



Adriana da Silva Silveira

**PSICOLOGIA POSITIVA NA VELHICE: O BEM-ESTAR SUBJETIVO
E AS FORÇAS DE CARÁTER EM PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E
EM PORTUGAL**

Tese de Doutorado

Cruz Alta –RS/BR, 2026

Adriana da Silva Silveira

**PSICOLOGIA POSITIVA NA VELHICE: O BEM-ESTAR SUBJETIVO
E AS FORÇAS DE CARÁTER EM PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E
EM PORTUGAL**

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta-UNICRUZ, como requisito parcial para obtenção do Título de Doutora em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social

Orientadora: Prof.^a Dra. Solange Beatriz Billig Garces
Coorientadora: Prof.^a Dra. Helena Águeda Marujo

Cruz Alta - RS/BR, fevereiro 2026

S587p Silveira, Adriana da Silva

Psicologia positiva na velhice: o bem-estar subjetivo e as forças de caráter em pessoas idosas no Brasil e em Portugal / Adriana da Silva Silveira. – Cruz Alta, 2026.

263 f.; il.: color : PDF.

Tese (Doutorado) – Universidade de Cruz Alta (Unicruz), Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social, Cruz Alta, 2026.

Orientadora: Prof.^a Dra. Solange Beatriz Billig Garces.

Coorientadora: Prof.^a Dra. Helena Águeda Marujo.

1. Envelhecimento. 2. Pessoas idosas. 3. Psicologia Positiva. I. Garces, Solange Beatriz Billig. II. Marujo, Helena Águeda. III. Título.

CDU 159.9-053.9

Catálogo Bibliotecária Eliane Catarina Reck da Rosa CRB-10/2404

Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ
Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão
Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social –
Doutorado
Linha de Pesquisa: Práticas Socioculturais e Sociedade Contemporânea

**PSICOLOGIA POSITIVA NA VELHICE: O BEM-ESTAR SUBJETIVO
E AS FORÇAS DE CARÁTER EM PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E
EM PORTUGAL**

Elaborado por
Adriana da Silva Silveira

Como requisito parcial para obtenção do Título
de Doutora em Práticas Socioculturais e
Desenvolvimento Social.

Comissão Examinadora:

Prof.^a Dra. Solange Beatriz Billig Garces - Orientadora
Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ

Prof.^a Dra. Helena Águeda Marujo - Coorientadora
Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCP) -PT

Prof. Dr. Rodrigo de Rosso Krug
Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ

Prof.^a Dra. Silvia Virgínia Coutinho Areosa
Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

Prof.^a Dra. Margarida Pedroso de Lima
Universidade de Coimbra -PT

Cruz Alta – RS, 27 de fevereiro de 2026.

AGRADECIMENTOS

À Deus pela vida. Sou grata por todas as bênçãos que recebo diariamente na minha vida e pelo privilégio de realizar meu sonho em busca do conhecimento.

Aos meus pais, Valter e Marina, pela educação e pelos valores que recebi. Vocês são minha inspiração na valorização do trabalho e olhar solidário às pessoas. Tenho gratidão e orgulho das minhas raízes, foram elas que me permitiram chegar até aqui. A meu irmão Everton que nos altos e baixos da vida, sempre esteve comigo.

Um agradecimento especial ao meu filho Gabriel, motivo de minha busca por ser uma pessoa melhor. Obrigada por entender e aceitar as horas ausentes na leitura e escrita de artigos e tese.

Agradeço à minha orientadora, professora Doutora Solange Beatriz Billig Garces, pelos ensinamentos e apoio ao longo deste percurso iniciado no mestrado. Gratidão pela paciência e carinho que sempre teve comigo. Obrigada por embarcar comigo nesta jornada.

À professora Ph.D. Helena Águeda Marujo pela acolhida no doutorado sanduíche junto a Unilisboa, aprendi muito com você.

Reconhecimento aos professores doutores que se disponibilizaram a compor minha banca de doutoramento, Dr. Rodrigo Krug, Dra. Sílvia Areosa e Dra. Margarida Pedroso Lima.

Obrigada a todos os Mestres que ao longo do curso de Mestrado e Doutorado mostraram-me o quanto a humildade pode tornar uma pessoa grandiosa.

Expresso minha gratidão a todos os colegas da turma. Foi uma experiência maravilhosa conhecer e conviver com todos. Foram muitos desafios nesta jornada, mas superamos todos e vencemos. Algumas amigas trouxeram mais descontração e leveza para essa jornada: Carol, Camila, Fernanda, Marceli, Denice e, em especial, Dulce, que foi parceira ao dividir alegrias e desafios. Meninas, obrigada por estarem comigo neste momento. Vocês moram no meu coração e desejo tê-las perto, em minha vida.

Meu reconhecimento aos responsáveis pelas quatro instituições que participam da pesquisa: Universidade Internacional da Terceira Idade, Grupo Alegria de Viver, Sesc Maturidade Ativa e Unati Unicruz pela permissão para realizar a pesquisa e a todas as pessoas que contribuíram para a aplicação dos instrumentos com os participantes.

Agradeço, ainda, à Coordenação de Amparo e Pesquisa CAPES pelo financiamento dessa pesquisa e ao Programa Institucional de Doutorado Sanduíche No Exterior (PDSE) - CAPES pela oportunidade do Doutorado Sanduíche em Lisboa – Portugal no período de abril a julho de 2024.

