

Psicologia e Psiquiatria Positiva na Prática Clínica: Revisão sobre Intervenções em Gratidão e Otimismo

Camila Genz Kistemacher¹ , Nino César Marchi² , Bibiana Bolten Lucion Loreto³ , Bruna Ribas Ronchi⁴ , Marcos da Silveira Cima⁵ , Melina Nogueira Castro⁶ , Andressa Goldman Ruwel⁷ , Lara Helena Zortéa⁸ , Sabrina Rodrigues da Silva⁹ , Felix Henrique Paim Kessler¹⁰ 

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil
Universidade Luterana do Brasil, Canoas, Rio Grande do Sul, Brasil

Resumo: Introdução: na literatura atual, nota-se um destaque para abordagens que proporcionem bem-estar e emoções positivas em várias áreas da saúde. Na saúde mental, a Psicologia Positiva é o campo que, por meio do estudo das emoções e das características pessoais positivas, visa promover o potencial e os talentos humanos, objetivando o bem-estar. A Psiquiatria Positiva faz uma maior vinculação com os aspectos médicos e sintomas psiquiátricos. No campo psicoterápico, há as Intervenções em Psicologia Positiva (IPP), em que atividades que aumentem emoções positivas são estimuladas. Este trabalho busca revisar intervenções relacionadas à gratidão e ao otimismo e seus desfechos em saúde e bem-estar. **Método:** revisão narrativa sobre intervenções de gratidão e otimismo, explorando seus benefícios e eficácia na promoção do bem-estar. A busca abrangeu MEDLINE e PsycInfo, incluindo termos amplos e específicos. Foram analisados 73 artigos de intervenções em gratidão, 209 em otimismo, selecionando 24 e 25 estudos, respectivamente, além de 5 estudos que aplicaram ambas as intervenções. **Considerações finais:** ambas as intervenções demonstraram ser efetivas no aumento do bem-estar e na redução de sintomas depressivos em indivíduos com e sem psicopatologias.

Palavras-chave: otimismo, psiquiatria positiva, psicologia positiva, bem-estar, psicoterapia

¹ Psiquiatra pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). *E-mail:* camilagenz@gmail.com

² Psicólogo e pesquisador do Centro de Pesquisa em Álcool e Drogas, no Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* ninomarchi@gmail.com

³ Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Psiquiatria e Ciência do Comportamento da UFRGS. Professora do curso de Medicina da Feevale. Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* bloreto@hcpa.edu.br

⁴ Residente de Psiquiatria do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* bronchi@hcpa.edu.br

⁵ Psiquiatra e psicoterapeuta pelo Centro de Estudos Luis Guedes/Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* cimamarcos86@gmail.com

⁶ Psiquiatra pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* mncastro@hcpa.edu.br

⁷ Estudante de medicina da UNISINOS e pesquisadora do Centro de Pesquisa em Álcool e Drogas no Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* aruwel@hcpa.edu.br

⁸ Médica pela Universidade Luterana do Brasil. *E-mail:* larahzortea@rede.ulbra.br

⁹ Profissional de Educação Física e especialista na Atenção Integral ao Usuário de Drogas no Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* sabrinaedfis@gmail.com

¹⁰ Psiquiatra especializado em adição e professor do departamento de psiquiatria e medicina legal na UFRGS. É chefe do Serviço de Psiquiatria de Adições e Forense do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. *E-mail:* fkessler@hcpa.edu.br

Submetido em: 09/08/2023. Primeira decisão editorial: 20/11/2023. Aceito em: 04/12/2023.

Positive Psychology and Psychiatry in Clinical Practice: A Review on Interventions in Gratitude and Optimism

Abstract: Introduction: in the current literature, there is an emphasis on approaches that provide well-being and positive emotions in various areas of health. In mental health, Positive Psychology is the field that, through the study of emotions and positive personal characteristics, aims to promote human potential and talents, aiming at well-being. Positive Psychiatry makes a greater connection with medical aspects and psychiatric symptoms. Positive Psychology Interventions (PPI) that increase positive emotions are encouraged in the psychotherapeutic field. This article reviewed interventions related to gratitude and optimism and their outcomes in health and well-being. **Method:** narrative review on interventions related to gratitude and optimism, exploring their benefits and effectiveness in promoting well-being. The search encompassed MEDLINE and PsycInfo, utilizing broad and specific terms. Seventy-three articles on gratitude interventions and 209 on optimism interventions were analyzed, selecting 24 and 25 studies, respectively, and 5 studies that applied both interventions. **Concluding remarks:** both interventions have shown effectiveness in enhancing well-being and reducing depressive symptoms in individuals with and without psychopathologies.

Keywords: optimism, positive psychiatry, positive psychology, welfare, psychotherapy

Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, saúde mental é “um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer uma contribuição para sua comunidade” (World Health Organization [WHO], 2023). Dessa forma, a Psiquiatria e a Psicologia Positiva vêm crescendo como ferramentas que buscam estimular emoções positivas e objetivam a promoção da saúde e do bem-estar, por meio do estudo das características positivas dos indivíduos e fatores sociais e ambientais envolvidos. Esta nova abordagem almeja a diminuição na percepção dos níveis de estresse, envelhecimento psicossocial saudável, crescimento pós-traumático, recuperação e prevenção da doença mental em indivíduos que apresentam alto risco de desenvolvimento dessas patologias (Jeste et al., 2015).

