



Vol 18, Núm 1, jan-jun, 2025, pág. 1048-1060

Felicidade na universidade: reflexão necessária para a saúde mental e qualidade de vida de universitários

Happiness at university: necessary reflection for the mental health and quality of life of university students

Felicidad en la universidad: reflexión necesaria para la salud mental y calidad de vida de los universitarios

Johnatan Martins Sousa¹

Marciana Gonçalves Farinha²

Camila Cardoso Caixeta³

Roselma Lucchese⁴

Lila de Fátima Carvalho Ramos⁵

Elizabeth Esperidião⁶

Resumo

Este artigo tem como objetivo refletir sobre o fenômeno da felicidade no ambiente acadêmico e a sua influência na saúde mental e qualidade de vida de universitários. Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, baseado na literatura científica nacional e internacional sobre Felicidade, qualidade de vida e saúde mental de universitários, bem como nas vivências dos pesquisadores. O manuscrito foi estruturado em duas partes principais: 1. Descortinando a saúde mental e qualidade de vida dos universitários: refletir para agir; 2. Eu só quero ser feliz: no ambiente acadêmico é possível? O estudo mostra que felicidade e qualidade de vida são fenômenos que se relacionam e que o universo acadêmico pode influenciar positivamente ou negativamente no desenvolvimento de uma trajetória mais feliz durante o período de formação dos estudantes, impactando a sua saúde mental. Portanto, reflexões sobre esse tema por todos os importantes atores sociais que atuam nas universidades como gestores, técnicos administrativos, docentes e acadêmicos são essenciais para formular ações que possam promover a felicidade e qualidade de vida nas instituições de ensino superior tanto públicas como privadas.

¹ Universidade Federal de Goiás, johnatanfen.ufg@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1152-0795>

² Universidade Federal de Uberlândia, marciana@ufu.br <https://orcid.org/0000-0002-2024-7727>

³ Universidade Federal de Goiás, camilaccaixeta@ufg.br <https://orcid.org/0000-0003-2479-408X>

⁴ Universidade Federal de Catalão, roselma@ufcat.edu.br <https://orcid.org/0000-0001-6722-2191>

⁵ Universidade Federal de Goiás, lila-ramos@uol.com.br <https://orcid.org/0000-0002-9662-6862>

⁶ Universidade Federal de Goiás, betesper@ufg.br <https://orcid.org/0000-0002-9284-6243>



Palavras-chave: Felicidade; Saúde mental; Universidades; Estudantes; Qualidade de vida; Psicologia Positiva.

Abstract

This article aims to reflect on the phenomenon of happiness in the academic environment and its influence on the mental health and quality of life of university students. This is a theoretical-reflective study, based on national and international scientific literature on Happiness, quality of life and mental health of university students, as well as the experiences of researchers. The manuscript was structured into two main parts: 1. Uncovering the mental health and quality of life of university students: reflecting to act; 2. I just want to be happy: is it possible in an academic environment? The study shows that happiness and quality of life are related phenomena and that the academic universe can positively or negatively influence the development of a happier trajectory during the students' training period, impacting their mental health. Therefore, reflections on this topic by all important social actors who work in universities as managers, administrative technicians, teachers and academics are essential to formulate actions that can promote happiness and quality of life in both public and private higher education institutions.

Keywords: Happiness; Mental health; Universities; Students; Quality of life; Positive Psychology.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo reflexionar sobre el fenómeno de la felicidad en el ámbito académico y su influencia en la salud mental y calidad de vida de los estudiantes universitarios. Se trata de un estudio teórico-reflexivo, basado en literatura científica nacional e internacional sobre Felicidad, calidad de vida y salud mental de estudiantes universitarios, así como en las experiencias de investigadores. El manuscrito se estructuró en dos partes principales: 1. Descubriendo la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes universitarios: reflexionar para actuar; 2. Sólo quiero ser feliz: ¿es posible en un ambiente académico? El estudio muestra que la felicidad y la calidad de vida son fenómenos relacionados y que el universo académico puede influir positiva o negativamente en el desarrollo de una trayectoria más feliz durante el período de formación de los estudiantes, impactando su salud mental. Por lo tanto, las reflexiones sobre este tema por parte de todos los actores sociales importantes que trabajan en las universidades como directivos, técnicos administrativos, docentes y académicos son fundamentales para formular acciones que puedan promover la felicidad y la calidad de vida en las instituciones de educación superior tanto públicas como privadas.

