

Boas práticas para melhorar a saúde e bem-estar dos colaboradores nas empresas

Elaborado pelo
Grupo de Estudo Pessoas do IBHE

Publicado em fevereiro, 2023





Introdução

Durante o ano de 2022, os encontros do Grupo de Estudo Hospitalidade Pessoas do IBHE - Instituto Brasileiro de Hospitalidade Empresarial foram essenciais para gerar muitas trocas e conteúdo entre os profissionais de diferentes segmentos.

Os resultados dessas trocas geraram dois estudos para serem compartilhados com o mercado. Aqui no IBHE acreditamos que o conhecimento tem que ser disseminado entre muitos e sempre respeitando a privacidade das empresas participantes.

Nesta ótica, transformamos os temas trabalhados a cada ano em artigos, estudos e pesquisas. A intenção é disseminar informações de qualidade para todos.

Como parte das discussões do Grupo em 2022, o Pilar Bem-estar e Saúde foi escolhido para ser discutido com foco nos temas:

- **A gratidão como recurso para melhorar o bem-estar e a saúde;**
- **Bem-estar mental;**
- **Saúde Mental: Momentos de Alerta e Tratamento;**
- **Luto, a Dor da Perda**

Estes materiais são um legado para estimular um olhar mais humanizado, integral e estratégico no mundo corporativo.

Objetivo do Estudo

Como parte das discussões do Grupo de Estudo Hospitalidade Pessoas no ano de 2022, no Pilar Bem-estar e Saúde, o objetivo foi trazer caminhos e cuidados para uma melhor qualidade de vida aos profissionais das empresas.

1. A gratidão como recurso para melhorar o bem-estar e a saúde

O primeiro tema discutido foi a respeito dos benefícios da gratidão, por estar totalmente aderente à missão do IBHE, que é promover a cultura de hospitalidade nas organizações.

O conteúdo discutido foi embasado na tese de conclusão do curso de especialização em Neurociência do Comportamento pela PUC-RS, elaborada e apresentada pela coordenadora deste Grupo de Estudo.

A palavra gratidão vem do latim “gratia”, que significa, literalmente, graça ou gratus: agradável. 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, a virtude e a 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 agir 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).

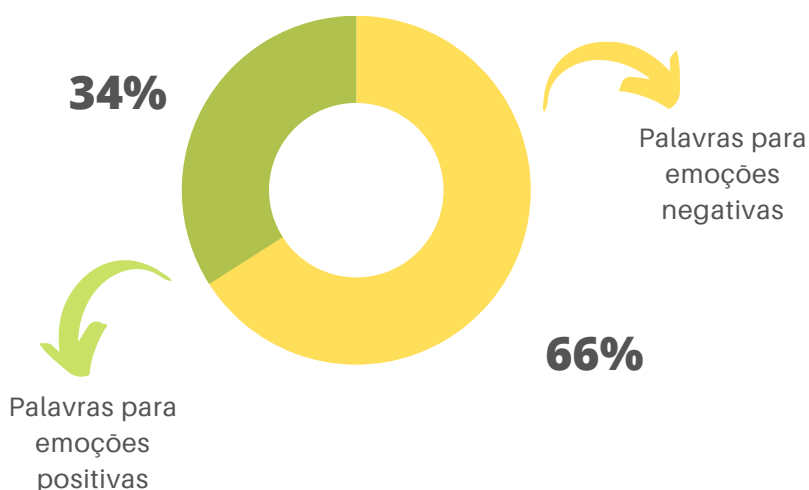
Quando as pessoas se sentem gratas, especialmente quando a situação é vista como um presente, elas ficam mais propensas a sentir emoções positivas, e isso, por sua vez, as protege de uma variedade de transtornos mentais e aumenta sua satisfação e felicidade na vida (Lyubomirsky et al., 2005). Esse processo produz uma espiral ascendente no bem-estar humano (Fredrickson, 2005).

Agradecer é muito importante, pois o nosso cérebro é treinado a priorizar situações ruins em detrimento das situações boas. Esse mecanismo ocorre estimulado pelo instinto de sobrevivência, proteção nata para que possamos reagir a situações adversas.

