

PSICOLOGIA POSITIVA E COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO “LAPPOT NA QUARENTENA”

Narbal Silva

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
narbal.silva@globo.com

Joana Soares Cugnier

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
jocugnier@gmail.com

Cristiane Budde

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
crisbudde@gmail.com

Thaís Cristine Farsen

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
thais.farsen@gmail.com

Cleria Flores Nunes Colares

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
keiacolares@gmail.com

Resumo

A pandemia de COVID-19 gerou alterações no cotidiano. Dentre as medidas adotadas foi a implementação da quarentena com o isolamento e o distanciamento social, que marcaram não somente a diminuição das interações humanas, mas o aumento de sentimentos e vivências por vezes negativas relacionadas à falta dela, ao medo e à dificuldade em se adaptar e implementar novos comportamentos. Pensando nisso, pesquisadores do Laboratório de Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho (LAPPOT) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) desenvolveram um projeto de extensão com o objetivo de auxiliar a população por meio da disseminação de conhecimento e de estratégias de enfrentamento pautadas nos princípios da Psicologia Positiva. Este artigo tem por objetivo apresentar o relato de experiência com a descrição do projeto, do método, da execução e dos resultados obtidos com sua aplicação. O projeto ocorreu por meio da realização de *lives* em rede e mídias sociais do laboratório com o objetivo de disseminar os conhecimentos quanto à psicologia positiva para contribuição nas situações de isolamento e de distanciamento social em função da pandemia do Covid-19. As ações realizadas pelo projeto de extensão auxiliaram o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde por meio de emoções, sentimentos, atitudes e comportamentos que favoreceram o bem-estar, a qualidade de vida e a felicidade das pessoas.

Palavras-chave: Psicologia Positiva. Saúde Mental. COVID-19. Relações Comunidade-Instituição. Quarentena.

POSITIVE PSYCHOLOGY AND COVID-19: EXPERIENCE REPORT OF THE EXTENSION PROJECT “LAPPOT IN QUARANTINE”

Abstract

The COVID-19 pandemic has generated changes in daily life. Among the measures adopted was the implementation of quarantine with isolation and social distance, which marked not only the decrease in human interactions, but the increase in feelings and sometimes negative experiences related to the lack of it, fear and difficulty in adapting and implement new behaviors. With this in mind, researchers from the Laboratory of Positive Psychology in Organizations and at Work (LAPPOT) at the Federal University of Santa Catarina (UFSC) developed an extension project with the objective of helping the population through the dissemination of knowledge and coping strategies based on the principles of Positive Psychology. This article aims to present the experience report with the description of the project, the method, the execution and the results obtained with its application. The project took place by conducting lives in the laboratory's network and social media with the aim of disseminating knowledge about positive psychology to contribute to situations of isolation and social distance due to the Covid-19 pandemic. The actions carried out by the extension project helped to develop strategies aimed at promoting health through emotions, feelings, attitudes and behaviors that favored people's well-being, quality of life and happiness.

Keywords: Positive Psychology. Mental health. COVID-19. Community-Institutional Relations. Quarantine.

PSICOLOGÍA POSITIVA Y COVID-19: RELATO DE EXPERIENCIA DEL PROYECTO DE EXTENSIÓN “LAPPOT EN CUARENTENA”

Resumen

La pandemia COVID-19 ha generado cambios en la vida diaria. Entre las medidas adoptadas estuvo la implementación de la cuarentena con aislamiento y desapego social, que marcó no solo la disminución de las interacciones humanas, sino el aumento de sentimientos y en ocasiones experiencias negativas relacionadas con la falta de esta, el miedo y la dificultad para adaptarse e implementar nuevos comportamientos. Con esto en mente, investigadores del Laboratorio de Psicología Positiva en las Organizaciones y el Trabajo (LAPPOT) de la Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC) desarrollaron un proyecto de extensión con el objetivo de ayudar a la población a través de la difusión de conocimientos y estrategias de afrontamiento guiadas sobre los principios de la Psicología Positiva. Este artículo tiene como objetivo presentar el informe de experiencia con la descripción del proyecto, el método, la ejecución y los resultados obtenidos con su aplicación. El proyecto se llevó a cabo mediante la realización de *lives* en la red y medios sociales del laboratorio con el objetivo de difundir conocimientos sobre psicología positiva para contribuir a las situaciones de aislamiento y distanciamiento social por la pandemia Covid-19. Las acciones realizadas por el proyecto de extensión ayudaron a desarrollar estrategias orientadas a promover la salud a través de emociones, sentimientos, actitudes y comportamientos que favorezcan el bienestar, la calidad de vida y la felicidad de las personas.