Podem-se considerar três níveis de influência no bem-estar: genética, circunstâncias da vida e atividades intencionais. É neste último que as Intervenções em Psicologia Positiva (IPP) atuam, através de técnicas que estimulam a vivência de emoções positivas (Seligman et al., 2006). Uma das técnicas que estimulam esses sentimentos positivos é a gratidão. À medida que as pessoas exercitam o hábito de agradecer e sentir os benefícios de tal prática, as relações interpessoais melhoram e há efeitos positivos no humor e no bem-estar (Peterson, 2006). A gratidão, caracterizada por sentimentos de alegria e agradecimento em resposta a dádivas, está relacionada ao reconhecimento do bem recebido e à apreciação de pequenas coisas do dia a dia. Pode ser definida como um estado cognitivo-afetivo, com importância social. Associada a maior bem-estar, emoções positivas e satisfação com a vida, a gratidão estimula traços de compaixão e generosidade (Emmons & McCullough, 2003; Emmons & Stern, 2013; Peterson & Seligman, 2004; Wood et al., 2010).

Outra técnica que estimula os sentimentos positivos é o otimismo, que é abordado por duas teorias principais: o Modelo do Otimismo Aprendido, que explora dimensões como permanência, difusão e personalização na atribuição de significados a eventos

(Seligman et al., 2006; Snyder & Lopez, 2008); e o Otimismo Disposicional, que relaciona expectativas sobre eventos futuros a traços de personalidade, motivação e saúde (Bastianello & Hutz, 2015; Scheier & Carver, 1985). Ambas as teorias destacam implicações significativas para a saúde, associando níveis mais altos de otimismo a resultados positivos, como menor incidência de doenças cardiovasculares e maior longevidade (Kim et al., 2017; Rozanski, 2014). Intervenções para promover o otimismo, como o treinamento baseado na teoria da felicidade, têm mostrado eficácia na redução de problemas emocionais, como depressão e ansiedade pós-infarto do miocárdio (AghAtabay et al., 2019). Compreender e promover o otimismo enriquece a compreensão psicológica e oferece perspectivas valiosas para a promoção da saúde mental e física. Pesquisadores têm se dedicado ao estudo da relação entre gratidão e otimismo, explorando a possibilidade de empregar esses elementos como intervenções impactantes na prevenção e promoção de resultados positivos para a saúde mental e clínica dos indivíduos.

Objetivo

Este artigo visa elencar os benefícios e efetividade na promoção de bem-estar, a partir das intervenções em gratidão e otimismo.

Método

Revisão narrativa com foco na análise das intervenções de gratidão e otimismo, seus benefícios e as evidências de efetividade na promoção de bem-estar e emoções positivas. Foi feita uma busca eletrônica, nas bases de dados MEDLINE (acessada pelo PubMed) e PsycInfo separadamente de acordo com o tipo de intervenção. Termos gerais foram utilizados, como “*positive psychotherapy*”, “*positive intervention*”, “*positive activity*”, conforme revisão da diversidade de termos utilizados para intervenções psicoterápicas em psicologia/psiquiatria positiva. Buscou-se “*gratitude*” como termo específico para intervenções em gratidão, e “*optimism*” para as relacionadas a estudos em otimismo. Buscou-se também artigos em português e espanhol, quando

utilizou-se os termos “*intervenciones*”, “*optimismo*” e “*gratitud*”, “*intervenciones em gratidão*” e “*intervenciones em otimismo*”, “*intervenciones em psicologia positiva*” na base de dados do Google Scholar.

Incluiu-se ensaios clínicos randomizados, metanálise e revisões sistemáticas com intervenções específicas em gratidão e/ou otimismo em adultos, indexados nas bases de dados no período de 1966 a outubro de 2020. A partir dos artigos encontrados, artigos adicionais foram identificados por uma busca manual. Foram excluídos da análise estudos cuja intervenção não fosse exclusiva em gratidão ou otimismo (ex. protocolos de psicoterapia positiva) ou realizados com crianças.

No total, encontrou-se 73 artigos de intervenções em gratidão, 209 de intervenções em otimismo. Foram selecionados 24 estudos de intervenção em gratidão e 25 estudos em otimismo. Analisou-se também cinco artigos com aplicação de ambas as intervenções. Foi realizado um resumo dos achados e das principais conclusões.

Resultados

Intervenções em Gratidão

Gratidão pode ser percebida como um misto de sentimentos de alegria e de agradecimento em resposta ao recebimento de uma dádiva, seja ela relacionada a uma pessoa, seja relacionada a um momento de paz e de felicidade evocado pela beleza natural. Envolve o reconhecimento do bem recebido, estando relacionada à apreciação de pequenas coisas do dia a dia, assim como sentimento de pertencimento ao grupo social. Ela também pode ser reconhecida como uma “visão de mundo”, uma tendência a notar e apreciar os aspectos positivos da vida (Peterson & Seligman, 2004; Wood et al., 2010). Foi encontrado que maiores índices de gratidão predizem maiores índices de bem-estar, de emoções positivas, de satisfação com a vida, além de estar ligada a maior qualidade das relações interpessoais, na medida que estimula traços de compaixão, de generosidade, de extroversão e menos características narcísicas (Emmons & Stern, 2013; Wood et al., 2010).