Pessoas podem ter momentos e dias incríveis, mas um único fato ruim pode transformar algo maioritariamente bom em uma lembrança negativa.

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.

“O que perturba os homens não são as situações, mas o modo como eles as interpretam”.
(Epiteto - filósofo Grego)



Fonte: Jr. G.S.E. (2017)

O ser humano tem uma tendência em valorizar mais as perspectivas negativas que as positivas, como um mecanismo para fortalecer o senso de sobrevivência.

O exemplo ao lado materializa o viés da negatividade.

Quando vivenciarmos situações desagradáveis, frustrantes e até mesmo ruins, temos duas escolhas a fazer:



A prática da gratidão é um mecanismo eficaz de enfrentamento. As pessoas mais gratas tendem a:

1. usar mais apoio social;
2. resolver ativamente seus conflitos;
3. evitar negar a existência dos problemas.

Estudos no campo da Psicologia Positiva demonstram que pessoas gratas são mais sociáveis e menos narcisistas.

A gratidão 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).

A gratidão é valorizada na maioria das culturas. Um estudo apontou que realizar atos de bondade produz resultados satisfatórios semelhantes tanto para os ocidentais quanto para os orientais (Layous et al., 2013).

A gratidão é aprendida

Alguns estudos indicam que as crianças são capazes de vivenciar, compreender e expressar gratidão. A partir dos 09 anos de idade, o sentido subjetivo da gratidão é compreendido.

A gratidão influencia o envelhecimento saudável

Estudos têm associado a gratidão 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).

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).

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 (Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

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 mais bem-estar. Portanto, está relacionada com o aumento da sensação de felicidade (Layous, Chancellor, & Lyubomirsky, 2014).



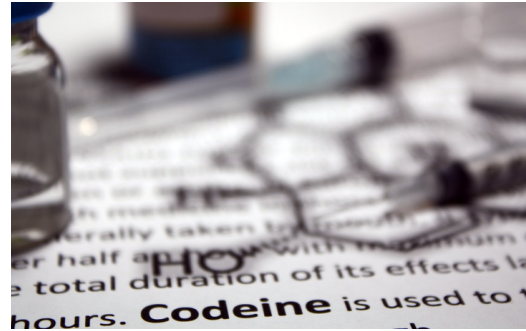
Prática da Gratidão

Pode nos proteger contra a lei da habituação. Uma 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).

“Afaste 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).

A gratidão reduz a dor

Os opioides são analgésicos de benefício definido para atenuação de dores agudas. Além disso, induzem um estado de bem-estar, por meio da liberação de dopamina.



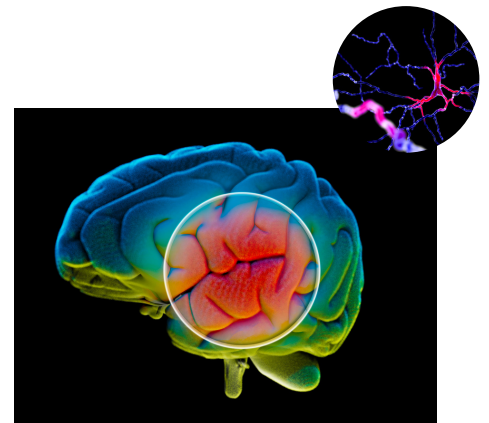
Fórmulas estruturais da morfina e codeína, principais componentes do extrato de papoula, matéria-prima do ópio.

Ela é uma emoção que desenvolve um mecanismo de fortalecimento da memória de eventos positivos, podendo auxiliar nos treinos cognitivos e no aprimoramento pessoal, além de proporcionar mais bem-estar. Portanto, está relacionada com o aumento da sensação de felicidade (Layous, Chancellor, & Lyubomirsky, 2014).

Gratidão estimula a dopamina

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 no Núcleo Accumbens, região responsável pelo sistema de recompensa do cérebro.

A gratidão estimula a ocitocina e promove relacionamentos saudáveis.



“Por outra via neural, a gratidão também estimula as vias cerebrais de liberação de um hormônio chamado ocitocina, que estimula o afeto, traz tranquilidade, reduz a ansiedade, o medo e a fobia” (Carvalho, 2016, p. 2).

