2013).

Segundo Medeiros (2020), a gratidão possui relevância e impacta socialmente. Sendo assim, as intervenções de gratidão podem auxiliar indivíduos, comunidades e sociedade como um todo a ampliar suas percepções sobre as coisas que já estão dando certo, valorizando desde pequenas coisas até coisas grandiosas. Tais intervenções podem ser divididas entre aquelas que fortalecem as conexões sociais (carta de gratidão) e aquelas que cultivam sentimentos de apreciação a algo ou alguém (diário de gratidão). Indivíduos que se envolvem na prática da gratidão são geralmente mais dispostos a mudar sua qualidade de vida ou bem-estar (Kaczmarek et al., 2015).

Depoimento sobre Gratidão

“Minha lembrança mais forte dos benefícios da gratidão aconteceu durante meu processo de tratamento do vírus HTLV e do câncer. Todos os dias orava pedindo a Deus para me afastar do medo da morte, para me curar e para agradecer pelas bênçãos do tratamento e da cura futura. Mesmo depois de superar a doença, continuei orando para agradecer a cura por 6 anos, sempre no mesmo horário. E durante todo este tempo e até hoje passei a agradecer pequenos acontecimentos durante o dia, no momento em que estava vivenciando. Situações simples como receber um elogio, me sair bem em algum trabalho, ter evitado um acidente de carro, estar na praia, etc. Tudo isso de forma automatizada, ou seja, de forma espontânea e não racionalizada. A sensação é bem bem-estar, de

Pericípio do privilégio. Difícil descrever o benefício. Tenho ensinado isso ao meu filho”.

(Gonçalves, A.P., 2020)

4. FONTES

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469. doi: 10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x

Algoe, S.B, Haidt J. (2009) Testemunhando a excelência em ação: as emoções 'elogiosas' de elevação, gratidão, e admiração. *J Posit Psychol*, 4: 105–127. <https://doi.org/10.1080/17439760802650519>
PMID: 19495425

Algoe S.B, Haidt J, Gable SL (2008). Além da reciprocidade: gratidão e relacionamentos na vida cotidiana. *Emoção*, 8: 425–429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425> PMID: 18540759

Algoe, S. B., & Way, B. M. (2014). Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 9(12), 1855-1861.

Alves, A.F.A.M.V. (2010). Gratidão: um estudo longitudinal sobre o impacto pessoal e relacional. Mestrado Integrado em Psicologia. Secção de Psicologia Clínica e da Saúde. Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa.

Amorim, W.W., Sampaio, N.F.S., Temponi, C.N., Zamilute, I.A.G., Cavalcante, D.C, Ikuta, V.V. (2016) Neurofisiologia da escrita: O que acontece no cérebro humano quando escrevemos? *Revista Neuropsicologia Latinoamericana* ISSN 2075-9479 Vol 8. No. 1., 01-11. Québec, Canadá.

Arthur,J., Liz, K.K., Morgan, G.B. (2015). Uma atitude para gratidão como a gratidão é entendida, experiente e avaliada pelo público britânico. Universidade de Birmingham 2015 ISBN: 978-0-7044-2850-8.

Barradas, L. (2020). Oito benefícios de escrever à mão. *Blogue Laboratório da Escrita*. Portugal.
<https://www.laboratoriodeescrita.com/blogue/8-beneficios-de-escrever-a-mao#:~:text=Escrever%20%C3%A0%20m%C3%A3o%20obriga%20o,n%C3%A3o%20%C3%A9%20amiga%20da%20sa%C3%BAde>.

Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.

Bíblia online – ACF – Almeida Corrigida Fiel – João 11:25.
<https://www.bibliaonline.com.br/acf/jo/11/21-26>

Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a Nutshell*. Londres: PWBC.

Bonnie, K. E., & de Wall, F. B. M. (2004). Primate social reciprocity and the origin of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 213-229). New York: Oxford University Press.