Palabras clave: Psicología Positiva. Salud mental. COVID-19. Relaciones Comunidad-Institución. Cuarentena.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objetivo apresentar o relato de experiência do projeto de extensão realizado pelo LAPPOT (Laboratório de Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho), vinculado ao Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), durante os meses de março a junho de 2020. O projeto teve origem nas consequências geradas pela pandemia de Covid-19, em especial, as caracterizadas como medidas de contenção do contágio por um vírus invisível e letal. Essa nova realidade social, além das ameaças biológicas e econômicas, passou a impactar na saúde mental das pessoas, em função do medo do contágio, do adoecimento, da perda de alguém significativo, como também pelas vivências de isolamento e de distanciamento social (BARROS-DELBEN *et al.*, 2020).

Nas situações de confinamento, em geral, é visto que os indivíduos, independentemente do seu estado de saúde, provavelmente reportarão sofrimento devido ao medo e à percepção de risco (HUREMOVIĆ, 2019). Ainda conforme o autor, o sofrimento pode ser amplificado diante de informações e de comunicações pouco claras, ambíguas e contraditórias, comuns no período inicial de surtos de doenças.

Como forma de contribuir, os integrantes/pesquisadores do LAPPOT elaboraram o Projeto de Extensão “LAPPOT na Quarentena: contribuições da Psicologia Positiva para situações de isolamento e de distanciamento social”. As ações implementadas estão de acordo com a Política Nacional de Extensão Universitária de 2012 (UFSC, 2015) e são regidas pelo princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Caracteriza-se, ainda, como processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político, com o propósito de promover a interação entre Universidade e sociedade.

2 PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

Os pressupostos teóricos e aplicados da Psicologia Positiva caracterizados pelo foco nas virtudes, nas forças de caráter e nas potencialidades humanas (NIEMIC, 2019; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000; SILVA; COSTA; BUDDE, 2018), orientaram a construção do Projeto de Extensão em todas as suas etapas. Buscou-se nas ações um olhar otimista, porém, realista sobre os potenciais, as capacidades, as emoções

e os sentimentos dos seres humanos (SELIGMAN, 2019), sem negar a necessidade de enfrentar positivamente os problemas e o sofrimento humano relacionados ao contexto da pandemia de COVID-19 (FARSEN *et al.*, 2018).

Procurou-se, assim, contribuir na adoção de visões e de posturas equilibradas, diante do atual contexto, revestido de dúvidas, ameaças e incertezas. Entendeu-se a pertinência de abordar o momento crítico e de tensão, sem deixar de enaltecer as oportunidades e as potencialidades existentes no mesmo, em termos de aprendizados, de crescimento pessoal e profissional dos seres humanos. Nesta ótica, negativo e positivo se complementam e se retroalimentam (SNYDER; LOPEZ, 2009).

Não se trata de isso ou aquilo, mas isso e aquilo. Inclusão, não exclusão. Um caminho de construção sinérgica, no qual o todo resultará numa soma maior do que a mera junção de cada uma das partes. A ideia é que juntos e a partir do contraditório seja possível construir um futuro viável e positivo, até então concebido como inimaginável. Cria-se assim, um paradoxo criativo, ao se reconhecer que não se tem respostas absolutas e definitivas, mas que é necessário reconhecer o potencial que se dispõe, aliando coragem e confiança para continuar seguindo em frente à procura de respostas que possam tornar os dias melhores (COVEY, 2012).

Enalteceu-se a ideia, de que é essencial exercitar e praticar a esperança, o que significa não esperar, mas “esperançar”, por meio da construção de rotas com sentido, visando tornar realidade o futuro desejado (BETTO; CORTELLA, 2012). Também se procurou ajudar na tomada de consciência e na consolidação de crenças a respeito das nossas virtudes e forças de caráter, de modo a nos fortalecermos física e psicologicamente, para que possamos enfrentar construtivamente os desafios que nos ameaçam e que nos são impostos. Aqui reside a premissa de que sempre temos escolhas para mudar nossas atitudes e comportamentos, mesmo diante de circunstâncias transitórias e externas, as quais, a princípio, não temos como mudar. Ou seja, se a situação for boa, desfrute-a, se for ruim, transforme-a, se não for possível transformá-la, transforme-se (FRANKL, 1991).