A gratidão promove estados de humor agradáveis e estimula a produção de serotonina – neurotransmissor do humor e bem-estar.

A gratidão pode ser praticada de diversas maneiras:

- Contar bênçãos – registrar no Diário da Gratidão;
- Pote da Gratidão;
- Cartas ou bilhetes de gratidão;
- Visita de Gratidão;
- Árvore da Gratidão.



O tema sobre gratidão gerou reflexões importantes e estimulou os participantes do Grupo de Estudo a incluir práticas sadias para sua vida profissional e pessoal.

2. Bem-estar Mental

Dentro deste tema foi compartilhado o case de uma empresa do Segmento Saúde e Bem-Estar. A empresa acredita que todos têm vontade de levar uma vida mais leve e saudável.

Ter saúde mental é conseguir gerir seu estresse, conviver com outras pessoas e se adaptar, de forma consciente, às inúmeras mudanças que acontecem em seu dia a dia.

O bem-estar é um conjunto de práticas que engloba uma boa nutrição, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sociais e inclui a gestão do estresse. Pode-se dizer que bem-estar, em um sentido mais amplo, significa estar em equilíbrio nestas dimensões.

O bem-estar mental é o equilíbrio emocional entre o interno e as vivências externas, é estar bem consigo mesmo e com os outros, é respeitar os próprios limites e das pessoas ao redor.

Hoje a empresa iniciou o trabalho no formato híbrido, onde é necessário ir apenas uma vez por semana no escritório e apenas com agendamento. Com a pandemia ficou bem difícil continuar com a proximidade, então criaram vídeos de recepção para novos colaboradores e para conhecer todos da equipe. Há também uma psicóloga disponível para atender quem precisa.



Dentre as diversas ações voltadas para contribuir com bem-estar mental realizadas pela empresa, está a preparação da liderança. Os líderes são orientados, por meio de um programa de desenvolvimento, a acolher, respeitar a individualidade e atuar de maneira humanizada.

A empresa tem um modelo de comunicação leve e fluído. Há espaço para os colaboradores discutirem ações para a obtenção de melhores resultados, além da abertura com o CEO, por meio de bate-papo organizado e, ao mesmo tempo, descontraído.

Há um calendário de ações que acontecem com foco na saúde mental, onde existe o mês de saúde e bem-estar. Neste mês acontece várias palestras, que vão tratar da qualidade do sono, como melhorar sua alimentação e outros. Também há um podcast, que é o Papo das Cinco, tempo de descontração, onde os funcionários se inscrevem e são discutidos temas mais pedidos por eles.

O sentido de pertencimento contribui diretamente para a saúde mental das pessoas.

Foi colocado também por profissional do Segmento Seguros que é muito importante mostrar ao funcionário, aquilo que ele tem de bom e o que agrega para a equipe, não só criticar os seus erros.

No Segmento Cosméticos, uma empresa lançou um programa de ajuda pessoal para tratar das questões emocionais, financeira, social e jurídica dos colaboradores, sendo a participação totalmente voluntária. O funcionário liga para um 0800 (contato anônimo) e conta sobre sua questão. A empresa avalia e define um plano de ação para ajudá-lo.

Como este programa tem pouco tempo, ainda não se tem os resultados para compartilhar.

3. Saúde Mental: Momentos de alerta e tratamento

Seguindo esta linha de bem-estar, o Grupo optou por aprofundar o conhecimento no tema de Saúde Mental, dada a sua importância. Para isso, convidou a profissional, Dra. Vandicelia Santos, Psicóloga Clínica com especialização em Família, Luto e Neurociência.

Ela trouxe algumas definições importantes, como:

Saúde Mental - segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde, é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade".

Uma implicação importante dessa definição é que a saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências.

Ela enfatizou que sentir é humano! Somos privilegiados em sentir coisas boas e coisas ruins, o que precisamos saber é o que fazer e como lidar com esses sentimentos.