Bonne O., Grillon C., Vythilingam M., Neumeister A., Charney D.S., 2004. Adaptive and maladaptive psychobiological responses to severe psychological stress: implications for the discovery of novel pharmacotherapy. *Neurosci Biobehav Rev.* 28(1):65-94.

Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley, & S. Joseph (Org.), *Positive Psychology in Practice [Versão PDF]* (pp.464-481). Hoboken, N.J.: Wiley.

Burke, A., Heuer F., Reisberg D., 1992. Remembering emotional events. *Memory & Cognition*, v. 20, n. 3, p. 277-290.

Carvalho, G (2016). Neurociência, coach e gratidão. Disponível em: <neurocienciacoach.com.br>. Acesso em: 16/05/2016.

Consenza, R. M., & Malloy-Diniz, L. F. (2013). Envelhecimento Saudável, resiliência cognitiva e qualidade de vida. In L. F. Malloy-Diniz, D. Fuentes, & R. M. Consenza (Orgs.), *Neuropsicologia do Envelhecimento: uma abordagem multidimensional* (pp.438-446). Porto Alegre: Artmed.

Castro, F., Rava, P. G. S., Hoefelmann, T. B., Pieta, M. A. M., & Freitas, L. B. L. (2011). Deve-se retribuir? Gratidão e dívida simbólica na infância. *Estudos de Psicologia (Natal)*. 16(1), 75-82.

Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C., & Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26(3), 373-381.

Goleman, D. – aula Emoções, o Motor do Nosso Comportamento (2020) – Pós-graduação em Neurociência do Comportamento – PUC

D'Araújo, M. A., Alpuim, M., Rivero, C., & Marujo, H. A. (2015). Possibilidades para envelhecer Positivamente: Um estudo de caso com base na Psicologia Positiva. *Revista E-Psi*, 5(1), 40-75.

Davis D.E., Choe E, Meyers J, Wade N, Varjas K, Gifford A et al. (2016). Grato pelas pequenas coisas: A metaanálise de intervenções de gratidão. *J Couns Psychol*; 63: 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107> PMID: 26575348

Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2012). Does supporting autonomy facilitate the pursuit of happiness? Results from an experimental longitudinal well-being intervention. Manuscript submitted for publication.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Diener, E., Heintzelman, SJ, Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, LD, et al. (2017). Constatações que todos os psicólogos devem conhecer da nova ciência sobre bem-estar subjetivo. *Lata. Psychol.* 58, 87-104. doi: 10.1037 / cap0000063subjetivo

Dierka, L., VIEIRA; P.B. (2016). Gratidão: um elixir ao alcance de todos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, pp. 417422. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). Neuroscience and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1-26). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

Dolan, R.J., 2002. Emotion, Cognition, and Behavior. *Science* 298: 1191-1194

Duday, 2002. *Memory from A to Z: keywords, concepts, and beyond*. Oxford University Press.

Dunsmoor, J.E., Mitroff S.R., Labar K.S. 2009. Generalization of conditioned fear along a dimension of increasing fear intensity. *Learning and Memory*, v. 16, n. 7, p. 460-469.

Eaton, RJ, Bradley, G. e Morrissey, S. (2014). Predisposições positivas, qualidade de vida e doenças crônicas. *Psicologia, Saúde e Medicina*, 19, doenças crônicas. *Psicologia, Saúde e Medicina*, 19, 473-489. <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2013.824593>

Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.

Emmons, RA, e Shelton, CM (2002) 'Gratidão e a Ciência da Psicologia Positiva', em: Snyder, CR e Lopez, SJ (Eds.) *Manual de psicologia positiva*, SJ (Eds.) *Manual de psicologia positiva*, Oxford: Oxford University Press, pp. 459–471.