Também se teve como suposto que a realidade é histórica e socialmente construída, sendo produto da experiência subjetiva e singular dos atores sociais. Compreende-se que somos capazes de aprender e redefinir pensamentos e sentimentos que adquirimos ao longo das nossas vivências. E, em complemento, nutre-se da crença

que os seres humanos almejam o crescimento pessoal e a autorrealização, a não ser que sejam tolhidos pelas circunstâncias aversivas que encontram em suas vidas (SILVA; COSTA; BUDDE, 2018).

Procurou-se, por meio dos procedimentos adotados e das ações efetuadas, ajudar a ajudar os espectadores virtuais, mas também os personagens protagonistas, no que se refere a ampliação de seus autoconhecimentos sobre suas virtudes, forças de caráter, capital psicológico e demais qualidades psicológicas positivas. Estas são imprescindíveis à manutenção e à ampliação de suas imunidades físicas e psicossociais, no atual contexto demarcado pelo isolamento e pelo distanciamento social (SILVA, 2020; SCHEIN, 2008; SCHEIN, 2009).

Em síntese, considerando tudo o que foi mencionado até o momento, buscou-se contribuir para o enfrentamento positivo das ameaças impostas pela pandemia de COVID-19, via manutenção e desenvolvimento de comportamentos saudáveis, de modo que tais aprendizados e práticas auxiliem os seres humanos no aumento das suas capacidades imunológicas.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto foi concebido por meio de reuniões virtuais compostas por integrantes do Laboratório, em março de 2020. A partir daí, foram definidas ações, distribuídas tarefas, entre outras medidas e etapas pertinentes, orientadas pelas contribuições da Psicologia Positiva para situações de isolamento e de distanciamento social.

Entre as ideias geradas, foi sugerida a confecção de um conjunto de *lives* (transmissões ao vivo via internet) inter-relacionadas, com cronograma preestabelecido. Nascia a 1ª geração do Projeto: O LAPPOT NA QUARENTENA, realizado no período de 01 de abril a 03 de maio de 2020, com duas *lives* por semana no perfil do Instagram (rede social online de compartilhamento de fotos e vídeos entre seus usuários, que permite aplicar filtros digitais e compartilhá-los em uma variedade de serviços de redes sociais, tais como Facebook, Twitter, Tumblr e Flickr) do Laboratório.

No decorrer da 1ª geração, em outra reunião, houve a proposição de uma 2ª geração de *lives*, a qual foi denominada de “LAPPOT CONVIDA”, cujo propósito era o de agregar novos temas, a partir de contribuições proporcionadas por convidados externos

ao LAPPOT: participaram seis convidados nacionais (São Paulo, Bahia e Santa Catarina) e quatro internacionais (três de Portugal e uma da Espanha).

Tal etapa ocorreu entre os dias 10 de maio e 03 de junho de 2020, com duas *lives* por semana. Neste Projeto, os personagens nacionais e internacionais (professores/pesquisadores/profissionais), estabeleciam interlocução com um pesquisador do LAPPOT, que era responsável por elaborar um roteiro de perguntas sobre o tema proposto, em conjunto com o convidado. Além das questões prévias, poderiam ser acrescentadas outras pelo interlocutor, além de comentários, ou ainda, as pessoas que assistiam as *lives* poderiam interagir pelo chat e enviar perguntas ao convidado.

Nesta 2ª geração, houve a migração para a plataforma do Youtube (uma ferramenta do Google que permite a realização de eventos ao vivo), a qual foi considerada com mais recursos, ausência de limite de tempo para a realização de cada *live*, salvamento automático na plataforma e melhor qualidade de imagem. Além disso, o Youtube possibilita a visualização (medida utilizada pelo sistema de monetização das plataformas *on line*, que visa identificar o número de acessos dos usuários, mas que não garante, os vídeos e demais conteúdos disponibilizados terem sido vistos e compreendidos na íntegra), além de permitir a utilização de ferramentas como o compartilhamento de tela com mais de duas pessoas simultaneamente, e a inserção do nome do anfitrião e do convidado como legenda.