Eu desejo que aquilo que me chegue como semente,
siga em frente como flor e que aquilo que me chegue como flor,
siga adiante como fruto.
Dawna Markova

RESUMO

PSICOLOGIA POSITIVA NA VELHICE: O BEM-ESTAR SUBJETIVO E AS FORÇAS DE CARÁTER EM PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E EM PORTUGAL

Autora: Adriana da Silva Silveira

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Solange Beatriz Billig Garces

Coorientadora: Prof.^a Dr.^a Helena Águeda Marujo

Esta tese teve como objetivo analisar a configuração dos níveis de bem-estar subjetivo e a articulação das forças de caráter em pessoas idosas participantes de grupos socioculturais no Brasil e em Portugal, identificando similitudes e diferenças socioculturais associadas ao enfrentamento positivo do processo de envelhecimento. O estudo fundamentou-se nos pressupostos teóricos da Psicologia Positiva e da perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida (Lifespan) e adotou a metodologia mista, com integração das abordagens quantitativa e qualitativa. Contou com a participação de 48 pessoas idosas, sendo 56,3% brasileiras e 43,8% portuguesas, com idades entre 60 e 84 anos, vinculadas a quatro grupos de convivência, dois em cada país. Foram utilizados instrumentos quantitativos para a avaliação do bem-estar subjetivo (escala de bem-estar subjetivo) e das forças de caráter (escala das forças de caráter) e qualitativos - entrevistas semiestruturadas, observação de participante e diário de campo - que possibilitaram a triangulação dos dados. Os resultados quantitativos indicaram a predominância de afetos positivos em relação aos negativos, em ambos os contextos investigados, corroborando evidências de bem-estar na velhice, contudo, diferenças culturais foram identificadas. As pessoas idosas brasileiras apresentaram maiores níveis de satisfação com a vida e menor incidência de afetos negativos. Em contraste, as pessoas idosas portuguesas demonstraram a coexistência de afetos positivos e afetos negativos. Em ambos os países, as forças de caráter mais salientes pertenceram às virtudes da humanidade (bondade e amor) e da transcendência (gratidão, espiritualidade e apreciação da beleza). Diferenças contextuais foram identificadas: no Brasil, sobressaíram forças relacionadas à espiritualidade e à persistência, enquanto em Portugal emergiram com maior intensidade a autenticidade e a curiosidade, refletindo distintas matrizes culturais na vivência da velhice. A análise qualitativa revelou que o bem-estar na velhice é compreendido pelos participantes não como ausência de adversidades, mas como a capacidade de ressignificar perdas, fortalecer vínculos e atribuir sentido à vida. O sentido existencial mostrou-se fortemente ancorado nas relações familiares, na participação social, na percepção de utilidade e em dimensões de transcendência. Os grupos de convivência configuraram-se como espaços centrais de pertencimento, reconhecimento e fortalecimento emocional. O envelhecimento positivo constitui um fenômeno heterogêneo, profundamente influenciado pelos contextos socioculturais, no qual as forças de caráter atuam como recursos psicológicos fundamentais de proteção e adaptação da pessoa idosa. Ao integrar Psicologia Positiva, práticas socioculturais e análise intercultural o estudo oferece contribuições teóricas para o avanço do conhecimento científico e para o desenvolvimento de intervenções voltadas à promoção de uma velhice significativa, saudável e socialmente engajada.

Palavras-chave: Pessoas idosas; Bem-estar subjetivo; Forças de caráter; Psicologia Positiva; Envelhecimento.

ABSTRACT

POSITIVE PSYCHOLOGY IN OLD AGE: SUBJECTIVE WELL-BEING AND CHARACTER STRENGTHS IN OLDER ADULTS IN BRAZIL AND PORTUGAL

Author: Adriana da Silva Silveira

Advisor: Prof. Dr. Solange Beatriz Billig Garces

Co-Advisor: Prof. Dr. Helena Águeda Marujo

This thesis aimed to analyze the configuration of subjective well-being levels and the articulation of character strengths among older adults participating in sociocultural groups in Brazil and Portugal, identifying sociocultural similarities and differences associated with positive coping with the aging process. The study was grounded in the theoretical assumptions of Positive Psychology and the life-span developmental perspective and adopted a mixed-methods design, integrating quantitative and qualitative approaches. The sample comprised 48 older adults, of whom 56.3% were Brazilian and 43.8% Portuguese, aged between 60 and 84 years, and affiliated with four social groups, two in each country. Quantitative instruments were used to assess subjective well-being (subjective well-being scale) and character strengths (character strengths scale), alongside qualitative procedures - semi-structured interviews, participant observation, and field diaries - allowing for data triangulation. Quantitative findings indicated a predominance of positive affects over negative affects in both contexts, corroborating evidence of well-being in later life. However, cultural differences were identified. Brazilian older adults reported higher levels of life satisfaction and a lower incidence of negative affects. In contrast, Portuguese older adults demonstrated the coexistence of positive and negative affects. In both countries, the most salient character strengths belonged to the virtues of humanity (kindness and love) and transcendence (gratitude, spirituality, and appreciation of beauty). Contextual differences were also identified: in Brazil, strengths related to spirituality and perseverance were more prominent, whereas in Portugal, authenticity and curiosity emerged more strongly, reflecting distinct cultural frameworks in the experience of old age. Qualitative analysis revealed that well-being in later life is understood by participants not as the absence of adversity, but as the ability to reframe losses, strengthen interpersonal bonds, and attribute meaning to life. Existential meaning was strongly anchored in family relationships, social participation, perceived usefulness, and dimensions of transcendence. Social groups were configured as central spaces for belonging, recognition, and emotional strengthening. Positive aging emerges as a heterogeneous phenomenon, deeply influenced by sociocultural contexts, in which character strengths function fundamental psychological resources for protection and adaptation in later life. By integrating Positive Psychology, sociocultural practices, and intercultural analysis, this study offers theoretical contributions to the advancement of scientific knowledge and to the development of interventions aimed at promoting meaningful, healthy, and socially engaged aging.