Todos podemos sentir dor, ela sinaliza que algo em nosso organismo não está em pleno funcionamento. Ela completou reforçando que somos seres integrados e precisamos estar com as três dimensões do ser alinhados, cada uma delas impacta as outras:

- **dimensão física:** podemos sentir medo e ele pode nos proteger se não for em demasia, o que nos faz olhar com cuidado para a situação vivida
- **dimensão emocional:** também temos desejo de buscar sentido pela vida
- **dimensão espiritual:** quando não vemos sentido em nossa vida, temos um alerta sobre a necessidade de reorganizar o que sentimos e ver quais mudanças podemos fazer

"Ter a consciência de que somos seres integrados - corpo, emoção e espírito - é o primeiro passo para manter a saúde mental." Para isso, é vital estarmos atentos aos fatores biológicos, como genética ou química do cérebro; experiências de vida, como traumas ou abusos e histórico familiar de problemas vinculados à ausência de saúde mental. Não mudamos o que fizeram conosco, mas podemos decidir o que fazer com o que fizeram para nós.



Todos nós carregamos esses sentimentos. A saúde mental se inicia em nossa infância, nas primeiras vivências, e até mesmo na gestação temos experiências de acolhimento ou rejeição, com a aceitação ou preocupação de como serão as coisas, com a presença ou ausência de cuidados físicos.

Conforme vamos crescendo, perdemos a atenção aos sentimentos e às emoções. Uma criança não se preocupa com aquilo que as pessoas vão pensar, ela pode ir vestida de fantasia no shopping que ninguém vai falar nada. Quando falamos sobre os adultos, há muita cobrança, regras sociais e culturais, e à medida que crescemos, somos polidos a esconder esses sentimentos. Começamos a ouvir que não podemos chorar o tempo todo, que não podemos demonstrar o que sentimos de tal maneira e, aos poucos, aprendemos a conter as nossas emoções, a ponto de esquecermos o que é emoção e não conseguirmos identificar o que sentimos.

• Sinais de alerta

• Pensamento	• Sentimento	• Comportamento
<ul style="list-style-type: none"> o Mania de perseguição; o Percepções negativas sobre si, sobre o outro e sobre o meio; o Se machucar ou machucar os outros; o Confusão e esquecimento; o Preocupação; o Crenças em coisas que não são verdades e escuta de vozes. 	<ul style="list-style-type: none"> o Diminuição ou ausência de energia; o Sensação de entorpecimento ou apatia. o Dores inexplicáveis; o Desesperança; o Angústia, tristeza e medo; o Irritabilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> o Alterações no sono, na alimentação e na libido; o Isolamento social; o Exagero no consumo de cigarros, bebidas alcoólicas e/ou drogas; o Dificuldade para realizar tarefas diárias; o Descuido com a aparência e higiene pessoal.

• Ações a serem tomadas quando se identifica um sinal de alerta:

• Pensamento	• Sentimento	• Comportamento
<ul style="list-style-type: none"> o Lembranças positivas de inícios: relacionamentos, atividade profissional, viagens, momentos; o Orações e meditações; o Troca de pensamento – "o que o outro pensa" por "o que eu penso sobre isso"; o Lições – "o que tem de bom nessa situação ruim? " 	<ul style="list-style-type: none"> o Contato com as sensações – banho, respiração, toque físico, entre outros; o Descoberta de gostos pessoais. 	<ul style="list-style-type: none"> o Reorganização: sono, alimentação atividade física; o Realização de atividades prazerosas; o Atitudes de generosidade e autocuidado; o Leitura e novos cursos; o Contato com a natureza;

A chave está em saber quando buscar ajuda externa;

Psicoterapia – Auxilia no processo de autoconhecimento e reajustamento, ressignificando o passado e encontrando novos sentidos.

Psiquiatria – Auxilia na reposição e ativação de substâncias químicas necessárias para o bem-estar e qualidade de vida.

Nas discussões a respeito de saúde mental em decorrência da pandemia, muitas pessoas tiveram perdas significativas de familiares, amigos, colegas e caso o luto não seja elaborado adequadamente, há um grande risco de adoecimento. Frente a isso, o tema **luto** foi incluído em nossa pauta.