Ao final de cada *live*, em ambas gerações do projeto, eram publicados resumos e dicas no Instagram e no Facebook, sugestões de livros/textos, filmes e/ou músicas, de maneira a contribuir para a ampliação do conhecimento e reflexões dos espectadores. Reitera-se, ainda, que ambas etapas do Projeto foram registradas no sistema SIGPEX da Universidade Federal de Santa Catarina e aprovadas pelo Colegiado do Departamento de Psicologia da UFSC sob números 202003942 e 202006018, respectivamente.

No que diz respeito à divulgação e alcance das *lives*, o projeto teve apoio de instituições importantes da área da psicologia em nível nacional e internacional, como por exemplo, da Sociedade Brasileira de Psicologia Organizacional e do Trabalho/SBPOT e da Associação Brasileira de Psicologia Positiva/ABP+.

A fim de conhecer e quantificar os resultados obtidos com as ações do Projeto de Extensão, além de *feedbacks* coletados e catalogados ao longo das gerações do projeto, foram realizadas avaliações com os pesquisadores vinculados ao Laboratório e que

participaram das *lives*. Para a análise dos *feedbacks* e das avaliações foi realizada a análise de conteúdo, caracterizada como um conjunto de técnica de análise das comunicações que visa a obter indicadores por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens para a inferência de conhecimentos referentes às condições da geração dessas mensagens (BARDIN, 2004).

Assim, com o objetivo de identificar o alcance e o impacto social do Projeto realizado no dia 20 de novembro de 2020, foi quantificado o número de visualizações das *lives* realizadas nas duas gerações do projeto, dos posts (conteúdos criados e publicados no formato de imagens e textos) com as dicas de cada uma das *lives* e dos três vídeos elaborados no início de abril, a partir da primeira *live* “Comportamentos saudáveis em situações de isolamento social”.

Além disso, buscou-se identificar e agrupar em categorias de análise os principais comentários e *feedbacks* coletados no Instagram, YouTube e/ou em e-mails (ou outro contato) dos pesquisadores. A seguir, apresentam-se os principais resultados obtidos com a execução do projeto.

3.1 Resultados obtidos com a execução do projeto

Na primeira geração do Projeto foram realizadas nove *lives*. A seguir, na Tabela 1, são apresentados os títulos de cada *live* e suas respectivas visualizações.

Tabela 1: LAPPOT na Quarentena (Visualizações)

Lives	1ª Geração no Instagram	Visualizações
1	Comportamentos saudáveis em situações de isolamento social	214
2	Estratégias de enfrentamento para momentos difíceis	322
3	Quais forças de caráter podemos praticar para o alcance do bem-estar?	448
4	A importância do otimismo em tempos de isolamento social	244
5	A inteligência emocional como fonte de alívio para os efeitos negativos do isolamento social	185
6	Como prover o capital psicológico e organizações saudáveis resilientes em momentos de isolamento	333
7	É possível ser criativo em momentos difíceis?	556
8	Qualidade de vida no trabalho e isolamento social: desafios para empresas e trabalhadores	350
9	Esperança: A arte de criar rotas com sentidos em momentos críticos	496

Fonte: Elaborado pelos autores, 2020.

Nesta etapa do projeto, todos os condutores das *lives* eram integrantes do LAPPOT com a exceção de duas, que contaram com a participação de dois convidados externos (São Paulo e Santa Catarina). Até a data de 20/11/2020, o número de visualizações totais obtido nas *lives* da primeira geração foi de 3.148. Destaca-se que todas as *lives* estão disponibilizadas no canal do Youtube do LAPPOT, no *link*: https://www.youtube.com/channel/UC0Dfjr4De_eIaKDvBKfF59A/featured.

Ressalta-se que, os três vídeos curtos com dicas de enfrentamento à pandemia da COVID-19, desenvolvidos a partir da *Live* 1, obtiveram o total de 945 visualizações até a data 20/11/2020, assim distribuídas: o primeiro, com 607 visualizações; o segundo, com 41 visualizações; e o terceiro, com 297 visualizações.

Na segunda geração do projeto, também foram realizadas nove *lives*, que são apresentadas na Tabela 2 com suas respectivas visualizações.