Keywords: Older adults; Subjective well-being; Character strengths; Positive Psychology; Aging.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Dissertações e teses para estado da questão	20
Tabela 2 – Perfil da População Idosa participante da pesquisa	138
Tabela 3 – Dimensões de BES – estatística descritiva Brasil e Portugal	143
Tabela 4 – Dimensões de BES – estatística descritiva participantes brasileiros	144
Tabela 5 – Dimensões de BES – estatística descritiva participantes portugueses	145
Tabela 6 - Dimensões de BES - estatística descritiva grupos do Brasil e de Portugal ...	146
Tabela 7 – FP dos participantes do Brasil e de Portugal	152
Tabela 8 – FP dos participantes dos grupos do Brasil	155
Tabela 9 - FP dos participantes dos grupos de Portugal	156
Tabela 10 – Indicadores de FC – estatística descritiva Brasil e Portugal	160
Tabela 11 – Indicadores de FC – participantes do Brasil - GMA SESC	162
Tabela 12 – Indicadores de FC – participantes do Brasil - Unati.....	163
Tabela 13 – Indicadores FC – participantes de Portugal - GAV	164
Tabela 14 – Indicadores FC – participantes de Portugal - UITI	165
Tabela 15 – FC e BES – correlações de <i>Pearson</i>	167

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Estado do conhecimento Publicações encontradas	19
Figura 2 – Modelo PERMA V	36
Figura 3 – Sistematização do percurso metodológico da pesquisa	49
Figura 4 – Definição das virtudes e forças de caráter.....	105
Figura 5 – Quadro comparativo Forças de Caráter	107
Figura 6 – Múltiplos níveis de bem-estar na velhice	150
Figura 7 – Trajetórias de vida e os processos de envelhecer	171
Figura 8 – Foto Solenidade e formatura Unati - Unicruz	175
Figura 9 – Foto Apresentação cultural UITI	176
Figura 10 – Foto Alegria da Caminhada	177
Figura 11 – Foto Festa Junina Maturidade Ativa Sesc	178
Figura 12 – Bem-estar e equilíbrio emocional	179
Figura 13 – Foto Alegria do Bingo	180
Figura 14 – Foto pesquisadora com a participante Maria Tereza	184
Figura 15 – Foto Apresentação de dança Tina	185
Figura 16 – Concepções e vivências de felicidade	186
Figura 17 – Foto comemoração aniversários do mês – Alegria de Viver	189
Figura 18 – Passeio sênior da junta da freguesia da Misericórdia - UITI.....	191
Figura 19 – Sentido da vida	193
Figura 20 – Festa de Fim de Ano na Casa do Alentejo – UITI	194
Figura 21 – Legado intergeracional	197
Figura 22 – Fotos aulas da disciplina IE– Unati - Unicruz.....	200

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

BES - Bem-estar subjetivo

GAV – Grupo Alegria de Viver

GMA – Grupo Maturidade Ativa

IE – Inteligência Emocional

INE – Instituto Nacional de Estatística

OMS - Organização Mundial da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PP - Psicologia Positiva

SESC - Serviço Social do Comércio

UITI – Universidade Internacional da Terceira Idade

UNATI – UNICRUZ – Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade de Cruz Alta

UNICRUZ – Universidade de Cruz Alta

SUMÁRIO

1. Capítulo I – Considerações Iniciais	6
1.1 O estado do conhecimento	17
1.2 Objetivos	27
1.2.1 Objetivo Geral	27
1.2.2 Objetivos Específicos	28
2. Capítulo II – Caminho Metodológico	29
2.1 Processo Epistemológico	29
2.2 Processo Metodológico.....	37
3. Capítulo III – A velhice no século XXI: entre discursos e realidades.....	50
3.1 O envelhecimento e a velhice na atualidade	50
3.2 A Perspectiva <i>LifeSpan</i>	57
3.3 Parâmetros do envelhecimento brasileiro e lusitano	65
3.3.1 O contexto populacional de pessoas idosas no Brasil	67
3.3.2 O contexto populacional de pessoas idosas em Portugal	69
3.3.3. Principais políticas públicas às pessoas idosas brasileiras e portuguesas	71
4. Capítulo IV – Psicologia Positiva	79
4.1 Psicologia Positiva: Origens e um breve percurso histórico	79
4.1.1 Psicologia Positiva no Brasil e em Portugal	84
4.2 Primeira onda da Psicologia Positiva	86
4.3 Segunda onda da Psicologia Positiva.....	91
4.4 Terceira onda da Psicologia Positiva	94
4.5 Aspectos hedônicos da Psicologia Positiva	97
4.5.1 O bem-estar subjetivo	99
4.6 Virtudes e forças de caráter	103
5 Capítulo V – A ressignificação da velhice: uma nova perspectiva para envelhecer	110
5.1 A Psicologia Positiva aplicada à velhice	122
5.1.1 A teoria do ampliar-construir das emoções positivas	125
5.1.2 Resiliência	127
5.1.3 O sentido da vida	130
5.1.3.1 Ikigai: como os japoneses interpretam o sentido da vida	133
5.1.4 O Flow (Florescimento) na velhice	135
6. Capítulo VI – Práticas socioculturais na velhice: as similitudes e diferenças entre pessoas idosas brasileiras e portuguesas	138
6.1. Caracterização da Amostra	138
6.2 O nível de bem-estar subjetivo dos participantes	142
6.3 Forças pessoais dos participantes	150
6.4 Entre olhares e convivência	169
6.4.1 Trajetórias de vida, desafios e processos de adaptação no envelhecer	170
6.4.2 Bem-estar e equilíbrio emocional	178
6.4.3 Concepções e vivências da felicidade	185
6.4.4 Sentido da vida	192
6.4.5 Legado intergeracional	197
6.6 Integração dos dados quantitativos e qualitativos	203
7 Capítulo VII – CONSIDERAÇÕES FINAIS	206
REFERÊNCIAS	210
APÊNDICES	242
ANEXOS	273

1 CAPÍTULO I - CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O aumento da esperança de vida ao nascer consagra-se como uma das maiores conquistas da sociedade contemporânea, fator que torna a busca por bem-estar e melhor qualidade de vida das pessoas idosas entre as questões econômicas e sociais prioritárias (Brandão; Cortê, 2016; Schurman, 2022; Luo; Han, 2025). Kalache (2025) denomina esse processo de transformação demográfica como “Revolução da Longevidade”, compreendendo-o como resultado da combinação entre o aumento da longevidade e a redução das taxas de natalidade. Essas mudanças estão associadas a avanços graduais nas áreas de nutrição, saneamento básico, habitação, letramento em saúde, políticas públicas de promoção da saúde e prevenção de doenças, bem como à expansão tecnológica e à melhoria das condições de vida e de trabalho, elementos que impactam diretamente as trajetórias de envelhecimento nas diferentes realidades sociais (Schurman, 2022; Abreu, 2017; Kalache, 2025).