4. Luto, a Dor da perda

"Descansa de tua dor por um instante. Permita que o sofrer encontre pausa, ainda que por breves motivos de esperança. Debaixo da fria laje do absurdo que te envolve, o sentido se prepara para nascer".

Fábio de Melo

Para tratar deste tema, foi necessário aprender algumas definições importantes.

Luto - é toda perda irreversível que tem formação de vínculo*. Sem formação de vínculo não existe a dor da perda. Bowlby, 1998.

* Vínculo como uma estrutura dinâmica em contínuo movimento, em constante processo de evolução.

Luto não é uma fase temporária regada de tristeza e pesar. O luto é um estado, um processo de reorganização que requer atenção. A dor tem uma função específica, que é sinalizar o lugar no qual precisamos parar tudo para cuidar. A necessidade de atenção vincula-se a intensidade da dor.

A palavra "Luto", traduzida do alemão, "trauer", significa "o afeto da dor como uma manifestação externa". O luto, no entender de Freud (1915), constitui na reação à perda de um ente querido ou à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido como os pais, a liberdade ou o ideal.

Freud concebeu como o "trabalho de luto". Essa tarefa compreende a realização de um esforço, afirma o autor, pois a libido investida no objeto perdido precisa ser desligada das lembranças e fantasias e logo o ego do sujeito, volta a ser livres para levar uma vida normal.

Negar a morte é não querer entrar em contato com as experiências que nos causam sofrimento, de acordo com Kovács (2005). A grande dádiva da negação e da repressão é permitir que seja vivida um mundo de fantasia, onde há a ilusão da imortalidade.

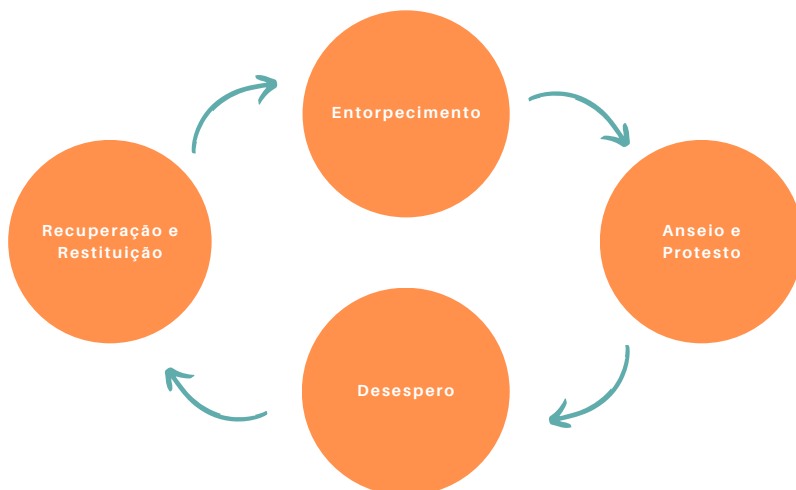
Os sonhos e projetos não seriam realizados se o medo da morte estivesse constantemente presente.



Segundo Bowlby (1998), há cinco condições que influenciam o processo de luto:

- 1 - A identidade e o papel da pessoa perdida;
- 2 - A idade e o sexo da pessoa enlutada;
- 3 - As causas e circunstâncias da perda;
- 4 - As circunstâncias sociais e psicológicas que afetam a pessoa enlutada à época da perda e depois dela;
- 5 - A personalidade do enlutado, com especial referência à sua capacidade de estabelecer relações amorosas e de reagir a situações estressantes.

Fases do luto



Não existe um tempo para as fases, nem mesmo de serem seguidas, elas podem acontecer até mesmo juntas. O luto é um sentimento individual, não existe um tempo para passar por ele.

Elaborar um luto não significa esquecer o ente querido. Ter um luto elaborado significa que, mesmo a perda sendo para sempre, a pessoa consegue retomar suas atividades cotidianas. Não será mais a mesma pessoa, ela precisou se reestruturar com o novo mundo que tem agora. Assim, a vida fica mais voltada à restauração, mas não deixará de vivenciar a perda também. As oscilações serão menores, mas ainda acontecerão.