Emmons RA, McCulloughME (2003). Contando bênçãos versus encargos: uma investigação experimental de gratidão e bem-estar subjetivo na vida cotidiana. *J Pers Soc Psychol*; 84: 377-389. PMID: 12585811

Emmons RA, Mishra A (2011). Por que a gratidão aumenta o bem-estar: o que sabemos, o que precisamos saber. Sheldon K, Kashdan T, Steger MF, editores. *Projetando o futuro da psicologia positiva: Fazendo um balanço e avançando*. Nova York: Oxford University Press; p. 248-264

Emmons RA, Stern R. (2013). Gratidão como uma intervenção psicoterapêutica. *J Clin Psychol*; 69: 846– 855 <https://doi.org/10.1002/jclp.22020> PMID: 23775470

Frankl, V. E. (2008). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração* (25ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.

Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330.

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.145-166). New York, USA: Oxford University Press.

Fredrickson, BL (2013). “Emoções positivas se ampliam e se desenvolvem” *Adiantamentos em psicologia social experimental*. Vol. 47, eds. EA Plant e PG Devine (San Diego, Ca .: Academic Press),

1–53. Frijda, NH (1988). As leis da emoção. *Sou. Psychol.* 43, 349-358. doi: 10.1037 / 0003-066X.43.5.349

Fredrickson, B.L., e Branigan, C. (2005). Positive emotion broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, v.19, n.13, p.313-332.

Freitas, L. B. L, O'brien, M., Nelson, J. A. & Marcovitch, S. A. (2012). A compreensão da gratidão e teoria da mente em crianças de 5 anos. *Psicologia: Reflexão e Crítica.*, 25(2), 330-338. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722012000200015>

Freitas, L. B. L., Silveira, P. G., & Pieta, M. A. M. (2009a). Sentimento de gratidão em crianças de 5 a 12 anos. *Psicologia em Estudo*, 14(2), 243-250.

Freitas, L. B. L., Silveira, P. G., & Pieta, M. A. M. (2009b). Um estudo sobre o desenvolvimento de gratidão na infância. *Revista Interamericana de Psicologia*, 43(1), 49-56.

Froh, J. J., & Bono, G. (2008). The gratitude of youth. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the best in people* (Vol. 2, pp. 55-78). Westport, CT: Greenwood.

Giglio, A.C. A.(2017). O efeito da gratidão na reavaliação cognitiva. Dissertação em Mestrado do Distúrbio do Desenvolvimento – Universidade Presbiteriana Mackenzie - SP.

Gmizoni, G. M. (2018) Felicidade. Revista Graciosa Country Club – Comportamento - ed. 246
https://issuu.com/marketing.graciosa/docs/revista_graciosa_country_club_-_ed._77cf0131c0162f

Gonçalves, A.P. (2020) Depoimento sobre sua experiência de gratidão.

Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(5), 541-553.

Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development*, 3(1), 71-88.

Graham, S., & Barker, G. P. (1990). The down side of help: An attributional-developmental analysis of helping behavior as a low-ability cue. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 7-14.