Palabras claves: Felicidad; Salud mental; Universidades; Estudiantes; Calidad de vida; Psicología Positiva.



Durante o ciclo de desenvolvimento humano todas as pessoas buscam ser felizes, seja na vida pessoal, profissional, nas relações familiares, amizades, entre outras áreas, e a vida acadêmica também faz parte desse processo de construção de cada ser em que uma experiência feliz pode influenciar na permanência dos estudantes no curso superior que escolheu e também no seu desempenho profissional e qualidade de vida após a conclusão de seus estudos.

Nessa direção, o estudo da felicidade tem sido foco de pesquisas pela Psicologia e Psiquiatria, considerando a felicidade como um estado emocional positivo, incluindo sentimentos de bem-estar e prazer (Ferraz et al., 2007; Rocha et al., 2011; Giacomoni et al., 2014; Reppold & Tocchetto, 2019; Behar et al., 2021; Silva et al., 2022).

Situações cotidianas ou condições humanas podem interferir aumentando ou restringindo o estado de felicidade. Experiências como amor, alegria, saúde, saciedade, prazer sexual são alguns exemplos que contribuem para um estado de felicidade, ao contrário, tristeza, medo, raiva, ansiedade e angústia trazem dor e sofrimento reduzindo o estado de felicidade, mesmo que momentaneamente (Ferraz et al., 2007).

Ademais, a ausência de transtornos mentais não é o que garante que o indivíduo tenha percepção de ser feliz ou pleno de sentido. Importante também compreender que a felicidade difere qualitativamente da ausência de infelicidade (Ferraz et al., 2007). Logo, a felicidade pode ser definida como a forma como o indivíduo percebe as várias dimensões da vida com o intuito de melhorar a sua qualidade de vida em um contexto social e comunitário (Mazzi et al., 2022).

Ressalta-se que o conceito de felicidade é complexo e multifacetado. Pela perspectiva da Psicologia Positiva, criada por Martin Seligman, busca compreender e valorizar aspectos como o bem-estar e a felicidade humana. De acordo com esse teórico a felicidade pode ser entendida a partir de cinco aspectos do conhecimento da emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização, esses elementos são fundamentais e explicitam o que faz uma pessoa feliz, apesar de serem subjetivos e individuais (Camaliente & Boccalandro, 2017).

O foco do contato com a Psicologia Positiva é possibilitar que as pessoas identifiquem seus melhores atributos como suas forças, virtudes e valores e



desenvolvam essas características. Ressalta-se que ao cultivar emoções positivas, melhoram o funcionamento social e psicológico, favorecendo-os a viver com propósito e bem-estar. Esse funcionamento positivo do ser humano, estudado desde 1998 pelo Dr. Martin Seligman, é denominado "Florescimento", um termo usado para descrever a felicidade autêntica (Victoria, 2016; Seligman, 2019; Seligman, 2011).

A Psicologia Positiva propõe três níveis de estudo. O primeiro nível é o das experiências subjetivas, que inclui aspectos tais como bem-estar, satisfação, esperança, otimismo, *flow* e felicidade. O segundo nível focaliza a melhoria de habilidades interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, perdão, espiritualidade e capacidade de amar. O terceiro nível aborda as instituições e promove virtudes cívicas, como cidadania, responsabilidade, altruísmo, tolerância e ética no trabalho. O florescimento resulta da integração desses três níveis. Aqueles que florescem têm chances aumentadas de alcançar uma renda mais elevada em suas profissões e a promover o florescimento em suas comunidades, escolas, empresas e instituições (Victoria, 2016).

No contexto acadêmico, estudo realizado com 140 universitários de uma universidade pública da região sul do Brasil revelou uma porcentagem significativa de infelicidade entre os participantes, apontando que muitos utilizavam medicamentos para ansiedade e estresse e apenas 15% declararam estar totalmente felizes. Dentre os aspectos de infelicidade relatados estão a manifestação de estresse, ansiedade e tristeza (Cremosene et al., 2021).

Em relação à qualidade de vida, estudo transversal que investigou as relações entre a solidão e a qualidade de vida em 268 universitários de uma universidade pública do interior de Minas Gerais revelou que a solidão dobrou a chance de pior qualidade de vida nos domínios: aspectos sociais ($\beta = 2,66$), limitação emocional ($\beta = 2,18$) e saúde mental ($\beta = 2,61$) (Barroso et al., 2023), o que pode influenciar no desenvolvimento da felicidade no ambiente acadêmico.