“

O luto considerado dentro dos parâmetros da normalidade está relacionado ao fato da pessoa enlutada conseguir ultrapassar o processo de luto por meio da realização de diversas tarefas, distribuídas ao longo de um contínuo, ou seja, numa primeira fase, o sujeito experimenta sentimentos de choque, descrença e negação; a fase seguinte é marcada por um período de desconforto somático e emocional, assim como pela retirada social; e, por fim, existe um período de reconstituição (Schuchter & Zisook, 1993, in Stroebe, Stroebe & Hansson, 1993).*

**a normalidade é definida pela duração do trabalho de luto.*

”

Segundo Horowitz (1980, cit. por Worden, 1983), o luto patológico está mais relacionado com a intensidade e duração das reações que propriamente com a simples presença ou ausência de um comportamento específico.

O luto patológico pode ser definido como a “intensificação do luto a um nível em que a pessoa se encontra destroçada, originando um comportamento não adaptativo face à perda, permanecendo interminavelmente numa única fase, impedindo a sua progressão com vista à finalização do processo de luto” (Horowitz, 1980, cit. por Worden, 1983).

Luto Antecipatório

Fenômeno adaptativo no qual é possível, tanto o paciente como os familiares, se prepararem cognitiva e emocionalmente para o acontecimento próximo, que é a morte. Isso causa um desequilíbrio, tanto no sistema familiar, como em cada pessoa individualmente (Fonseca, 2004).

“Talvez o maior obstáculo a enfrentar quando se procura compreender a morte seja o fato de que é impossível para o inconsciente, imaginar um fim para sua própria vida. O inconsciente somente é capaz de compreender a morte sob uma perspectiva: uma súbita e assustadora interrupção da vida por meio de uma morte trágica, um assassinato ou uma das muitas doenças horríveis que existem”

Elisabeth Kubler - Ross.

Dicas Importantes

Se observar que não é possível lidar com o luto sozinho, é importantíssimo buscar ajuda terapêutica.

Fases do luto

Sobre os temas discutidos no Grupo, todos concordam que a saúde dos colaboradores reflete diretamente na produtividade, performance, motivação e satisfação no ambiente de trabalho.

A empresa que se atenta a isso e insere em sua estratégia, terá uma colheita em seus resultados e negócios, além de atrair e reter seus talentos.

A adversidade faz parte da vida e o suporte recebido nesse momento é percebido como uma atitude de hospitalidade empresarial.

Sobre o IBHE e o Grupo de Estudo Pessoas

O IBHE - Instituto Brasileiro de Hospitalidade Empresarial - nasceu com o propósito de promover a cultura da hospitalidade no mundo empresarial, como um meio de aproximar pessoas na busca da sustentabilidade das relações e perpetuação de negócios.

Disseminamos nosso propósito por meio de nossos Eventos, Treinamentos, Grupos de Estudo, Visitas de Destaque, Mini Meetings, Workshops exclusivos, com nosso jeito de cuidar e receber.

Um de nossos Grupos de Estudo, o de Pessoas, nasceu em 2013 e tem como objetivo discutir, vivenciar e desenvolver a hospitalidade com foco nas pessoas, trabalhando principalmente o relacionamento interno numa organização, seus talentos e necessidades, sendo seu foco: Cultura (valores), Comunicação (interna, externa, imagem), Educação (treinamento, formação, carreira), Fatores para Retenção e Engajamento de Equipe entre os profissionais e empresas.

Este Grupo é formado por profissionais das Áreas de RH, Relacionamento com o Cliente, Operações, Ouvidoria, Customer Experience. Seu trabalho de construção e aprendizado promove a troca entre profissionais com grau de maturidade e expertise diversos, de segmentos e níveis hierárquicos variados. Vale lembrar que este material é resultado de parte das discussões mensais virtuais do Grupo de Estudo durante o ano de 2022.

Nosso agradecimento especial à Coordenadora do Grupo, **Claudia Pires Rodrigues Wharton**, da MAPFRE Seguros, pela energia e brilhante liderança na condução deste trabalho.