A gratidão também demonstrou ter importante papel na espiritualidade e religiosidade (Kendler et al., 2003).

O Questionário da Gratidão é o questionário mais utilizado para a mensuração da gratidão. Consiste em um questionário autoaplicado, com seis frases relacionadas a intensidade e frequência do sentimento de gratidão experimentado (McCullough et al., 2002). Intervenções em gratidão são populares na Psicologia Positiva, pois são atividades rápidas, fáceis de entender e fazer, o que resulta em uma maior adesão à prática, podendo ser inseridas em diversos tipos de psicoterapias. Alguns dos exemplos da prática de gratidão são as listas de gratidão, o diário de gratidão e visitas de gratidão (Davis et al., 2016; Wood et al., 2010). O diário de gratidão demonstrou resultados na redução do estresse, na diminuição de sintomas depressivos, aumento de bem-estar, no aumento do otimismo e na adoção de comportamentos mais saudáveis (Emmons & McCullough, 2003; Jackowska et al., 2016; Kerr et al., 2015; O’Leary & Dockray, 2015; Watkins et al., 2014; Yang et al., 2018).

Uma metanálise avaliou 26 estudos com intervenções em gratidão (carta de gratidão, diário de gratidão ou psicoeducação em gratidão) em relação a três tipos de grupos controle: neutros (nenhuma atividade), de intervenção equivalente (como listar atividades diárias) e de atividades psicologicamente ativas (como técnica cognitiva de registro de pensamentos, com evidência teórica de efetividade). Três desfechos foram analisados: índices de gratidão, ansiedade e bem-estar psicológico (BEP). Em comparação com controles neutros, as intervenções de gratidão não mostraram diferenças significativas nos índices de gratidão, mas tiveram um efeito positivo no bem-estar psicológico. Comparadas aos controles equivalentes, às intervenções de gratidão foram associadas a índices superiores de gratidão e um aumento modesto no bem-estar psicológico, sem impacto significativo na ansiedade. Em relação aos controles ativos, as intervenções de gratidão não foram superiores no aumento do bem-estar psicológico. Por fim, questiona se os benefícios não se devem apenas ao efeito placebo, sendo necessários mais estudos, com maior tempo de intervenção e seguimento com intervenções mais

estruturadas para comprovar a efetividade de tais atividades (Davis et al., 2016).

As atividades em gratidão mostraram benefícios significativos em bem-estar, felicidade, humor, afetos positivos, otimismo e qualidade de relações em revisões de metanálises e ensaios clínicos diante de controles neutros. Em relação à diminuição de sintomas depressivos, apresentou escores mais baixos e não foi encontrada diferença em relação à diminuição de emoções negativas, melhora no estresse, atividades físicas e saúde física (Dickens, 2017). Estudos ainda enfatizam a necessidade de entender quais outros fatores promovem os resultados positivos de intervenções em gratidão como características pessoais, sociais, culturais, entre outros (Davis et al., 2016; Wood et al., 2010).

Intervenções em Otimismo

O conceito de otimismo pode ser explicado por duas teorias. Uma das teorias menciona o Otimismo Aprendido, uma forma adaptativa para explicar eventos negativos e positivos (modelo explicativo) (Seligman et al., 2006; Snyder & Lopez, 2008). Otimistas são pessoas que atribuem explicações permanentes, inespecíficas e internas para os eventos bons, e explicações temporárias, específicas e externas para eventos ruins. Pessimistas percebem os eventos bons como temporários, específicos e externos, não atribuindo ao seu esforço pessoal o acontecimento. Alguns dos fatores relacionados ao desenvolvimento de um estilo pessimista são traumas, pais pessimistas e tempo passado em frente à televisão. Uma das formas de aferição de pensamentos negativos pode ser feita através do *Attributional Style Questionnaire* (ASQ). Ele é utilizado para avaliar a tendência de uma pessoa de explicar as causas dos eventos em sua vida, sejam eles positivos sejam negativos, buscando entender o pensamento e o processamento de informações das pessoas em relação a eventos negativos (Peterson et al., 1982).

A outra teoria é do Otimismo Disposicional, em que as definições de otimismo e pessimismo repousam sobre as expectativas que as pessoas possuem sobre eventos futuros (Scheier et al., 1994).

Baseado no modelo de motivação “*expectancy-value*”, os otimistas apresentam expectativas positivas e senso de confiança, o que influencia positivamente na motivação para vencer os desafios e alcançar objetivos (Bastianello & Hutz, 2015). Considera-se a genética importante base para a formação do otimismo, assim como padrões de apego e experiências precoces da infância. O otimismo pode ser mensurado através da *Revised Life Orientation Test*, já validado no Brasil (Bastianello et al., 2014). Há uma associação entre o otimismo e indicadores socioeconômicos, sendo que níveis mais elevados de renda e maior tempo de estudo foram identificados como correlacionados a uma disposição otimista (Boehm et al., 2015).

