



BEM-ESTAR SUBJETIVO E FELICIDADE NA VELHICE: UMA PESQUISA INTEGRATIVA

Adriana da Silva Silveira; Camila Kuhn Vieira; Klaus Vargas Karnopp; Solange Beatriz Billig Garces;

Universidade de Cruz Alta –UNICRUZ

OBJETIVO

- Analisar o bem-estar subjetivo e a felicidade na velhice bem como refletir sobre a teoria positiva no que tange a longevidade



MÉTODO

- Revisão bibliográfica do tipo integrativa.
- **Questões norteadoras para a pesquisa:** Como é associado a felicidade e o bem-estar na velhice? E, como são identificados esses conceitos na percepção das pessoas idosas?
- **Critérios de inclusão:** estudos disponíveis na íntegra no período de 2015 a 2023 nos idiomas português, espanhol e inglês.
- **Critérios de exclusão:** resenhas, resumos, relato de experiência, estudos repetidos e estudos que não contemple a temática do estudo.
- **Base de dados:** BVS e Pubmed
- **Descritores:** “felicidade” and “bem-estar” and “velhice”.

RESULTADOS

- **Foram encontrados:** 5 artigos
- **Selecionados:** 4 artigos (ano de publicação 2021, 2019 e 2016; Sendo três revistas nacionais e uma internacional)
- **Síntese dos estudos selecionados:** predominância da feminização na velhice, sendo atribuída a mulher na funcionalidade familiar. Destacou-se, a associação da felicidade e o bem-estar nos fatores: saúde mental, saúde física, relações familiares e interpessoais, apoio emocional e social (amizades).



DISCUSSÕES

- O bem-estar subjetivo compõe a base teórica da Psicologia Positiva;
- A felicidade e o bem-estar subjetivo é associado à saúde e à longevidade;
- O bem-estar subjetivo pode ser medido em 5 fatores: emoção positiva, engajamento, sentido na vida, realização positiva e relacionamentos positivos;
- Diante do cenário de mudança da sociedade ao longo da história, as representações da felicidade na velhice podem ser afetadas, se restringindo na prática de ganhar dinheiro, consumir, *estar* na moda, dentre outros.
- **Segundo esses estudos:** pessoas felizes têm mais amigos, têm mais facilidade no contatos sociais e principalmente tem adoção de comportamentos saudáveis e melhora de resposta imune.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A Velhice é um período privilegiado se encarado com felicidade e bem-estar.
- Através deste trabalho foi possível identificar diversas associações entre “ser feliz na velhice” e saúde (física e mental) /relações sociais (familiares e interpessoais) por meio da amizade.
- A velhice deve carregar os bens da felicidade e do bem-estar subjetivo para garantir a longevidade e a saúde