Tabela 2: LAPPOT Convida (Visualizações)

Lives	2ª Geração no Youtube	Visualizações
1	Pandemia: Acolhimento e intervenção psicológica	239
2	Os impactos das redes sociais na vida das pessoas: pontos positivos e negativos	231
3	Trabalho digno em circunstâncias de isolamento e distanciamento social	279
4	Humanizar as organizações: as qualidades emocionais regenerativas	471
5	Psicologia positiva em tempos do Covid-19	462
6	É possível aprender a distância por meio das tecnologias digitais? Uma discussão no contexto de O&T	348
7	Regulação emocional em tempos de isolamento social: desafios impostos pela pandemia	560
8	Em tempos de pandemia, como os comportamentos podem estar alterando a fisiologia do seu corpo?	373
9	Autoconhecimento e felicidade em períodos de mudança	439

Fonte: Elaborado pelos autores, 2020.

Até a data de 20/11/2020, o número de visualizações totais obtido nas *lives* da segunda geração foi de 3.402. No conjunto, as dezoito *lives*, que até o dia 20 de novembro de 2020 contabilizaram 7.495 visualizações nas redes sociais do LAPPOT, indicam um alcance significativo no número de pessoas que acessaram os conteúdos produzidos. O total do material audiovisual contou com carga horária de 22 horas, 28 minutos e 24 segundos. Além disso, neste período, os pesquisadores do Laboratório produziram e submeteram a revistas científicas, dois artigos e um *e-book* de acesso livre e gratuito “Vidas que mudaram: contribuições da Psicologia Positiva para situações de Isolamento e de Distanciamento Social” (SILVA; DAMO, 2020), publicado pela Editora UFSC, com os temas discutidos na primeira geração do Projeto de Extensão.

Com relação aos comentários e *feedbacks* recebidos dos espectadores das *lives* quanto ao impacto nas suas vidas, observa-se que o alcance do Projeto extrapolou as fronteiras catarinenses, com a participação de pessoas de diversos Estados do Brasil e, inclusive, de outros países, como Portugal, Chile, Uruguai e Espanha. Além disso, pode-se identificar algumas categorias dos temas abordados nos *feedbacks* e comentários, os quais foram agrupados da seguinte maneira: a) Possibilidade de trocas e integração; b) Conhecimento científico de maneira acessível; c) Sentimentos de autocuidado, autoconhecimento e de motivação; d) Planejamento e execução do projeto; e) Mudanças e desafios nas rotinas de trabalho. Os depoimentos foram coletados ao longo das duas gerações do projeto, de modo que os nomes das pessoas foram preservados com o objetivo de manter o sigilo.

No que diz respeito à possibilidade de trocas e integração, observou-se constantes relatos no sentido de agradecer o compartilhamento de conhecimentos e a possibilidade de conhecer novas pessoas, como se observa nesses *feedbacks*, os quais são ilustrativos do alcance e do impacto social proporcionado pela geração das *lives* : “[...] que oportunidade mesmo que a pandemia tem trazido, de podermos conhecer tantas pessoas assim. [...]” (*Live* 13 – 2ª geração no Youtube); e “De alguma maneira, o distanciamento foi uma oportunidade de aproximação em outras esferas” (*Live* 16 - 2ª geração no Youtube). O compartilhamento pode trazer benefícios a quem oferece o conhecimento, e também a quem recebe, que pode usufruir dele posteriormente, seja em seu trabalho ou na sua vida pessoal.

Outro retorno constante que a execução do Projeto obteve ao longo das duas edições, foi a capacidade de abordar conhecimentos científicos de forma leve e acessível para todos os públicos (“desacademização” dos conhecimentos), conforme aponta o *feedback*: “Conhecimento profundo transformado em dicas acessíveis a todos nós que estamos buscando superação neste momento ímpar” (vídeo 1). Ou ainda: “Muito obrigada! Não sou da área da psicologia, mas os temas que vocês têm trazido são muito ricos e com uma linguagem fácil de acompanhar. Agradeço!” (*live* 17 - 2ª geração no Youtube).

Essa categoria de análise também remete ao empenho e ganho mútuo recebido tanto por quem recebe, que é espectador da ação, quanto para quem a engendra. Nesse sentido, são verificadas características que remetem às comunidades de aprendizagem, onde facilitadores e participantes se encontram sensibilizados e mobilizados para a relevância de aprender com os conhecimentos e as experiências dos outros, via fortalecimento da aprendizagem colaborativa em grupo (GARVIN, 2002), o que auxilia o acesso e o aprendizado do conhecimento repassado. Dessa forma, observou-se que o objetivo do projeto foi atingido, sendo que por meio dos *feedbacks* recebidos, pode-se afirmar o auxílio à população por meio da disseminação de conhecimento e de estratégias de enfrentamento pautadas nos preceitos da Psicologia Positiva.