Maiores níveis de otimismo estão relacionados a melhores desfechos em saúde. Otimistas apresentam menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca, infartos, AVC e morte por causa cardíaca, e melhores índices de bem-estar frente a demais condições adversas de saúde, como câncer, cirurgias e HIV (Carver et al., 2010; Rozanski, 2014). Um treinamento em otimismo foi avaliado em pacientes com infarto do miocárdio em relação a problemas emocionais e na satisfação com a vida. Foi utilizado um protocolo de 12 sessões baseado na teoria da felicidade de Seligman. Foram utilizadas as escalas *Depression Anxiety Stress Scales-21* e *Satisfaction With Life Scale*. A intervenção reduziu significativamente a ocorrência de depressão, ansiedade e estresse, além de aumentar a satisfação com a vida em pacientes com infarto do miocárdio (AghAtabay et al., 2019).

Otimistas apresentam maiores níveis de afetos positivos, bem-estar e saúde física, além de serem mais resilientes, e focam em mecanismos de enfrentamento de resolução de problemas, quando comparado com pessimistas que tendem a ser evitativos, se envolvem mais em comportamentos desadaptativos, apresentam mais problemas com álcool e menos interações sociais. Especificamente em relação a doenças mentais, otimistas tendem a desenvolver menos sintomas depressivos, assim como apresentam menores níveis de ansiedade, menores índices de suicídio e de senso de desesperança (Danner et al., 2001; Ji et al., 2017; Peterson & Seligman, 2004; Scheier et al., 2001).

Em relação às psicoterapias, por exemplo, apesar de baixos níveis de otimismo não interferirem no benefício a curto prazo destas, a longo prazo os mais otimistas se mantiveram mais engajados no processo terapêutico e apresentaram mais benefícios da técnica. Melhor desempenho no trabalho e nos relacionamentos também foi observado (Carver et al., 2010; Heinonen et al., 2017). Porém, há aspectos negativos do otimismo. Por serem mais focados em metas positivas, otimistas podem não saber quando parar, sendo este fator ligado a problemas com jogos. Ainda, demonstram maior desistência quando deparados a atividades para as quais não têm habilidade ou predizem fracassar, e são menos atentos a estímulos ameaçadores (Peters et al., 2010; Scheier et al., 2001).

Uma metanálise envolvendo 3319 participantes observou diferenças significativas entre o nível de otimismo do grupo de intervenções e os controles. Neste estudo, abordagens como treinamentos em habilidades e mindfulness foram propostas, porém, dentro do escopo do estudo, a intervenção chamada “*Best Possible Self*” (BPS) (em português “Melhor Eu Possível”), é a que mais condiz com os princípios de Intervenção em Psicologia Positiva. Esta foi a intervenção de quase metade dos estudos avaliados na metanálise (11 de 29 estudos), e apresentou maior tamanho de efeito em relação a outras intervenções (Malouff & Schutte, 2016). O exercício “Melhor Eu Possível” foi desenvolvido a partir da união de estudos que mostraram o efeito benéfico da escrita tanto sobre eventos traumáticos como neutros ou positivos. A atividade consiste em escrever sobre si mesmo no futuro, imaginando apenas o cenário positivo. No mesmo estudo em que foi desenvolvida a intervenção, realizou-se uma intervenção com 81 estudantes universitários, divididos em quatro grupos (escrever sobre o evento mais traumático, sobre o melhor eu possível, sobre os doistópicos e sobre eventos do dia a dia por 20 minutos em quatro dias consecutivos). Como resultado, a atividade do “Melhor Eu Possível” proporcionou aumento do humor positivo imediatamente após a tarefa, do bem-estar psicológico até três semanas depois, assim como diminuição de doenças físicas (aferida através de menor número de visitas a

centros médicos) até cinco meses depois em relação ao grupo controle. Porém, uma das limitações do estudo foi ter sido realizado com universitários (saudáveis, mais dispostos a participar e escrever) de universidades privadas (provavelmente melhores condições de vida e melhores perspectivas para o futuro) (King, 2001).

Outra metanálise utilizando a intervenção “Melhor Eu Possível” incluiu 26 artigos e um total de 2909 participantes. Para preencher os critérios de inclusão, os estudos deveriam ter ao menos dois grupos (sendo um grupo controle) e realizar ao menos uma medida de bem-estar, otimismo ou depressão em dois momentos ao longo do seguimento. Em relação a bem-estar, otimismo e afetos positivos, os tamanhos de efeito foram moderados. Já para afetos negativos e sintomas depressivos, o tamanho do efeito foi pequeno. O tamanho de efeito no bem-estar foi pequeno, e deve se considerar que apenas um número pequeno de estudos foi incluído nessa análise (Carrillo et al., 2019).

Uma revisão sistemática e metanálise analisou a indução de afetos positivos e expectativas futuras positivas usando o “Melhor Eu Possível”. Foram incluídos 34 ensaios clínicos randomizados, totalizando 1840 participantes. As variáveis de desfechos mais comuns foram afeto positivo, afeto negativo, otimismo, pessimismo, satisfação com a vida, sintomas depressivos e felicidade. Os resultados demonstraram que o aumento de afetos positivos e expectativas futuras positivas ocorreu no dia em que a intervenção foi realizada, porém, não se manteve nos dias subsequentes (Heckerens & Eid, 2020). Essa conclusão corrobora achados de outras metanálises de que os efeitos dessa intervenção podem ser transitórios (Carrillo et al., 2019; Malouff & Schutte, 2016).