As pesquisas sobre felicidade visam compreender o nível de satisfação dos indivíduos com suas vidas, para isso consideram fatores socioeconômicos, demográficos, ambientais, culturais e emocionais que influenciam sobre o estado de felicidade do indivíduo (Mazzi et al., 2022) e tendo em vista que evidências científicas revelam que universitários se classificam não particularmente felizes ou infelizes ou



moderamente felizes (Vieira et al., 2022) torna-se premente problematizar o tema da felicidade no ambiente universitário. Diante do exposto, o objetivo do estudo foi refletir sobre o fenômeno da felicidade no ambiente acadêmico e a sua influência na saúde mental e qualidade de vida de universitários.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, baseado na literatura científica nacional e internacional sobre Felicidade, qualidade de vida e saúde mental de universitários, bem como nas vivências dos pesquisadores. O manuscrito foi estruturado em duas partes principais: 1. Descortinando a saúde mental e qualidade de vida dos universitários: refletir para agir; 2. Eu só quero ser feliz: no ambiente acadêmico é possível?

Descortinando a saúde mental e qualidade de vida dos universitários: refletir para agir

O ingresso na universidade é um marco na vida do indivíduo e muitas mudanças ocorrem. Hábitos e comportamentos são adquiridos e outros deixam de ocorrer. A entrada na universidade impõe novas responsabilidades como a perspectiva de uma carreira profissional, acompanha a busca por um bom desempenho acadêmico, cumprir horários e prazos, assumir responsabilidades para citar algumas (Câmara & Resende, 2021). Essas novas responsabilidades podem impactar emocionalmente os jovens.

Importante lembrar que até os dias atuais a qualidade de vida não possui uma definição exata, já que é um conceito abrangente de diferentes formas de ser e de viver, sendo um conceito subjetivo influenciado pela sociedade e cultura em que o indivíduo vive. Qualidade de vida está em direta relação com bem-estar, satisfação, felicidade, saúde e estilo de vida (Câmara & Resende, 2021).

O número de universitários em processo de adoecimento psíquico tem crescido nos últimos anos (Câmara & Resende, 2021), evidenciando a urgência de desenvolver atividades de prevenção e promoção da saúde mental desses universitários pelas Instituições de Ensino Superior (IES), propiciando trabalhar questões geradoras de estresse, a partir de situações da realidade do ambiente acadêmico e refletido sobre



alternativas que sejam menos estressoras (Andrade et al., 2023) para não prejudicar a qualidade de vida dos acadêmicos.

Pesquisa aponta que a vida acadêmica interfere na saúde mental dos universitários e estes são caracterizados como um grupo vulnerável e de risco nas categorias de ansiedade, depressão e uso de drogas, condições que exigem o desenvolvimento de ações de saúde mental. Nessa perspectiva, é premente que as IES desenvolvam estratégias para prevenir e mitigar problemas de sofrimento emocional de seus alunos, favorecendo que concluam seus estudos com saúde mental equilibrada (Silva et al., 2021).

Uma conduta adotada pelos universitários para lidarem com as situações adversas é a automedicação que acaba trazendo riscos para a saúde dessa população, como demonstra um estudo de metodologia mista com 96 universitários, revelando que 78% deles já tinham se automedicado, e 30% afirmaram terem vivenciado a experiência de efeitos colaterais dos medicamentos (Cruz et al., 2019).

É fundamental refletir sobre o processo de ensino, em especial na forma como as atividades acadêmicas são distribuídas ao longo dos cursos e a atenção para com o processo de adaptação dos estudantes na vida universitária. Nessa perspectiva, os serviços de apoio à saúde mental podem dar suporte aos universitários que precisem, prevenindo maior sofrimento ou agravamento de sintomas e fortalecendo os mecanismos saudáveis e o potencial para lidar com os danos à saúde (Garcia et al., 2020).

O cuidado em saúde mental é um desafio das IES e exigem ações diversas como implementar uma política de fortalecimento da saúde mental dos acadêmicos para identificar as demandas de cuidado em saúde mental e quando necessário, integrar a universidade com os serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) (Gaiotto et al., 2021). Dessa forma, a universidade deve ser um espaço de promoção da saúde, o que exige a construção de programas com essa finalidade para atender as necessidades dos acadêmicos (Oliveira et al., 2019).