Outrossim, despertar sentimentos de autocuidado, autoconhecimento e de motivação são necessários num momento em que é visto o crescimento das doenças mentais (ONU, 2020), o que evidencia a importância deste Projeto. Nesse sentido, um *feedback* apontou: “Por conta da correria do dia a dia, às vezes eu fico meio desanimada em prosseguir meus estudos e tentar o mestrado. Mas cada vez que ouço o professor falar, a motivação e a vontade voltam com tudo!” (*live* 1 – 1ª geração no Instagram), o que sugere a contribuição que a *live* assistida propiciou para esta pessoa.

Destaca-se que o desenvolvimento do autoconhecimento, da autoeficácia, da esperança, da resiliência e do otimismo são elementos relevantes para aumentar os níveis de felicidade, os quais configuram como componentes da dimensão pessoal de felicidade (BUDDE; SILVA, 2020). Tais ações têm o potencial de ampliar a capacidade de enfrentamento das pessoas, face às adversidades que estão vivendo.

O planejamento e a execução do projeto também foram pontuados nos *feedbacks* coletados, sendo citados como elementos de um projeto bem elaborado pelos

pesquisadores do Laboratório: “Parabéns ao Projeto! Vários produtos educacionais de psicologia integrados com o uso das tecnologias. Fica perceptível que a metodologia foi muito bem pensada e planejada” (*live* 18 – 2ª geração no Youtube).

Nos moldes de concepção de uma pesquisa científica, um plano de ação é relevante, pois auxilia para a sua execução com qualidade. Da mesma maneira, isso se observa no desenvolvimento de projeto de extensão, como o apresentado neste artigo. O que supõe a elaboração de um plano de ação, como a inclusão de base argumentativa e de princípios que sustentam o Projeto, os principais objetivos e um planejamento, definindo etapas sucessivas como os mesmos serão atingidos (GRAY, 2012).

As *lives* contribuíram ainda na ampliação do horizonte para problemas pontuais do ambiente laboral, em um momento em que se vivem diversas mudanças e desafios nas rotinas de trabalho, sem que houvesse tempo para preparação às mudanças, como o trabalho remoto, adotado por muitas organizações. Embora o trabalho realizado em casa possibilite benefícios como não ter deslocamento até o trabalho, surgem outras dificuldades como o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e a dificuldade de gerenciar equipes virtuais (MANN, 2017; ROSENFELD; ALVES, 2011), potencializados pelo momento de pandemia, em que aparecem sentimentos de ansiedade e estresse, e desafios com a tecnologia, em casos em que os trabalhadores e as organizações não estavam habituados com o trabalho remoto.

Esse ponto, das mudanças e desafios no trabalho devido à pandemia, também foi citado nos *feedbacks* recebidos: “[...] este é um momento de muita instabilidade emocional, devido às incertezas que temos pela frente. Parabéns pelos esclarecimentos primordiais!” (*Live* 8 – 1ª geração no Instagram). Outro espectador afirmou: “Vocês destacaram um novo normal revestido de maior solidariedade, maior compaixão e uma preocupação com o outro. Que tenhamos a capacidade de realizar isso. Muito legal a reflexão deste novo olhar sobre o trabalho digno. [...] Parabéns por mais esta contribuição” (*Live* 12 – 2ª geração no Youtube).

Para além dos *feedbacks* recebidos do público externo, o trabalho realizado ao longo das duas edições repercutiu positivamente entre os próprios pesquisadores que executaram o Projeto. Ao relacionarem sentimentos referentes às participações no Projeto, constatou-se a promoção de aprendizagens, crescimento pessoal e florescimento por parte dos pesquisadores do LAPPOT, por vivenciarem de modo remoto, uma

atividade desafiadora e inédita em suas vidas (no caso, a realização das *lives*): “Possibilitou exercitar algo que eu nunca havia feito” (pesquisador *gama*) e, ainda, “Para mim, houve alguns aspectos, um deles é de ter podido ter uma atividade prazerosa e desafiante nestes momentos tão difíceis, o que gerou emoções positivas na minha vida” (pesquisador *alfa*); Felicidade e Gratidão por terem participado de uma ação prazerosa e ao mesmo tempo revestida de significado: “Senti que participar do projeto foi uma maneira de me desafiar e me mostrar que eu estava fazendo algo significativo naquele momento” (pesquisador *beta*).