Outro estudo buscou compreender se a aplicação de uma única sessão do “Melhor Eu Possível” (em relação ao grupo controle de eventos do dia a dia) seria efetiva para aumentar pensamentos positivos em relação ao futuro. Os resultados se mostraram positivos em relação ao aumento de expectativas otimistas em relação ao futuro, porém, não houve redução de afetos negativos (Peters et al., 2010). A intervenção “Melhor Eu Possível” também induziu diferenças significativas imediatas no

aumento de afetos positivos, motivação situacional e comprometimento acadêmico dos estudantes (Altintas et al., 2020). A comparação entre os grupos foi baseada em medidas das seguintes escalas: *Positive and Negative Affect*, *Situational Motivation Scale* e *Academic commitment Scale* (Brault-Labbé & Dubé, 2010; Guay et al., 2000).

Alguns estudos aplicam o exercício apenas através de imagens mentais. Há evidências de que as imagens mentais têm efeitos mais fortes nas emoções e cognições do que o processamento verbal do mesmo material, pois elas são mais envolventes e críveis. Indivíduos com transtornos depressivos ou ansiosos demonstram menor habilidade em desenvolver imagens positivas de eventos futuros em comparação com controles saudáveis. Pessoas com ansiedade relatam maior vivacidade em imagens negativas, mesmo quando comparadas aos indivíduos deprimidos. Resultados de intervenções mostram que, quanto mais vívidas as imagens, melhor o desfecho. Imagens mais vívidas revelaram eficácia no aumento dos escores da LOT-R sete meses após a intervenção, mesmo em indivíduos deprimidos (Blackwell et al., 2013; Holmes et al., 2009; Ji et al., 2017). Resultados em relação a aumento do otimismo e afetos positivos foram encontrados com exercícios utilizando imagens mentais positivas por apenas cinco minutos ao dia, todos os dias, no período de duas semanas. Neste, os participantes consideraram a atividade fácil, e mesmo os que não cumpriram a frequência diária apresentaram benefícios (Meevissen et al., 2011).

A eficácia das intervenções online ou por meio de tecnologia (chamada tecnologia positiva) tem sido amplamente investigada, com resultados contraditórios: benefícios semelhantes no aumento do bem-estar e afetos positivos, na aplicação da intervenção tanto através da internet quanto com intervenção aplicada pessoalmente foram analisados. O estudo relata que ambos os formatos de aplicação apresentam vantagens específicas. Ressalta que as atividades em grupo são mais motivadoras, com menos distrações, com caráter mais sério e com interação interpessoal. Já as atividades online são avaliadas como mais naturais, mais convenientes (indivíduos podem

escolher quando praticar) e menos estressantes (sem a pressão do grupo, do local e hora). Conclui, assim, que a aplicabilidade online é válida, pois ainda torna a atividade mais acessível, custo-efetiva e confortável para os praticantes (Layous et al., 2013; Mitchell et al., 2010). Outro estudo comparou a aplicação da técnica por meio de aplicativo chamado “Book of Life”, em que os indivíduos além de escrever podiam anexar imagens, vídeos e áudio. Os resultados da intervenção em relação ao controle (atividades diárias) foram positivos, porém inferiores aos encontrados em estudos através da via tradicional (escrita). Contudo, os autores defendem que intervenções por tecnologias positivas podem ser um suporte para aumentar emoções positivas e bem-estar (Enrique et al., 2017). Porém, outro estudo revelou que intervenções inteiramente online não mostraram resultados estatisticamente significativos (Malouff & Schutte, 2016).

Em relação à autocompaixão e à estima corporal, uma pesquisa utilizou a ferramenta *Best Possible Self* e concluiu um aumento na autoestima, tanto logo após intervenção (que foi escrita por três dias), quanto dez semanas depois — hipotetizando que os indivíduos da intervenção se envolveram em atividades que cultivassem atitudes positivas (Murn, 2013).

Na depressão, o uso de imagens mentais positivas não foi efetiva em reduzir sintomas específicos da doença, porém pode provocar diminuição na anedonia (Ji et al., 2017). Em outro estudo, quando comparados ao grupo controle (n = 70), houve redução de sintomas depressivos e aumento da felicidade entre intervenção em otimismo em indivíduos com níveis de depressão moderados (n = 55) e em autocompaixão (n = 63), e em ambos os grupos, uma diminuição da autocrítica (Shapira & Mongrain, 2010).

Um dos únicos estudos que avaliou amostra clínica com níveis de depressão moderados a graves, foi realizado com uma amostra pequena (n = 17), com intervenção mista: uma semana da atividade “Melhor Eu Possível” e duas semanas da atividade “Três Bênçãos”. Foram realizadas três sessões de 45 minutos com instruções e verificações das atividades, onde foi observada a dificuldade dos pacientes principalmente em relação a buscar três motivos para

agradecer no seu dia. No final do estudo, tanto o grupo de intervenção quanto o controle mostraram melhora em sintomas depressivos, com maior resultado no grupo da intervenção. Além disso, observou-se aumento de afetos positivos e da resiliência. Não houve melhora no bem-estar ou diminuição de afetos negativos (Pietrowsky et al., 2012).