- Grinde, B.** (2015). Happiness. In: Zeigler, V., Welling, L & Shackelford (Eds.), *Evolutionary Perspectives on Social Psychology* (pp.439-446). Rochester: Springer.
- Hamann, S.** 2001. Cognitive and neural mechanisms of emotional memory. *Trends in Cognitive Sciences*, v. 5, n. 9, p.394-400.
- Harris, P. L., Olthof, T., Meerum Terwogt, M., & Hardman, C. E.** (1987). Children's knowledge of the situations that provoke emotion. *International Journal of Behavioral Development*, 10(3), 319-343.
- Jr. G.S.E.** (2017). Lições da Neurociência. *Harvard Business Review Brasil*, edição abril 2017.
<https://hbrbr.com.br/licoes-da-neurociencia/>
- Houaiss, A.** **Pequeno dicionário Houaiss da língua portuguesa. 1ª ed. – São Paulo: Moderna, 2015.**
- Jeste, D.V., Savla, G.N., Thompson, W.K., Vahia, I.V., Glorioso, D.K., Martin, A.S., Palmer, B.W., Rock, D., Golshan, S., Kraemer, H.C., & Depp, C.A.** (2013). Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188-196.
- Joshanloo, M.** (2013). Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. doi:10.1007/s10902-013-9431-1
- Kaczmarek LD, Kashdan TB, Dr aż kowski D, Enko J, Kosakowski M, Szaëfer A et al.** (2015). Por que as pessoas prefere diário de gratidão a cartas de gratidão? A influência de diferenças individuais de motivação e personalidade em intervenções baseadas na Web. *Pers Ind*; 75: 1–6
- Kahneman, D.;** Frederick, S. (2002). «Representativeness Revisited: Attribute Substitution in Intuitive Judgment». In: Thomas Gilovich, Dale Griffin, *Heuristics and Biases: The Psychology of Intuitive Judgment*. Cambridge University Press. pp. 51–52. ISBN 9780521796798
- Kahneman D, Tversky A.** (1979). Teoria da perspectiva: Uma análise da decisão sob risco. *Econometrica*; 47: 263–291.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T.** (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.

- Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. W. (2016).** The effects of gratitude expression on neural activity. *Neuroimage*, 128, 1-10.
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2010).** The Neuroscience of Happiness and Pleasure. *Social Research*, 77(2), 659–678.
- Kuppens, Peter & Realo, Anu & Diener, Ed. (2008).** The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 95, 6675. 10.1037/0022-3514.95.1.66.
- Labar, K.S., Cabeza R., 2006.** Cognitive neuroscience of emotional memory. *Nature Reviews Neuroscience*, v.7, n. 1, p. 54-64
- Lau, B. H., & Cheng, C. (2017).** Gratitude and coping among familial caregivers of persons with dementia. *Aging & mental health*, 21(4):445-453.
- Layous K, Chanceler J, Lyubomirsky S. (2014)** Atividades positivas como fatores de proteção contra a saúde mental condições. *J AbnormPsychol*; 123: 3–12. <https://doi.org/10.1037/a0034709> PMID: 24661154
- Layous K, Lee H, Choi I, Lyubomirsky S. (2013).** Culture matters ao projetar uma felicidade bem-sucedida atividade crescente: Uma comparação dos Estados Unidos e Coréia do Sul. *J Cross Cult Psychol*; 44: 1294-1303.
- Layous, K. Sweeny K, Armenta C, Na S, Choi I, (2017)** A experiência proximal da gratidão. *PLoS ONE* 12 (7): e0179123. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>.
- Ledoux, J.E. 2000.** Emotion circuits in the brain. *Annu Rev Neurosci* 23:155-184.
- Lucchetti, G., Lucchetti, A. L. G., Bassi, R. M., Nasri, F., & Nacif, S. A. D. P. (2011).** O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(1), 159-67.
- Lyubormisky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005).** Pursuing happiness: The architecture of

sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. (2015). Perseguindo a felicidade: A arquitetura da mudança sustentável. *Rev Gen Psychol*; 9: 111–131.

Maren, S., Quirk G.J., 2004. Neuronal signalling of fear memory. *Nature*. 5: 844-852

McConnell, T. (1993). Gratitude. Philadelphia, PA: Temple University Press.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.

McCullough, M.E., Emmons RA, Tsang J. (2002). A disposição agradecida: uma topografia conceitual e empírica. *J Pers Soc Psychol.*; 82: 112–127. PMID: 11811629.

Mcgaugh, J.L. 2013. Making lasting memories: Remembering the significant. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, v. 110, p. 10402-10407.

Medeiros, E. S. (2020). Bem-estar subjetivo sob a perspectiva da psicologia evolucionista e da psicologia positiva / Emannelly Seba de Medeiros. - Natal, 101 f.: il.