Outros sentimentos apontados foram as inúmeras conexões virtuais feitas, os significados altruístas conferidos pela ação e o sentimento do exercício da solidariedade por meio do Projeto: “Por meio dos *feedbacks* que recebi, percebi que a *Live* contribuiu para a vida das pessoas nesse momento de pandemia” (pesquisador *gama*). Por fim, também expressaram a tomada de consciência, ao aliarem o conhecimento científico da Psicologia Positiva em benefício das pessoas, num momento ímpar de pandemia em que o mundo atravessa: “Outro aspecto foi de poder compartilhar o conhecimento que desenvolvi, conjuntamente com os integrantes do LAPPOT, para a sociedade, com o objetivo de auxiliar as pessoas a enfrentarem este momento, como também, de divulgar o que a Psicologia Positiva, como ciência, tem a beneficiar às pessoas” (pesquisador *alfa*).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto nas suas duas gerações, orientou-se por meio das seguintes crenças ou princípios: a) Nos encontramos diante de um contexto global, inédito e ameaçador; b) As incertezas, ambiguidades e a supremacia do raciocínio de duas alternativas, o nós contra eles têm suscitado ansiedade, medo, apatia e resignação; c) Diante de tais circunstâncias, a partir de informações oriundas de evidências científicas e de vivências compartilhadas, criou-se um potencial físico, psíquico e social de fortalecimento nos níveis individual e coletivo; d) As alternativas digitais, se utilizadas com atenção e critério metodológico, poderão constituir importantes instrumentos de mitigação às restrições impostas aos convívio social face a face; e e) Tais procedimentos, se utilizados de modo eficaz, no que se refere aos conteúdos e as dinâmicas estabelecidas, poderão contribuir para a tomada de consciência e das respectivas possibilidades de autocuidado (autocompaixão) de todos

os envolvidos, para que possam lidar e fazer escolhas assertivas e positivas, diante das atuais circunstâncias de vida.

O “Projeto Quarentena”, o qual teve complemento por meio do “Lappot Convida”, surgiu da inquietação de um grupo de pessoas diante da situação inusitada proporcionada pelo COVID-19. O entendimento foi que, por meio dos conhecimentos estudados e pesquisados na Psicologia Positiva, tinham-se contribuições a oferecer, de modo a ajudar na preservação da saúde mental das pessoas em geral.

O meio digital proporcionou o estabelecimento de conexões virtuais, até então pouco imaginadas pelos pesquisadores do LAPPOT. O grande desafio foi o não academizar, sem, no entanto, desconsiderar a relevância e a propriedade dos temas, mas sempre procurando mostrar aos espectadores das *lives* os sentidos aplicados e as possíveis utilidades práticas no cotidiano de cada um. Desta forma, se procurou caracterizar as ações engendradas por meio do Projeto, como de inserção social. Algo que é muito comentado intramuros acadêmicos, mas que demonstra dificuldade enorme de transpô-los. Assim, buscou-se praticar a conexão entre práticas de inserção social e produção de conhecimento científico. Com a execução do projeto de extensão, com a produção das *lives* e vídeos originaram a produção de dois artigos e a publicação de um e-book disponibilizado gratuitamente com as temáticas apresentadas principalmente nas *lives* (SILVA; DAMO, 2020).

Ao considerar o atual contexto, como crítico e de grande tensão, entende-se como relevante a criação e execução de novas estratégias de enfrentamento positivo às adversidades proporcionadas pela pandemia de COVID-19. Em virtude disto, se recomenda que outros profissionais da psicologia ou de áreas correlatas, de modos integrados ou não, além de laboratórios ou grupos de pesquisa, possam continuar contribuindo para a construção de novos fatores protetivos, disponíveis em plataformas virtuais com acesso irrestrito, de modo que possam ajudar às pessoas na manutenção e no desenvolvimento das suas saúdes físicas e psíquicas.