Encontrou-se trabalhos que avaliaram alteração de sintomas depressivos em amostras saudáveis de estudantes universitários. Através da técnica online, no formato autoajuda, com alarmes de lembretes para realizar a tarefa, um aumento no bem-estar psicológico, nos afetos positivos e no bem-estar foram percebidos (Auyeung & Mo, 2019).

Alguns estudos recentes avaliaram o otimismo a partir do viés atencional, propondo que treinamento para direcionar a atenção a informações positivas poderia aumentar o otimismo. O estudo teve duração de duas semanas e envolveu 149 participantes. Um grupo passou por um treinamento de modificação de viés atencional online diariamente, que envolvia clicar o mais rapidamente possível em uma face receptiva em meio a 15 faces de rejeição. O grupo controle era instruído a escolher a imagem de uma flor de cinco pétalas em meio a quinze flores de sete pétalas. O viés de otimismo comparativo e o estado de otimismo foram medidos com questionários ao longo do seguimento. O desfecho primário foi o otimismo em relação a eventos positivos futuros e o desfecho secundário foi o humor, avaliado pelo PANAS. Em geral, o viés de otimismo comparativo não diferiu entre os grupos ou mudou com o tempo quando se controlou para variações no traço de otimismo. O grupo intervenção apresentou maior viés de otimismo comparativo, no entanto, não houve mudança significativa de afetos positivos e negativos ao longo do treinamento (Kress & Aue, 2019).

Outra pesquisa buscou avaliar efeitos do otimismo induzido a partir da apresentação de frases sobre possíveis eventos positivos e negativos e a probabilidade atribuída a eles pelos participantes. Neste estudo, 60 participantes foram divididos em 3 grupos de acordo com o grau de disforia (baixa, moderada e alta). A disforia se manifesta através de sentimentos persistentes de insatisfação e mal-estar, teve uma importância fundamental na

categorização dos participantes, pois essa subdivisão permitiu uma análise mais aprofundada dos efeitos variados da disforia nos resultados do estudo. Os grupos foram distribuídos para um treinamento de otimismo induzido ou para o grupo controle. Após o treinamento, os participantes realizaram uma tarefa de dois estágios de atualização de crenças. No primeiro estágio, os pacientes estimavam sua probabilidade pessoal de passar por eventos adversos enquanto são apresentados à probabilidade média desse evento ocorrer a qualquer pessoa. No segundo estágio, os pacientes estimam novamente sua probabilidade de passar pelos eventos, para se avaliar o quanto informações desejáveis ou indesejáveis podem influenciar as crenças. A diferença entre as estimativas foi classificada como viés de atualização. Participantes com disforia moderada tiveram maior viés de atualização do que o grupo de disforia baixa e de disforia alta na condição de otimismo induzido. Não foram encontradas diferenças significativas no grupo controle. Os resultados sugerem que o otimismo induzido pode alterar as percepções sobre o futuro de indivíduos com disforia moderada (Yoshimura & Hashimoto, 2020).

Em relação ao alívio da dor, buscou-se compreender a modulação condicionada da dor como um potencial mecanismo subjacente para o efeito de alívio da dor do otimismo induzido, por exemplo, ao se imaginar um futuro positivo. Os resultados mostraram que o efeito do otimismo se manteve ao longo do experimento. Não houve efeito significativo da intervenção de otimismo na intensidade da dor nem na modulação condicionada da dor. Já a catastrofização da dor e a expectativa da dor foram associadas à magnitude do efeito de modulação condicionada da dor (Traxler et al., 2019).

Enfim, esses estudos ainda apresentam muitas limitações como falta de seguimento para avaliar os resultados da intervenção a longo prazo. Mais horas de intervenção reduziram o tamanho do efeito das intervenções em otimismo. Para novos estudos, intervenções baseadas no “Melhor Eu Possível” de curta duração, pelo menos quando se espera resultados a curto prazo, pode ser interessante (Malouff & Schutte, 2016).

Gratidão versus Otimismo

Cinco estudos avaliaram tanto intervenções em otimismo (“Melhor eu Possível”) quanto em gratidão (“Três Bênçãos”, “Carta de Gratidão”) comparadas entre si e com grupo controle neutro (eventos do dia a dia ou eventos passados). A principal diferença entre estas atividades está relacionada, principalmente, quanto ao foco de tempo: no passado para gratidão; no futuro para otimismo. Os resultados se mostraram semelhantes quanto à efetividade de ambas as atividades em aumentar níveis de bem-estar e emoções positivas em relação aos controles, porém o grupo do otimismo apresentou melhores resultados. O exercício “Melhor Eu Possível”, em comparação com o “Diário de Gratidão”, se mostrou efetivo para aumentar o otimismo (Peters et al., 2013; Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Titova et al., 2017).