Importante mencionar que essas ações de cuidado em saúde mental precisam ir além dos estudantes, pois evidências científicas sinalizam que professores universitários também apresentam um alto índice de reclamações em relação a



prejuízos físico e mental em seu local de exercício profissional (Leitão & Capuzzo, 2021; Machado et al., 2022; Lima & Paloski, 2024).

Eu só quero ser feliz: no ambiente acadêmico é possível?

Durante a trajetória de vida, as pessoas vivenciam inúmeras situações e tendem a focar mais nos sabores do que nos prazeres (Batista & Castro, 2020). Dessa forma, é importante ampliar o olhar para além dos fatos negativos para saber identificar quais são os fenômenos que levam o indivíduo a considerar-se um ser humano plenamente feliz em diversas áreas de sua vida.

O estudo da felicidade é multidisciplinar e perpassa as áreas da filosofia, psicologia, artes, antropologia, sociologia, entre outros (Mello et al., 2023). Toda pessoa busca a autorrealização para alcançar o potencial máximo na vida. Logo, a felicidade autêntica emerge como desdobramento da construção e desenvolvimento da personalidade, caráter e potencial interno de forma consciente (Victoria, 2016).

Nessa direção, é importante conceituar o que seria a felicidade que pode apresentar uma variedade de significados e pode estar associado a inúmeros fatores como as relações familiares, poder aquisitivo, atividade trabalhista, comunidade em que a pessoa está inserida, relação de amizade, situação de saúde, liberdade pessoal, crenças, valores e relações interpessoais (Mazzi et al., 2022).

A felicidade pode ser compreendida como a predominância da ocorrência de vivências positivas na vida de uma pessoa. Logo, o contexto universitário e a escolha de uma carreira são fatores que podem interferir na manifestação da felicidade de um indivíduo. Assim, a felicidade está intimamente ligada aos desejos e expectativas que a pessoa tem em relação a sua formação profissional (Mazzi et al., 2022).

Especialmente após a pandemia enfrentada em todo o mundo, os temas saúde mental, bem-estar e felicidade ganham cada vez mais notoriedade, incluindo o ambiente acadêmico, que deve ser um espaço capaz de promover a felicidade das pessoas que convivem na universidade como os docentes, acadêmicos e demais profissionais que ali atuam (Mello et al., 2023).

Os acadêmicos estão sujeitos a muitos desafios durante a sua trajetória universitária que podem culminar no abandono do curso. Dessa forma, nas universidades, intervenções como espaços de convivência que oportunizem à



comunidade acadêmica o desenvolvimento de otimismo, satisfação, afeto e felicidade são essenciais para minimizar esses estímulos aversivos (Mello et al., 2023).

Outra questão que afeta a vida dos universitários é o desempenho acadêmico insatisfatório que pode gerar tristeza, frustração e evasão do curso, o que requer a exploração de estratégias de enfrentamento para a resolução desses problemas e a Psicologia Positiva pode ser uma grande aliada nesse processo, pois é uma área do conhecimento que almeja pesquisar os aspectos positivos dos sujeitos, grupos, empresas e instituições formadoras, destacando-se dentre seus objetos de estudo a resiliência, esperança, felicidade, otimismo, sabedoria, perdão, esperança, dentre outros (Mello et al., 2023).

A universidade é um ambiente propício para o desenvolvimento da felicidade pois os acadêmicos são acolhidos e passam a experienciar solidariedade, diversidade, humanidade, perseverança, otimismo. Todo universitário ao ingressar no curso que escolheu busca ser feliz e ter um desempenho satisfatório nas aulas, trabalhos e provas (Mello et al., 2023).

Dessa forma, o florescimento da felicidade no contexto acadêmico só ocorre quando os acadêmicos, gestores, docentes e colaboradores alcançam um elevado nível de bem-estar emocional, social e psicológico para conseguirem ser resilientes diante das adversidades que emergem no cotidiano (Mello et al., 2023).

Nesse caminho, a Psicologia Positiva pode trazer contribuições para a universidade já que ela se preocupa em analisar o bem-estar e a felicidade da comunidade universitária. Assim, é premente a necessidade de os gestores das instituições formadoras incluírem o tema da felicidade em discussões, pois quanto maior o bem-estar dos alunos, maior será a sua produtividade e rendimento acadêmico, o que minimizar consequentemente a frequência de sintomas de ansiedade, depressão e ansiedade (Mello et al., 2023).