Beatriz Cullen

Diretora IBHE

Participantes do Grupo de Estudo Hospitalidade - Pessoas



Magali Santos | Experiência do Cliente



Nilvania Ramos Gomes | Hotelaria



Adriana Bacchin Pelissari | Educação Continuada



Claudia Wharton | Ouvidoria
Pamela da Silva Sousa | Ouvidoria
Robson Luis Del Bianco da Cruz | Ouvidoria



Jusiani Porfírio | Atendimento



Deise Fioravante | Atendimento
Maria Angélica Pereira | Relacionamento



Janice Oliveira Correia | Relacionamento



Elenice Tomé | Recursos Humanos



Carla Gonçalves | Capital Humanos

Agradecimento Especial

- À Dra. Vandicelia Santos, Psicóloga Clínica com especialização em Família, Luto e Neurociência, pela participação e contribuição nos temas discutidos.

Referências Bibliográficas

- 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., & 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.
- A Ciência das Emoções. Quais são os Neurotransmissores que controlam nossas Emoções.** Farmacêutico Digital. Disponível em: <<https://farmaceuticodigital.com/2019/11/ciencia-das-emocoes.html>>. Acessado em: 12 de jun de 2022.
- Bowlby, J. (1998). **Perda: tristeza e depressão.** Vol. 3 Trilogia Apego e Perda. São Paulo: Martins Fontes.
- Carvalho, G (2016). **Neurociência, coach e gratidão.** Disponível em: <neurocienciacoach.com.br>. Acessado em: 16 de mai de 2016.
- Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. **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, 2018
- Fredrickson, B. L. **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, 2004.
- Fredrickson, BL. **“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, 2013.
- Freitas, L. B. L., Silveira, P. G., & Pieta, M. A. M. **Um estudo sobre o desenvolvimento de gratidão na infância.** Revista Interamericana de Psicologia, 43(1), 49-56, 2019.
- Freud, Sigmund. **Luto e Melancolia.** In:_____. A história do Movimento Psicanalítico, Artigos sobre a Metapsicologia e outros trabalhos (1914- 1916). Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol. XIV, Rio de Janeiro: Imago, 1996. p. 245-263.
- Houaiss, A. **Pequeno dicionário Houaiss da língua portuguesa.** 1ª ed. - São Paulo: Moderna, 2015. [Jr. G.S.E. Lições da Neurociência. Harvard Business Review Brasil,Abril, 2017.
- Kovács, J. M. **Educação para a Morte. Psicologia Ciência e Profissão,** 25 (3); pp: 484-497, 2015.
- Kubler-Ross, E. **Sobre a morte e o morrer.** 8ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- Lau, B. H., & Cheng, C. **Gratitude and coping among familial caregivers of persons with dementia.** Aging & mental health, 21(4):445-453, 2017.
- Layous K, Lee H, Choi I, Lyubomirsky S. **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, 2013.
- Layous K, Chancellor J, Lyubomirsky S. **Atividades positivas como fatores de proteção contra a saúde mental condições.** J AbnormPsychol; 123: 3-12. <https://doi.org/10.1037/a0034709> PMID: 24661154, 2014.
- Medeiros, E. S. **Bem-estar subjetivo sob a perspectiva da psicologia evolucionista e da psicologia positiva.** Emannually Seba de Medeiros. - Natal, 101 f.: il., 2020.

Referências Bibliográficas

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

Ng, M. Y., & Wong, W. S. **The differential effects of gratitude and sleep on psychological distress in patients with chronic pain.** *Journal of health psychology*, 18(2), 263-271, 2013

P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. W. (2016). **The effects of gratitude expression on neural activity.** *Neuroimage*, 128, 1-10.

Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. **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, 2016.

Stroebe, M., Stroebe, W. & Hansson, R. **Handbook of Bereavement: theory, research and intervention.** Cambridge: University Press, 1993.

Zisook, S., & Schuchter, S. **Untraumatic bereavement.** *Journal of Clinical Psychiatry*, 54, 365-372, 1993.

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

Wood, A.M., Froh J.J., Geraghty A.W.A. **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, 2010.

Worden, J. **Grief Counselling & Grief Therapy.** London and New York: Tavistock Publications, 1983.