Diferenças culturais quanto ao resultado das intervenções também foram encontradas. Intervenções envolvendo gratidão e otimismo apresentaram melhores resultados em termos de aumento de emoções positivas e bem-estar em anglo-americanos do que em anglo-asiáticos. Pessoas de cultura mais individualistas (típicas do ocidente) tendem a se beneficiar mais de exercícios de gratidão, enquanto culturas que por si só buscam o equilíbrio coletivo (típicas do oriente) não se beneficiam tanto, inclusive, podem experimentar emoções negativas, até culpa, pois sentem que ficam “devendo” às pessoas, à sociedade com obrigação de retribuir. A intervenção de otimismo, por sua vez, não induziu sentimentos negativos, pois ambas as culturas se beneficiaram ao escrever ou imaginar o futuro positivo, de acordo com seus diferentes valores (Boehm et al., 2011; Titova et al., 2017).

A motivação para buscar a felicidade influencia intervenções de gratidão e otimismo. Participantes que buscavam felicidade e completaram tratamentos (expressando otimismo ou gratidão) apresentaram melhorias duradouras em bem-estar e felicidade, relacionadas ao esforço investido. Este efeito foi observado apenas nas condições de tratamento, não na de controle (Lyubomirsky et al., 2011).

Este trabalho possui algumas limitações: mesmo com diversos estudos na área, há lacuna de pesquisas que envolvam populações clínicas dentro da psiquiatria: a maioria ainda é testada em indivíduos saudáveis e jovens. Há necessidade de mais evidências, de estudos com melhores metodologias, com maior tempo de aplicação das atividades e de acompanhamento posterior, que envolvam populações clínicas. O esclarecimento dos fatores responsáveis pelos resultados positivos pode propiciar o desenvolvimento de técnicas mais efetivas, e o entendimento de fatores moderadores, como cultura, características psicossociais, personalidade, pode determinar a quem determinada intervenção será melhor aplicada.

Considerações Finais

A Psicologia e Psiquiatria Positiva são campos em formação. Elas buscam mudar o paradigma do foco na doença para o foco na saúde. O objetivo é complementar, entender e buscar novas ferramentas. A partir desses trabalhos, foi possível perceber os benefícios e efetividade na promoção de bem-estar, a partir das intervenções em gratidão e otimismo. Mesmo na presença de psicopatologia e de condições adversas, é possível aumentar níveis de bem-estar. As intervenções em gratidão se mostraram mais populares. Infere-se que seja pelo fato de serem fáceis de entender e realizar. Porém, apesar de a gratidão ter sido apontada como o traço mais fortemente relacionado com bem-estar, as intervenções relacionadas ao otimismo se mostraram mais efetivas.

Apesar de pequenos tamanhos de efeito, ambas as intervenções demonstraram ser efetivas no aumento do bem-estar e na redução de sintomas depressivos em indivíduos sem psicopatologias. Mostram-se promissoras essas intervenções, tendo características que podem incluir em diversos tipos de abordagens terapêuticas. A ascensão da Psiquiatria Positiva representa um movimento significativo na transformação do olhar tradicional sobre a saúde mental. Ao deslocar o foco da doença para a promoção ativa da saúde, esses campos emergentes têm desempenhado um papel importante na busca por abordagens inovadoras e eficazes.