Os indicadores demográficos mundiais advertem que a maioria dos países vivencia a ampliação da longevidade populacional, processo que resulta no crescimento da proporção de pessoas idosas. Esse cenário tem ampliado o debate social, político e acadêmico sobre o envelhecimento e a velhice, compreendidos como fenômenos complexos e multidimensionais, que demandam respostas comprometidas com a garantia da dignidade humana, dos direitos sociais e da cidadania das pessoas idosas (ONU, 2023; Brasil, 2023; OMS, 2022; Veras, 2021).

Os processos de envelhecimento e de ampliação da longevidade ocorrem de forma desigual entre diferentes grupos sociais, refletindo assimetrias históricas, econômicas e territoriais que incidem sobre as condições de vida ao longo do curso da vida. Nesse sentido, tanto a longevidade quanto a qualidade de vida permanecem fortemente condicionadas por fatores estruturais, o que evidencia desigualdades persistentes no acesso a direitos e oportunidades (Kalache, 2025).

Camarano (2004) e Debert (2020) destacam que, em contextos sociais orientados predominantemente pela lógica do capital e da produtividade, o envelhecimento tende a ser interpretado a partir de parâmetros econômicos restritivos. O enquadramento revela um paradoxo entre modelos de desenvolvimento centrados na eficiência produtiva e a necessidade de reconhecer o envelhecimento e a velhice como dimensões constitutivas da experiência

humana, que demandam análise crítica e respostas sociais baseadas na dignidade, na justiça social e nos direitos.

A velhice, enquanto etapa do ciclo vital, pode ser marcada por descobertas, reinvenções e experiências significativas. A aposentadoria, a saída dos filhos da casa, a perda de pessoas próximas ou mudanças nas relações afetivas são eventos que, apesar de desafiadores, podem impulsionar a redefinição de papéis e a busca de novos significados para a vida (Neri; Freire, 2000; Debert, 2020). Falcão e Carvalho (2018, p. 14) reforçam que “a crença de que a velhice está sempre associada a profunda debilidade física e mental é um mito, pois várias pessoas idosas mantêm-se saudáveis, demonstrando que há vários modelos de envelhecimento e velhice”

A velhice trata-se de uma fase legítima do desenvolvimento humano, que comporta diferentes trajetórias e possibilidades (Haddad, 2017). O processo de envelhecimento é heterogêneo e influenciado por múltiplos fatores, como condições socioeconômicas, saúde física e mental, suporte social e histórico de vida (Debert, 2020; Neri, 2005).

Diante disso, deve ser compreendida como um processo singular e subjetivo, apoiado nas vivências e significados construídos ao longo da vida. Comumente marcados por ambivalência, os discursos sociais e culturais em relação à velhice exercem influência na forma como cada indivíduo vivencia esse período. Experiências familiares, convivência intergeracional e valores sociais influenciam diretamente as concepções sobre "o que é envelhecer" e "como se envelhece" (Lima, 2010). No contexto português, por exemplo, observa-se a coexistência entre a valorização da autonomia e da participação social e a persistência de representações associadas à perda de poder, à dependência e à redefinição de papéis identitários (Lima, 2010).

No clássico "A Velhice", Simone de Beauvoir (1990) foi pioneira ao abordar as especificidades dessa fase da vida, destacando a tendência de considerar "velho sempre o outro". Para Beauvoir (1990), a velhice, embora seja uma realidade biológica, é vivida e significada de forma social e histórica. Assim, deve ser reconhecida como questão coletiva e política, inserida nas agendas públicas e nas lutas por direitos.

O aumento da expectativa de vida ao nascer traz consigo provocações como a construção e o fortalecimento de redes de apoio, o desenvolvimento de políticas públicas inclusivas e a promoção de espaços que favoreçam uma velhice digna e participativa. Em Portugal, o envelhecimento populacional ocorreu de forma gradual, possibilitando maior estruturação de políticas e, no Brasil o processo aconteceu aceleradamente, marcado por desigualdades

socioeconômicas, lacunas na saúde e fragilidade das políticas de proteção social (Camarano, 2020; Giacomini, 2012).

O olhar sobre a velhice exige o abandono de rótulos e estereótipos e o reconhecimento das múltiplas potencialidades. Desse modo, o bem-estar e a felicidade podem ser construídos a partir de novos projetos, do cultivo de relações significativas e da busca de atividades que reforcem a autonomia e propósito de vida.

Debert (2020) avalia que a juventude, no cenário atual, transformou-se em valor social, gerando pressões sobre a velhice e, muitas vezes, culpabilizando o indivíduo por possíveis fragilidades. Esse fenômeno, chamado "reprivatização da velhice", desloca responsabilidades coletivas e estatais para o plano individual. Outra característica do contexto atual é a feminização da velhice (Camarano, 2020). As mulheres representam a maioria da população idosa, fenômeno resultante da maior longevidade feminina diante das desigualdades históricas de gênero que se acumulam ao longo do curso de vida. Na maioria, tratam-se de mulheres viúvas, com baixa escolaridade e reduzida inserção no mercado formal de trabalho. Essas condições repercutem diretamente sobre sua autonomia financeira, o acesso a cuidados de saúde e a qualidade de vida.

O estágio da velhice é um processo natural que deve ocorrer de forma proativa. Assim, é preciso promover e desenvolver a educação para a velhice, no sentido da valorização do legado que essa geração traz para o presente e as futuras gerações. São as experiências das pessoas idosas que permitem seu posicionamento como sujeitos da história. As pessoas devem aprender a aproveitar e saborear os ensinamentos e benefícios que cada fase da vida oferece (Minayo *et al.*, 2019).

Goldenberg (2021; 2023), em suas pesquisas baseadas em entrevistas com mais de 5.000 pessoas idosas, destaca a ambiguidade como principal característica dessa fase da vida. Para muitas mulheres, a velhice representa a conquista de liberdade e tempo para si, enquanto para muitos homens, a redescoberta do espaço doméstico e das relações afetivas torna-se central. Tais narrativas revelam que a velhice não é apenas tempo de limitações, mas também de ganhos simbólicos e reinvenções.