Diante do exposto, as universidades devem exercer ações de prevenção e promoção da saúde, pois a falta de políticas e diretrizes específicas para essa finalidade podem prejudicar a permanência dos universitários em seus cursos (Trindade et al., 2022). Logo, nos programas de assistência estudantil as equipes multiprofissionais podem incluir ações com o objetivo de desenvolver a felicidade nos



acadêmicos para que possam ter uma experiência de vida acadêmica mais feliz, o que contribui para a formação de futuros profissionais mais fortes emocionalmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As reflexões aqui realizadas mostram que felicidade e qualidade de vida são fenômenos que se relacionam e que o universo acadêmico pode influenciar positivamente ou negativamente no desenvolvimento de uma trajetória mais feliz durante o período de formação dos estudantes, impactando a sua saúde mental e bem-estar dentro e fora das universidades. Portanto, reflexões sobre esse tema por todos os importantes atores sociais que atuam nas universidades como gestores, técnicos administrativos, docentes e acadêmicos são essenciais para formular ações que possam promover a felicidade e qualidade de vida nas instituições de ensino superior tanto públicas como privadas para a construção e consolidação de uma cultura organizacional positiva nas universidades para viabilizar o florescimento.

REFERÊNCIAS

- Andrade, B. P., Souza, R. A. G., Silva, H. E. O., Silva, M. V. R., Costa, C. Â., & Silva, K. V. L. G. (2023). Promoção da saúde mental entre universitários: relato de experiência. *Revista Enfermagem. Atual In Derme*, 96(1), e023015, 2023. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/05/1434656/promocao-da-saude-mental-entre-universitarios-relato-de-experiencia.pdf>
- Barroso, S. M., Sousa A. A. S., & Rosendo, L. S. (2023). Impacto da Solidão na Qualidade de Vida de Universitários de Minas Gerais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43(e243909), 01-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243909>
- Batista, L. A., & Castro, E. H. B. (2020). A visão da felicidade para estudantes de psicologia de uma universidade pública. *Revista AMazônica*, 25(2), 164-188. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/7768>
- Behar, C., Jorge, S. B., Ribas, R. C., & Campos, L. A. M. (2021). Felicidade: breves considerações. *Ciência Atual*, 17(2), 12-19. <https://revista.saojose.br/index.php/cafsj/article/view/519>
- Camaliente, L. G., & Boccalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206–



227. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004
- Câmara, T. A., & Resende, G. C. (2021). Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários. *Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 13(1), 555–584. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/8339>
- Cremonese, D., Corrêa, R., Henzel, M. E., & Noal, T. N. (2021). A Ciência da Felicidade: a Percepção entre Estudantes da Graduação da UFSM (2019-2020). *Revista Latino-Americana de Relações Internacionais*, 3(3), 67-86. <https://periodicos.furg.br/cn/article/view/13997>
- Cruz, E. S., Silva, I., Augusto, V., & Coelho, A. (2019). Incidência da automedicação entre jovens universitários da área da saúde e de humanas. *Revista Saúde UniToledo*, 3(1), 02-12. <http://ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2912/465>
- Ferraz, R. B., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2007). Felicidade: uma revisão. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 34(5), 234–242. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005>
- Gaiotto, E. M. G., Trapé, C. A., Campos, C. M. S., Fujimori, E., Carrer, F. C. A., Nichiata, L. Y. I., Cordeiro, L., Bortoli, M. C., Yonekura, T., Toma, T. S., & Soares, C. B. (2021). Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. *Revista de Saúde Pública*, 55, 01-18. <https://scielosp.org/pdf/rsp/2021.v55/114/pt>
- Garcia, L. M., Capellini, V. L. M. F., & Reis, V. L. (2020). Saúde mental na universidade: a perspectiva de universitários da permanência estudantil. *Colloquium Humanarum*, 17, 167-181. <https://journal.unoeste.br/index.php/ch/article/view/3593>
- Giacomoni, C. H., Souza, L. K., Hutz, C. S. (2014). A visão das crianças sobre a felicidade. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 18(1), 143-150. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572014000100015>
- Leitão, K. S., & Capuzzo, D. B. (2021). Impactos do burnout em professores universitários no contexto da pandemia de covid 19. *Humanidades & Inovação*,