Como tudo na vida, nada será bom ou ruim em si mesmo, tudo dependerá do uso que faremos, dos dispositivos que passaremos a dominar. A possibilidade de se ter demonstrado as contribuições da Psicologia Positiva para situações de isolamento e de distanciamento social, por meio digital, confirmou uma das premissas do LAPPOT desde o seu início. De que não é isso ou aquilo, mas isso e aquilo, ou seja, as possibilidades presenciais e virtuais não são opostas, ao contrário, complementam-se e estão a nos mostrar o futuro.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.
- BARROS-DELBEN, P., et al. Saúde mental em situação de emergência: Covid-19. **Revista debates in psychiatry**. 2020. Disponível em: https://d494f813-3c95-463a-898c-ea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608_e2757d5503104506b30e50caa6fa6aa7.pdf.
- BETTO, F.; CORTELLA, M. S. **Sobre a Esperança: diálogo**. 7. ed. Campinas: Papyrus 7 Mares, 2012.
- BUDDE, C.; SILVA, N. Impactos na percepção de felicidade no trabalho após um processo de redução nas políticas e nas práticas de gestão de pessoas. **Psicología desde el Caribe**. v. 37, n. 1, p. 40-69, 2020.
- COVEY, S. **A 3ª alternativa: resolvendo os problemas mais difíceis da vida**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.
- FARSEN, T. C.; SCAPINI, A. I. N.; FURLANETTO, S. M.; COSTA, A. B. Resiliência: aprendendo a lidar positivamente com as adversidades. *In*: SILVA, N., FARSEN, T. C. (Orgs.). **Qualidades Psicológicas Positivas: desenvolvimento, mensuração e gestão**. São Paulo: Vetor, 2018, p. 111-122.
- FRANKL, V. **Em busca de sentido**. São Paulo: Vozes, 1991.
- GARVIN, D. A. **Aprendizagem em ação: um guia para transformar sua empresa em uma learning organization**. Rio de Janeiro: Qualitymark. 2002.
- GRAY, D. E. **Pesquisa no mundo real**. 2. ed. Porto Alegre: Penso, 2012.
- HUREMOVIĆ, D. Mental Health of Quarantine and Isolation. *In*: HUREMOVIĆ, D. (Ed.) **Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak**. Cham: Springer, 2019, p. 95-118.
- MANN, A. 3 Ways you are failing your remote workers. **Business Journal**, Gallup, 2017. Disponível em: https://news.gallup.com/opinion/gallup/214946/waysfailing-remote-workers.aspx?_ga=2.159008505.252902446.1517539909-%201878986664.1517446800.
- NIEMEC, R. M. **Intervenções com forças de caráter: um guia de campo para praticantes**. São Paulo: Hogrefe, 2019.
- ONU. Organização das Nações Unidas Brasil. **OMS: ‘O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante’**. 2020. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante/>.
- ROSENFELD, C. L.; ALVES, D. A. Autonomia e Trabalho Informacional: O Teletrabalho. **DADOS – Revista de Ciências Sociais**, Rio de Janeiro, v. 54, n. 1, 2011, p. 207-233.

SCHEIN, E. H. **Princípios de consultoria de processos**: para construir relações que transformam. São Paulo: Petrópolis: Instituto Fonte para o desenvolvimento Social, 2008.

_____. **Ajuda**: a relação essencial: valorize o poder de dar e receber ajuda. São Paulo: Arx, Saraiva, 2009.

SELIGMAN, M. E. P. **Aprenda a ser otimista**: como mudar sua mente e sua vida. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology, an introduction. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000. Disponível em: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf>.

SILVA, N. Comportamentos saudáveis; autocuidado e compaixão. *In*: SILVA, N.; DAMO, L. P. (Orgs). **Vidas que mudaram**: contribuições da Psicologia Positiva para situações de isolamento e de distanciamento social. Florianópolis: Editora da UFSC, 2020.

SILVA, N.; COSTA, A. B.; BUDDE, C. As bases conceituais e epistemológicas da Psicologia Positiva. *In*: SILVA, N.; FARSEN, C. T. **Qualidades Psicológicas Positivas nas Organizações**: desenvolvimento, mensuração e gestão. São Paulo: Vetor, 2018, p. 19-36.

SILVA, N.; DAMO, L. P. (Orgs.). **Vidas que mudaram**: contribuições da psicologia positiva para situações de isolamento e de distanciamento social. Florianópolis: Editora da UFSC, 2020. Disponível em: <https://editora.ufsc.br/estante-aberta/>.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed. 2009.

UFSC, Universidade Federal de Santa Catarina. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Imprensa Universitária, 2015. Disponível em: <https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>.