Debert (2020) fala em "gestão da velhice" para referir-se às novas formas de vivenciar essa etapa, desestabilizando estereótipos e abrindo espaço para experiências autênticas e criativas. Os espaços coletivos de socialização, como centros culturais, grupos artísticos ou atividades intergeracionais, surgem como oportunidades para expressão de identidades,

fortalecendo a noção de velhice ativa. Desse modo, Kalache (2025) aponta que os ambientes sociais e físicos em que vivemos oferecem ou limitam a oportunidade de envelhecer.

As novas imagens e as formas contemporâneas de gestão da velhice no contexto brasileiro são ativas na revisão dos estereótipos pelos quais o envelhecimento é tratado, desestabilizando imagens culturais tradicionais. As novas imagens oferecem um quadro mais positivo do envelhecimento, que passa a ser concebido como uma experiência heterogênea em que a doença física e o declínio mental, considerados fenômenos normais nesse estágio da vida, são redefinidos como condições gerais que afetam as pessoas em qualquer fase. Possibilitaram, ainda, a abertura de espaço para que as novas experiências de envelhecimento pudessem ser vividas coletivamente. Neles é possível buscar a auto-expressão (*sic*) e explorar identidades de um modo que era exclusivo da juventude. Esses espaços estão sendo ocupados rapidamente pelos mais velhos (Debert, 2020, p. 65-66).

A análise do envelhecimento no Brasil aponta para desafios sociais amplos, como desigualdades, aumento da dependência, transformação nas estruturas familiares e carência de políticas de cuidado (Giacomin, 2012). Apesar disso, observa-se a emergência de discursos que valorizam a participação social e as potencialidades das pessoas idosas, os quais vêm ganhando força e sinalizam uma mudança de paradigma no modo como a velhice é compreendida e situada na sociedade contemporânea.

A partir do século XX, intensificaram-se os debates que contestam visões restritivas associadas à velhice e problematizam representações que historicamente atribuíram às pessoas idosas fragilidade ou dependência, como características inerentes a essa etapa da vida. Nesse contexto, ganham relevância perspectivas que reconhecem que esse grupo populacional pode continuar participando ativamente da vida social, constituindo-se como agente de produção cultural, política e econômica (Camarano; Pasinato, 2004). Assim, o envelhecimento passa a ser concebido como um processo de continuidade, reinvenção e construção de novos sentidos. A educação para a velhice, o reconhecimento dos saberes acumulados ao longo das trajetórias de vida e o estímulo à participação social tornam-se elementos centrais para a consolidação de uma perspectiva ética, cidadã e emancipatória.

No Brasil, a redação do Exame Nacional de Ensino Médio (ENEM) de 2025, pela primeira vez, desafiou mais de 4 milhões de estudantes a refletir sobre as perspectivas acerca do processo de envelhecimento na sociedade brasileira. A escolha do tema revelou que o país começou a reconhecer o envelhecimento como fenômeno humano, social e político que precisa ser compreendido, debatido e acolhido. Pensar sobre envelhecer e velhice é pensar sobre vida. É discutir educação, saúde, trabalho, cuidado, equidade, relações familiares, solidariedade entre gerações e o direito de viver todas as idades com respeito. A abordagem na redação do ENEM

trouxe visibilidade midiática ao tema em vários canais de comunicação e nas redes sociais e espera-se que mobilize mais conversas, pesquisas científicas e políticas públicas que ajudem a combater o silêncio educacional que ainda recai sobre a velhice com a finalidade de despertar uma consciência coletiva capaz de enxergar o envelhecer como parte da experiência humana para que o país aprenda a se ver e a se cuidar com mais respeito, responsabilidade e valores e gerar uma convivência intergeracional saudável. Educar para a velhice e refletir sobre o processo de envelhecimento é formar profissionais, gestores e cidadãos capazes de pensar políticas, práticas e relações mais humanas em uma sociedade longaeva. Ensinar sobre o envelhecer é atuar preventivamente, promovendo visões mais realistas e positivas sobre o curso da vida.

Neste sentido, cabe apresentar o papel da Psicologia Positiva que, desde seu surgimento, buscou direcionar suas pesquisas para além dos enfoques centrados em velhices patológicas e sofrimento, enfatizando aspectos positivos do funcionamento humano, como forças de caráter, virtudes e potencialidades. A proposta central é apoiar indivíduos no reconhecimento de seus pontos fortes e na construção de sentidos para a vida, promovendo, assim, experiências subjetivas de bem-estar (Seligman, 2019b).

A busca por uma compreensão mais ampla do ser humano, voltada para aspectos positivos, não se restringe à Psicologia, mas integra um movimento interdisciplinar observado desde meados do século XX (Marujo; Neto; Balancho, 2013). Portanto, a Psicologia Positiva desloca o foco do *déficit* e da remediação para a valorização das potencialidades e qualidades humanas, o que se mostra especialmente relevante no campo dos estudos sobre o processo de envelhecimento e a velhice. Ao enfatizar recursos internos, como resiliência, gratidão e propósito, essa abordagem pode favorecer a construção de experiências mais satisfatórias e com maior senso de autonomia na velhice, considerando sempre as particularidades de cada trajetória (Freitas, 2014).

Seligman (2019b) sugere que os indivíduos possuem capacidade para cultivar forças de caráter ao longo da vida, como coragem, esperança e curiosidade. Esses recursos não são prescrições universais, mas possibilidades que podem contribuir para o fortalecimento do bem-estar, quando articulados às condições contextuais e às redes de apoio disponíveis. De acordo com Nakamura (2009), a partir do final dos anos 1990, observa-se um aumento significativo de estudos voltados à promoção de um envelhecimento positivo - compreendido como um processo ativo, plural e potencialmente enriquecedor. Essa perspectiva encontra ressonância nos pressupostos da Psicologia Positiva, que propõe uma abordagem centrada no crescimento

peçoal, na superaço de desafios, na valorizaço de experiêcias significativas, no cultivo de relaçoões interpessoais saudáveis e na valorizaço das potencialidades individuais ao longo do curso da vida (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Peterson; Seligman, 2004).