Mills, P.J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M.A., Chinh, K., Greenberg, B.H., Chopra, D. (2015). O papel da gratidão no bem-estar espiritual em pacientes com insuficiência cardíaca assintomática. *Espiritualidade na prática clínica*, 2, cardíaca assintomática. *Espiritualidade na prática clínica*, 2, 5-17. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000050>.

Mosqueira, J. J. M., & Stobäus, C. D. (2012). O envelhecimento saudável: Educação, saúde e psicologia positiva. In A. J. Ferreira, C. D. Stobäus, & J. J. M. Mosqueira (Orgs.), *Educação e envelhecimento* (pp.14-22). Porto Alegre, RS: EdiPUCRS.

Müller, G.E., Pilzecker A. 1900. Experimentelle Beiträge zur Lehre vom Gedächtniss. *Zeitschrift fuer Psychologie* 1:1–288.

Neisser, U., Winograd E., Bergman E.T., Schreiber C.A., Palmer S.E., Weldon M.S., 1996. Remembering the earthquake: direct experience vs. hearing the news. *Memory* 4, 337–357.

Ng, M. Y., & Wong, W. S. (2013). The differential effects of gratitude and sleep on psychological

distress in patients with chronic pain. *Journal of health psychology*, 18(2), 263-271.

Oishi, S., & Gilbert, E. A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54–58. doi:10.1016/j.copsyc.2015.10.005

Onson, N. Três maneiras porque escrever à mão com uma caneta ativa o seu cérebro (2016). <https://www.forbes.com/sites/nancyolson/2016/05/15/three-ways-that-writing-with-a-pen-positively-affects-your-brain/#602bf1335705>

Paludo, S.S; Koller, S. H. (2006). Gratidão em contextos de risco: uma relação possível. *Psicodebate*, v. 7, p. 55-66.

Perissé, C;Marli, M. (2019) **Idosos indicam caminhos para melhor idade. Revista Retratos, edição número 16. A revista do IBGE.** Rio de Janeiro, RJ. https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/d4581e6bc87ad8768073f974c0a1102b.pdf.

Peterson, C. e Seligman, deputado (2004) *Pontos fortes e virtudes do personagem: Um manual e classificação*, Oxford: Oxford University Press.

Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191-205.

Piaget, J. (1977). *Études sociologiques* (3. ed.). Genève, Suisse: Droz. (Original work published 1965)

Pieta, M. A. M., & Freitas, L. B. L. (2009). Sobre a gratidão. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(1), 100-108.

Pitman R.K., 1989. Post-traumatic stress disorder, hormones, and memory. *Biol Psychiatry* 26:221-223.

Pietrzak, R. H., Tsai, J., Kirwin, P. D., & Southwick, S. M. (2014). Successful aging among older veterans in the United States. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(6), 551-563.

Planton, S., Jucla, M., Roux, F. E. & Démonet, J. F. (2013). The “handwriting brain”: a meta-analysis of neuroimaging studies of motor versus orthographic processes. *Cortex*. 49(10), 2772-87. doi:

10.1016/j.cortex.2013.05.011.

Purcell, J. J., Napoliello, E. M., & Eden, G. F. (2011). A combined fMRI study of typed spelling and reading. *Neuroimage*, 55(2), 750-762. doi:10.1016/j.neuroimage.2010.11.042.

Rava, P.G.S.(2014). Sentimento de gratidão na infância: algumas considerações teóricas. *Psicologia: Ciência e Profissão - Print version* ISSN 1414-9893 - Psicol. cienc. prof. vol.34 no.2 Brasília

Revista Neuropsicologia Latinoamericana ISSN 2075-9479 Vol 8. No. 1. 2016, 01-11.

Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The road of gratitude in breast câncer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263-274.

Russell, J. A., & Paris, F. A. (1994). Do children acquire concepts for complex emotions abruptly? *International Journal of Behavioral Development*, 17(2), 349-365.

Ryb, G.E., Dischinger P.C., Read K.M., Kufera J.A. 2009. PTSD after severe vehicular crashes. *Ann Adv Automot Med.* 53:177-93.