- 8(40), 378-390.
<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/5067>
- Lima, F. G., & Paloski, L. H. (2024). Saúde mental e estilos de ensino de professores universitários de instituições públicas e privadas. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 17(51), 358–378. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10895714>
- Machado, R. R., Carvalho, M. F. A. A., Pedrosa, S. C. B. L., Moura, L. T. R., & Souza, D. M. O. R. (2022). A qualidade de vida, saúde física e mental de professores universitários no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista de Educação do Vale do São Francisco - REVASF*, 12(29). <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/1686>
- Mazzi, R. A. P., Marques, H. R., Ripoll, R. R. (2022). O estado da arte da ciência da felicidade e o desenvolvimento local. *INTERAÇÕES*, 23(4), 1161-1177. <https://doi.org/10.20435/inter.v23i4.3381>
- Mello, C. M., Almeida Neto, J. R. M., & Petrillo, R. P. (2023). Universidade e felicidade. *Revista Interdisciplinar de Direito*, 21(1), 01-23. <https://doi.org/10.24859/RID.2023v21n1.1416>
- Oliveira, A. J., Trigo, Á. A., Ferro, L. R. M., & Rezende, M. M. (2019). Programa universidades promotoras de saúde como proposta de promoção de saúde dentro das universidades. *Revista AMazônica*, 23(2), 383-400. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/6763>
- Reppold, C. T., & Tocchetto, B. S. (2019). Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400002
- Rocha, F. N., Bartholo, M. E. C., & Ribeiro, C. S. (2011). Investigação da Qualidade de Vida e Felicidade na Perspectiva da Psicologia Positiva. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, 2(2), 27-58. <http://192.100.251.116/index.php/RM/article/view/150>
- Seligman, M. E. P. (2019). *Felicidade autêntica: Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed.



- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1 ed.
- Silva, V. R., Gradim, C. V. C., & Tonini, T. (2022). Enfermeiros oncológicos: felicidade profissional frente à psicologia positiva. *International Journal of Development Research*, 12(1), 53161-53164. <https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/9479/1/Enfermeiros%20oncol%C3%B3gicos%20Felicidade%20profissional%20frente%20%C3%A0%20psicologia%20positiva..pdf>
- Silva, M. E. A., Santos, R. R., Medeiros, R. V. J., Souza, S. L. C., Souza, D. F., & Ferreira, D. P. V. (2021). Saúde mental dos universitários. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, 9(e6228), 01-09. <https://doi.org/10.25248/reaenf.e6228.2021>
- Trindade, S. N. C., Salaroli, L. B., & Almeida, A. P. S. C. (2022). Atenção à saúde no âmbito do programa nacional de assistência estudantil em universidades federais do nordeste do Brasil. *Revista GUAL*, 15(3), 210-230. <https://doi.org/10.5007/1983-4535.2022.e88137>
- Victoria, F. (2016). *Semeando felicidade*. São Paulo: SBCoaching Editora.
- Vieira, J. S. S., Cardoso, M. B., Baptista, A. S., Rebollato, S. P., Silva, S. C. F., Cabeça, R., & Louro, C. R. (2022). Avaliação do nível de felicidade dos universitários nos cursos de enfermagem e educação física. *Revista Saúde em Foco*, (14), 294-305. <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2022/05/AVALIA%C3%87%C3%83O-DO-N%C3%8DVEL-DE-FELICIDADE-DOS-UNIVERSIT%C3%81RIOS-NOS-CURSOS-DE-ENFERMAGEM-E-EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%8DSICA-p%C3%A1g-294-a-305.pdf>

Recebido: 18.09.2024

Aprovado: 25.10.2024

Publicado:

01.01.2025

Autores

Johnatan Martins Sousa

Universidade Federal de Goiás, johnatanfen.ufg@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1152-0795>

Marciana Gonçalves Farinha

Universidade Federal de Uberlândia, marciana@ufu.br <https://orcid.org/0000-0002-2024-7727>



Camila Cardoso Caixeta

Universidade Federal de Goiás, camilaccaixeta@ufg.br <https://orcid.org/0000-0003-2479-408X>

Roselma Lucchese

Universidade Federal de Catalão, roselma@ufcat.edu.br <https://orcid.org/0000-0001-6722-2191>

Lila de Fátima Carvalho Ramos

Universidade Federal de Goiás, lila-ramos@uol.com.br <https://orcid.org/0000-0002-9662-6862>

Elizabeth Esperidião

Universidade Federal de Goiás, betesper@ufg.br <https://orcid.org/0000-0002-9284-6243>