Em 2005, a Organização Mundial da Saúde (OMS) destacou a importância do conceito de "envelhecimento ativo", compreendendo este processo não apenas como uma dimensão biológica, mas como uma construção social que pode ser vivida com participação, autonomia e qualidade de vida. Tal conceito implica criar oportunidades para que pessoas idosas se mantenham engajadas em atividades sociais, culturais e econômicas, fortalecendo o senso de pertencimento e propósito (Kirkwood, 2008; WHO, 2015).

Nessa direção, Ryff (1989) e Diener (2000) desenvolvem contribuições para a definição de indicadores de bem-estar em populações idosas, abordando dimensões como propósito de vida, auto aceitação, engajamento, relaçoões interpessoais positivas e crescimento pessoal. Essas dimensões tornam-se particularmente relevantes para enfrentar os desafios contemporâneos do processo de envelhecimento e da velhice, como o isolamento social e as transformações nos papéis identitários.

Ao integrar os referenciais da Psicologia Positiva com as diretrizes de um processo de envelhecimento ativo, amplia-se a compreensão das múltiplas possibilidades de construção de uma velhice vivida de forma autônoma, com maior senso de continuidade e alinhada à valorizaço das experiêcias e saberes acumulados. Nesse sentido, as práticas socioculturais, as redes de apoio comunitário e as políticas públicas são componentes fundamentais, pois não se pode reduzir a promoção do bem-estar a esforços exclusivamente individuais.

Biswas *et al.* (2011) argumentam que a Psicologia Positiva, ao longo das últimas décadas, evoluiu no sentido de compreender a felicidade e o florescimento humano como processos complexos, que envolvem tanto fatores internos quanto contextuais. Para esses autores, a Psicologia Positiva deve ser entendida como instrumento de transformação social, contribuindo para a construção de sociedades mais justas, inclusivas e solidárias. Marujo e Neto (2011) e Marujo, Neto e Balancho (2013) reforçam a necessidade de articular as investigações em Psicologia Positiva com os desafios coletivos contemporâneos, promovendo uma harmonia sustentável entre indivíduos, comunidades e o meio ambiente.

Na prática, a Psicologia Positiva busca reduzir o sofrimento psíquico não apenas através da diminuição de sintomas, mas também por meio do fomento a experiêcias de prazer, engajamento, sentido de vida e realização (Cullen *et al.*, 2018; Rashid, 2013; Rashid; Seligman, 2013; Seligman; Rashid; Parks, 2006). Essa teoria (Psicologia Positiva) integra sentimentos,

comportamentos e cognições positivos, sem negligenciar o enfrentamento de aspectos negativos e inevitáveis da existência humana (Rashid, 2015).

As pesquisas em Psicologia Positiva não devem ser vistas como movimentos ideológicos ou meramente normativos, mas como esforços científicos que refletem a pluralidade das experiências humanas. Assim, tornam-se potentes instrumentos para amparar as diversidades e multiplicidades que permeiam o processo de envelhecimento na atualidade (Marujo; Neto; Balancho, 2013). Compreender o processo de envelhecimento e a velhice por essa perspectiva implica considerar o papel das condições socioeconômicas, das políticas públicas, das desigualdades de gênero e das diferenças culturais como fatores indissociáveis da experiência subjetiva.

Entre os principais desafios das teorias voltadas ao bem-estar e à felicidade na velhice, destaca-se a necessidade de desenvolver ferramentas que contemplem as especificidades dessa fase da vida, respeitando as múltiplas trajetórias individuais. Mais do que prolongar os anos de vida, é essencial assegurar qualidade e dignidade nesses anos adicionais conquistados pela população idosa (Freitas, 2014).

Assim, torna-se fundamental avançar em pesquisas que articulem os fundamentos da Psicologia Positiva com análises psicossociais abrangentes, contribuindo para a formação de um arcabouço teórico capaz de subsidiar práticas mais humanizadas, inclusivas e culturalmente sensíveis.

Diante desse contexto, a presente tese propõe uma reflexão crítica acerca das práticas socioculturais que envolvem pessoas idosas, tomando como eixo analítico perspectivas que reconhecem a heterogeneidade do envelhecimento humano e suas potencialidades. Assim, partindo desta introdução e da delimitação do objeto de estudo, delineia-se a seguinte questão orientadora principal:

Como se configuram os níveis de bem-estar subjetivo e se articulam as forças pessoais entre pessoas idosas, participantes da pesquisa no Brasil e em Portugal, e como essas relações revelam similitudes e diferenças socioculturais entre ambos os contextos?

Como questões complementares, propõem-se:

Como as forças de caráter contribuem para o enfrentamento positivo do processo de envelhecimento e da velhice?

Quais são as semelhanças e diferenças entre esses dois contextos (Brasil e Portugal) no modo de vivenciar os desafios, interpretar o sentido da vida e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos participantes?

Quais fatores de felicidade estão presentes na vida dos participantes da pesquisa?

A partir da questão orientadora principal, delineia-se a seguinte hipótese de pesquisa, que constitui-se também como a tese que se deseja confirmar: as pessoas idosas, brasileiras e portuguesas, que relatam maiores níveis de bem-estar subjetivo, tendem a compartilhar determinados atributos e forças pessoais como resiliência, gratidão, propósito de vida, sustentação de projetos futuros, redes de apoio familiar e segurança material, ainda que os contextos socioculturais influenciem a forma como essas forças se manifestam e se articulam no enfrentamento dos desafios do processo de envelhecimento e da velhice.

Assim, com a realização desta pesquisa, observam-se quatro aspectos que caracterizam a sua relevância: pessoal, profissional, social e acadêmica.

A motivação pessoal para a realização desta tese ocorre em consequência dos estudos e leituras iniciados pela pesquisadora durante a graduação na área de Comunicação Social, os quais se fortaleceram ao longo do curso de Mestrado em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social, ao observar os fenômenos sociais da atualidade que afetam os diferentes ciclos da vida humana. Enquanto pesquisadora, percebo que o tema contribuirá para o enfrentamento de questões individuais relacionadas ao meu próprio processo de envelhecimento, permitindo, a partir do conhecimento e das experiências, (re)significar e desenvolver um olhar mais apurado, a fim de buscar o bem-estar, a felicidade e a satisfação com a vida durante a minha velhice. Ademais, desperta-me particular interesse a ideia de estudar a compreensão do processo de envelhecimento e da velhice como dimensões que integram o curso da vida e que, potencialmente, serão vivenciadas por cada sujeito. Essa perspectiva possibilita refletir criticamente sobre as projeções, escolhas e construções realizadas ao longo da trajetória individual e coletiva, de modo a favorecer condições que contribuam para o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida nas etapas posteriores da própria existência.