Referências

- AghAtabay, S., Sepahmansour, M., Hatami, M., & Rafieipour, A. (2019). The effect of optimism training on emotional problems and life satisfaction in patients with myocardial infarction. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 6(4), 51-59. <https://doi.org/10.22037/IJABS.V6I6.28747>
- Altintas, E., Karaca, Y., Moustafa, A., & El Haj, M. (2020). Effect of best possible self intervention on situational motivation and commitment in academic context. *Learning and Motivation*, 69, 101599. <https://doi.org/10.1016/J.LMOT.2019.101599>
- Auyeung, L., & Mo, P. K. H. (2019). The efficacy and mechanism of online positive psychological intervention (PPI) on improving well-being among Chinese University students: a pilot study of the best possible self (BPS) intervention. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2525-2550. <https://doi.org/10.1007/S10902-018-0054-4>
- Bastianello, M. R., & Hutz, C. S. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: a perspectiva da psicologia positiva. *Psico-USF*, 20(2), 247. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian version of the revised life orientation test (LOT-R). *Psico-USF*, 19(3), 523-531. <https://doi.org/10.1590/1413-827120140190030>
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W. M., Carlier, I. V. E., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., Spinhoven, P., Holmes, E. A., & Giltay, E. J. (2013). Optimism and mental imagery: a possible cognitive marker to promote well-being? *Psychiatry Research*, 206(1), 56-61. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2012.09.047>
- Boehm, J. K., Chen, Y., Williams, D. R., Ryff, C., & Kubzansky, L. D. (2015). Unequally distributed psychological assets: are there social disparities in optimism, life satisfaction, and positive affect? *PLOS ONE*, 10(2), e0118066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118066>
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Brault-Labbé, A., & Dubé, L. (2010). Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 42(2), 80-92. <https://doi.org/10.1037/A0017385>
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the best possible self intervention: a systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14(9), e0222386. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0222386>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: a meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. <https://doi.org/10.1037/COU0000107>
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: a series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Steindl-Rast*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846-855. <https://doi.org/10.1002/JCLP.22020>
- Enrique, Á., Bretón-López, J. M., Molinari, G., Quero, S., & Botella, C. (2017). Acceptability of positive technologies by patients with eating disorders: results from a randomized control trial. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine, 15*, 192-195. https://www.researchgate.net/publication/322078215_Acceptability_of_positive_technologies_by_patients_with_eating_disorders_Results_from_a_Randomized_Control_Trial
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: the situational motivation scale (SIMS). *Motivation and Emotion, 24*(3), 175-213. <https://doi.org/10.1023/A:1005614228250>
- Heckerens, J. B., & Eid, M. (2020). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 322-347. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716052>
- Heinonen, E., Heiskanen, T., Lindfors, O., Härkäpää, K., & Knekt, P. (2017). Dispositional optimism as predictor of outcome in short- and long-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 90*(3), 279-298. <https://doi.org/10.1111/PAPT.12109>
- Holmes, E. A., Lang, T. J., & Shah, D. M. (2009). Developing interpretation bias modification as a “cognitive vaccine” for depressed mood: imagining positive events makes you feel better than thinking about them verbally. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(1), 76-88. <https://doi.org/10.1037/A0012590>
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology, 21*(10), 2207-2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455/FORMAT/EPUB>
- Jeste, D. V., Palmer, B. W., Rettew, D. C., & Boardman, S. (2015). Positive psychiatry: its time has come. *The Journal of Clinical Psychiatry, 76*(6), 675. <https://doi.org/10.4088/JCP.14NR09599>
- Ji, J. L., Holmes, E. A., & Blackwell, S. E. (2017). Seeing light at the end of the tunnel: Positive prospective mental imagery and optimism in depression. *Psychiatry Research, 247*, 155-162. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2016.11.025>
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry, 160*(3), 496-503. <https://doi.org/10.1176/APPI.AJP.160.3.496/ASSET/IMAGES/LARGE/L412A1.JPEG>
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies, 16*(1), 17-36. <https://doi.org/10.1007/S10902-013-9492-1>
- Kim, E. S., Hagan, K. A., Grodstein, F., Demeo, D. L., De Vivo, I., & Kubzansky, L. D. (2017). Optimism and cause-specific mortality: a prospective cohort study. *American Journal of Epidemiology, 185*(1), 21-29. <https://doi.org/10.1093/aje/kww182>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Kress, L., & Aue, T. (2019). Learning to look at the bright side of life: attention bias modification training enhances optimism bias. *Frontiers in Human Neuroscience, 13*, 222. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00222>
- Layous, K., Katherine Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies, 14*(2), 635-654. <https://doi.org/10.1007/S10902-012-9346-2>

- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being HHS public access. *Emotion, 11*(2), 391-402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 12*(6), 594-604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(3), 371-378. <https://doi.org/10.1016/J.JBTEP.2011.02.012>
- Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: a mental health opportunity. *E-Journal of Applied Psychology, 6*(2). <https://doi.org/10.7790/EJAP.V6I2.230>
- Murn, L. T. (2013). *Increasing self-compassion and positive body esteem: an expressive writing intervention*. [Doctoral dissertation, Oklahoma State University].
- O'Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 21*(4), 243-245. <https://doi.org/10.1089/ACM.2014.0119>
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology, 5*(3), 204-211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>
- Peters, M. L., Meevissen, Y. M. C., & Hanssen, M. M. (2013). Specificity of the best possible self intervention for increasing optimism: comparison with a gratitude intervention. *Terapia Psicológica, 31*(1), 93-100. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100009>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University. https://books.google.com/cu/books?id=2yeZoe_t8p4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/books/4317046>
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 6*(3), 287-299. <https://doi.org/10.1007/BF01173577>
- Pietrowsky, R., Mikutta, J., Pietrowsky, R., & Mikutta, J. (2012). Effects of positive psychology interventions in depressive patients — a randomized control study. *Psychology, 3*(12), 1067-1073. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2012.312158>
- Rozanski, A. (2014). Optimism and other sources of psychological well-being: a new target for cardiac disease prevention. *Circulation: Heart Failure, 7*(3), 385-387. <https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.114.001303/FORMAT/EPUB>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 4*(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 189-216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-009>

- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Artmed.
- Titova, L., Wagstaff, A. E., & Parks, A. C. (2017). Disentangling the effects of gratitude and optimism: a cross-cultural investigation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(5), 754-770. <https://doi.org/10.1177/0022022117699278>
- Traxler, J., Hanssen, M. M., Lautenbacher, S., Ottawa, F., & Peters, M. L. (2019). General versus pain-specific cognitions: pain catastrophizing but not optimism influences conditioned pain modulation. *European Journal of Pain*, 23(1), 150-159. <https://doi.org/10.1002/EJP.1294>
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2014). Grateful recounting enhances subjective well-being: the importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91-98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- World Health Organization. (2023). *Health and Well-Being*. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being#>
- Yang, Y., Zhao, H., Aidi, M., & Kou, Y. (2018). Three good deeds and three blessings: The kindness and gratitude interventions with Chinese prisoners. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 28(5), 433-441. <https://doi.org/10.1002/CBM.2085>
- Yoshimura, S., & Hashimoto, Y. (2020). The effect of induced optimism on the optimistic update bias. *BMC Psychology*, 8, 28. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0389-6>