Salles, S. (2018). Cientistas descrevem circuito cerebral ligado ao estresse pós-traumático. *Jornal da USP*. <https://jornal.usp.br/tv-usp/cientistas-descrevem-circuito-cerebral-ligado-ao-estresse-pos-traumatico/> <https://jornal.usp.br/tv-usp/cientistas-descrevem-circuito-cerebral-ligado-ao-estresse-pos-traumatico/>.

Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between gratitude and life satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114–119. doi: 10.6018/analesps.33.1.226671.

Sapienza, G., & Pedromônico, M. R. M. (2005). Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Psicologia em Estudo*, 10(2): 209-216. doi: 1590/S1413-73722005000200007

Shiota, M. N., Campos, B., Oveis, C., Hertenstein, M., Simon-Thomas, E., & Keltner, D. (2017). Beyond happiness: Toward a science of discrete positive emotions. *American Psychologist*, 72(7), 617–643.

Sirois F. M., Wood A. M. (2017). Gratidão Prediz Exclusivamente Menor Depressão em Populações

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre, RS: Artmed.

Teixeira, I. N. D. O., & Neri, A. L. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, 19(1), 81-94.

Unanue, W., Mella, M.E.G., Cortez, D.A., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue, J. Broeck, A.V.D. (2019). A relação recíproca entre gratidão e satisfação com a vida: evidências de dois estudos de campo longitudinais. *Frontiers in Psychology*.

Vanvossen, A.C. (2016). Influência da estimulação do córtex prélimbico no processamento da memória aversiva: ênfase na generalização do medo e resistência ao prejuízo de reconsolidação por canabidiol. Tese apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de Doutora em Farmacologia, pelo Programa de PósGraduação em Farmacologia da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Vazquez, A.C.S., Friedrich, J.F., Freitas, C.P.P., Hutz C.S. (2019). Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. ARTIGO – DOI: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18595.07>.

Viana, S.A. R., Oliveira, C. R., Rodrigues, G.V.A., Bastos, A.S., Argimon, I.I.L.(2017). Gratidão como fator protetivo no envelhecimento. *Aletheia* v.50, n.1-2.

Watkins, PC (2004). “Gratidão e bem-estar subjetivo” em *A psicologia de gratidão*. eds. RA Emmons e ME McCullough (Nova York, NY: Oxford University Press, 167–192).

Watkins PC, Uher J, Pichinevskiy S. (2014). A recontagem grata melhora o bem-estar subjetivo: a importância do processamento agradecido. *J Posit Psychol*. 10: 91–98.

Watkins PC, Woodward K, Stone T, Kolts RL. (2003). Gratidão e felicidade: desenvolvimento de uma medida de gratidão e relações com o bem-estar subjetivo (Estudo 4). *Soc Behav Pers*, 31: 431–452.

Wood, A.M., Froh J.J., Geraghty A.W.A. (2010). Gratidão e bem-estar: uma revisão e integração

teórica. Rev. 30: 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005> PMID: 20451313.

Wood, AM, Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). A gratidão influencia o sono através do mecanismo das cognições pré-sono. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43-48. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>.

Wood, A.M, Joseph, S., & Maltby, J. (2009). A gratidão prediz o bem-estar psicológico acima das cinco grandes facetas. *Personalidade e diferenças individuais*, 46, 443-447. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008>.

Wood, A.M, Maltby J, Stewart N, Joseph S. (2008). Conceitualizando a gratidão e a apreciação como uma pessoa unitária traço de personalidade. *Pers Ind.* 44: 621-632.

Wood, AM, Maltby, J., Gillett, R., Linley, PA e Joseph, S. (2008). O papel da gratidão no desenvolvimento do apoio social, estresse e depressão: dois estudos longitudinais. *J. Res. Pers.* 42, 854-71. doi: 10.1016 / j. jrp.2007.11.003longitudinais.