Entendo ainda que, no nível pessoal, o conhecimento também oferece suporte nas minhas questões familiares, ao observar a chegada da velhice de meus pais enquanto filha, desenvolvendo respeito e empatia por eles, assim como por todas as pessoas idosas de minha convivência.

Nas últimas décadas, a expectativa e a qualidade de vida da população idosa ampliaram-se significativamente e, segundo pesquisas que analisam indicadores demográficos, haverá aumento expressivo da longevidade nos próximos anos. Diante dessa realidade, a inquietação que desperta meu interesse enquanto pesquisadora social, o estudo justifica-se e torna-se

relevante para contribuir com pesquisas que observam a velhice para além da quantidade de anos vividos para projetar qualidade de vida e bem-estar ao longo da vida.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde - OMS (2022), o número de pessoas com 60 anos ou mais tem crescido de forma acelerada e, nas próximas décadas, a população idosa superará a de jovens em diversas regiões do mundo. Brasil e Portugal exemplificam esta realidade com contextos socioculturais distintos, mas ambos enfrentando os desafios do processo de envelhecimento populacional com implicações diretas na formulação de políticas públicas, nas práticas de cuidado e nas dinâmicas familiares.

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender como as pessoas idosas vivenciam o processo de envelhecimento e a velhice, especialmente no que refere ao bem-estar subjetivo (BES) e as forças de caráter. Historicamente, os estudos sobre o processo de envelhecimento e a velhice concentraram-se majoritariamente em aspectos associados a perdas, como declínio funcional, isolamento social e condições crônicas de saúde. Entretanto, com o avanço da Psicologia Positiva, especialmente a partir da virada epistemológica proposta por Seligman e Csikszentmihalyi (2000), emergiu uma nova perspectiva para compreender a experiência humana, valorizando as potencialidades, virtudes, forças de caráter e a promoção do florescimento humano, ao longo de toda a vida.

A Psicologia Positiva oferece fundamentos teóricos e empíricos para investigar aspectos que contribuem para uma velhice significativa e satisfatória, como a resiliência, a gratidão, o otimismo e o propósito de vida. Compreender como esses elementos são vivenciados por pessoas idosas em diferentes contextos culturais permite ampliar o conhecimento científico sobre o processo de envelhecer e contribuir para a elaboração de práticas e políticas de cuidado mais humanizadas, integradoras e ajustadas às especificidades de cada realidade.

A escolha por desenvolver uma investigação comparativa entre Brasil e Portugal justifica-se, ainda, pela possibilidade de observar semelhanças e divergências em duas culturas que compartilham a língua e traços históricos comuns, mas que se diferenciam em termos de organização social, políticas de proteção à pessoa idosa, acesso a serviços públicos e valorização simbólica da velhice. Esse tipo de análise favorece uma reflexão crítica sobre as práticas sociais e os significados atribuídos à velhice em contextos diversos, possibilitando o reconhecimento de boas práticas e a identificação de semelhanças e diferenças entre os países.

Além disso, investigar como as pessoas idosas atribuem sentido à vida, reconhecem suas forças pessoais e constroem percepções sobre felicidade e bem-estar contribui para superar

visões estigmatizadas da velhice e valorizar a diversidade de experiências que marcam essa fase da vida.

Nesse sentido, a proposta torna-se relevante tanto para o avanço acadêmico quanto para a prática social, ao buscar subsídios para a promoção de um envelhecimento mais digno, autêntico e positivo. Os resultados esperados podem contribuir para o fortalecimento de políticas públicas sensíveis às necessidades das pessoas idosas, bem como para o desenvolvimento de intervenções fundamentadas na valorização da experiência, da autonomia e da qualidade de vida na velhice.

Quanto à questão profissional, observo que, ao estudar e me aprofundar no tema, identifico um novo campo para minha atuação profissional futura, com o desenvolvimento de atividades, individuais e em grupo, voltadas para pessoas idosas, oferecendo suporte e estímulo para o desenvolvimento de um novo olhar sobre a velhice, no enfrentamento das perdas e na consciência sobre os ganhos possíveis de serem alcançados com a extensão dos anos de vida. Com a expansão do número de pessoas idosas, torna-se fundamental a preparação do mercado de trabalho e a capacitação profissional adequada para atender às novas demandas sociais. O aprofundamento teórico, por meio da Psicologia Positiva, uma das principais bases do estudo, oferece suporte para agregar às minhas formações em Comunicação e Administração. Nesse sentido, torna-se fundamental o desenvolvimento de ações e intervenções que promovam saúde, qualidade de vida e participação social, oferecendo suporte para a prevenção e o cuidado diante de condições que podem surgir ao longo do processo de envelhecimento. Entre essas condições, pode-se mencionar, de modo não exaustivo, quadros como a depressão, que demandam atenção integrada, acolhimento e acesso a redes de apoio, sem presunção de que tais experiências sejam inerentes ou universais nessa etapa da vida.

Um dos maiores desafios do crescimento das teorias voltadas para o bem-estar e a felicidade na velhice inclui o desenvolvimento de ferramentas que ofereçam respostas às demandas resultantes das particularidades do processo de envelhecimento. Diante dessa realidade, são essenciais as pesquisas voltadas para a ampliação dos conhecimentos sobre o fenômeno do envelhecimento, suas dinâmicas e especificidades, a fim de melhorar a dignidade e a qualidade de vida das pessoas idosas.

Em relação aos aspectos sociais, o estudo observou o processo de envelhecimento e a velhice a partir da inter-relação e discussão de diferentes áreas do conhecimento, garantindo a interdisciplinaridade na pesquisa, que envolve fenômenos individuais, coletivos, econômicos, políticos e culturais em relação às questões de longevidade populacional. A abordagem da

investigação tem como principal diferencial a ampliação da visibilidade das pessoas idosas ao abordar a complexidade e as subjetividades presentes em diferentes territórios, sendo aplicados os instrumentos de coleta de dados em um país latino-americano - o Brasil - e em outro europeu - Portugal. No Brasil, a coleta ocorreu com participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ - e com os participantes do SESC Maturidade Ativa Cruz Alta; em Portugal, ocorreu com integrantes da Universidade Internacional da Terceira Idade - IUTI - e do Grupo Alegria de Viver.

A análise das similitudes, convergências e divergências nos dados relativos às pessoas idosas inseridas em diferentes contextos sociais, culturais e econômicos permite que a pesquisa vá além da descrição de aspectos individuais, proporcionando compreensão mais ampla das realidades coletivas que caracterizam distintos grupos de pessoas idosas. Com isso, foi possível identificar tanto elementos comuns quanto especificidades que influenciam a vivência do processo de envelhecimento em cada país, contribuindo para a construção de estratégias contextualizadas de promoção do bem-estar e da qualidade de vida na velhice.

Como relevância acadêmica, a pesquisa soma-se à ampliação do conhecimento no campo do processo de envelhecimento humano e à multidimensionalidade de questões sociais relativas ao tema na Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. O Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social tem importante papel no direcionamento de estudos sobre a temática, em colaboração com o Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH). A professora orientadora atua como líder e pesquisadora desse grupo desde 2002, contribuindo significativamente para o avanço do entendimento sobre o processo de envelhecimento e velhice, atuando ativamente na Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da UNICRUZ, bem como nos laboratórios da instituição, incluindo o Laboratório da Vida Real (Reellbore), o Laboratório de Desenvolvimento Humano e o Laboratório de Estudos e Práticas Socioculturais Interdisciplinares (LEPSI) do PPGPSDS da UNICRUZ e com a disciplina eletiva que o PPGPSDS oferece intitulada Cidadania e Inserção Social para o desenvolvimento social de populações idosas. O trabalho realizado nesses espaços é central para projetos de pesquisa e extensão na área do envelhecimento humano, consolidando assim a importância e o impacto acadêmico da pesquisa no entendimento e enfrentamento dos desafios relacionados ao bem-estar e à felicidade no período da velhice, frente às questões inerentes à sociedade contemporânea.

Este estudo integra o Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ, relacionado à linha de

pesquisa — Práticas Socioculturais e Sociedade Contemporânea - que “objetiva discussões que envolvam problemáticas sociais, culturais, educacionais, políticas, econômicas e ambientais numa abordagem ética, emancipatória, democrática e cidadã”. Além disso, “busca o desvelamento da intencionalidade, da repercussão, da (re)significação do sentido que as práticas socioculturais têm para os sujeitos inseridos em comunidades loco-regionais” e também “direciona à participação coletiva e solidária entre os atores, na busca de práticas inovadoras e sustentáveis, para a efetivação dos direitos sociais e da dignidade humana” (PPGPSDS/UNICRUZ, 2023). Ademais, envolve as práticas socioculturais que estão relacionadas ao envelhecimento populacional e ao bem-estar subjetivo e à felicidade.

Na sequência, apresenta-se uma análise das pesquisas científicas já publicadas, com o objetivo de identificar o Estado do Conhecimento relativo à questão-problema desta investigação, evidenciar as lacunas existentes na produção atual e, assim, fundamentar o ineditismo e a relevância desta tese.

1.1 O Estado do Conhecimento para definir o Estado da Questão

O estado do conhecimento abrange a pesquisa científica de caráter unicamente bibliográfica, realizada a partir da busca e análise de outras pesquisas científicas publicadas sobre determinado assunto, para definir o estado da questão, ou seja, para definir seu ineditismo. O objetivo não se restringe ao mapeamento do conhecimento existente, mas igualmente discutir a produção acadêmica e as suas contribuições (Morosini, 2012). A consulta sistemática e análise da produção no campo disciplinar do estudo direcionado pelo pesquisador, principalmente no seu país de origem, são ferramentas indispensáveis para fundamentar a produção de um trabalho de tese ou dissertação qualificada. Assim, o estado do conhecimento se estabelece numa respeitável fonte para a produção, não só por acompanhar todo o processo monográfico, mas prioritariamente, por contribuir com a ruptura de preconceitos (Quivy; Campenhoudt, 2005) que o pesquisador porta ao iniciar o seu estudo. “As operações de leituras visam essencialmente assegurar a qualidade da problematização, ao passo que as entrevistas e os métodos complementares ajudam especialmente o investigador a ter um contato com a realidade vivida pelos atores sociais” (Quivy; Campenhoudt, 2005, p. 49).

Neste sentido, o estado da questão admite a reunião de diversificados conhecimentos organizados em um único estudo. A metodologia é utilizada para dar visibilidade às produções e conhecimentos que já foram produzidos (Francelino; Rebolo, 2022). O estado de

conhecimento baseia-se na identificação, registro, categorização que levem à reflexão e síntese sobre a produção científica de uma determinada área, de certo espaço temporal, congregando periódicos, teses, dissertações e livros sobre uma temática específica. Uma característica a destacar é reafirmar sua contribuição para a presença da inovação do estudo.

Logo, a partir do estado do conhecimento torna-se possível ao pesquisador compreender se o problema de pesquisa já foi objeto de estudos de outros pesquisadores e a configuração em que foi trabalhado, para lançar um novo olhar sobre o tema, por meio do rigor científico e identificar lacunas para definir o estado da questão da pesquisa. Assim, Morosini, Kohls-Santos e Bittencourt (2021) exemplificam que a inovação de um estudo de dissertação ou em uma tese, não advém exclusivamente da originalidade da problemática ou do objetivo geral, mas também da interpretação que o autor tem sobre o tema, principalmente, se traz um novo ponto de vista sobre o assunto a partir de um caminho epistemológico ou adoção de outros formatos metodológicos para a análise de dados. Dessa forma, além de uma perspectiva metodológica ou epistemológica que o diferencie, poderá, também, portar resultados e reflexões originais.

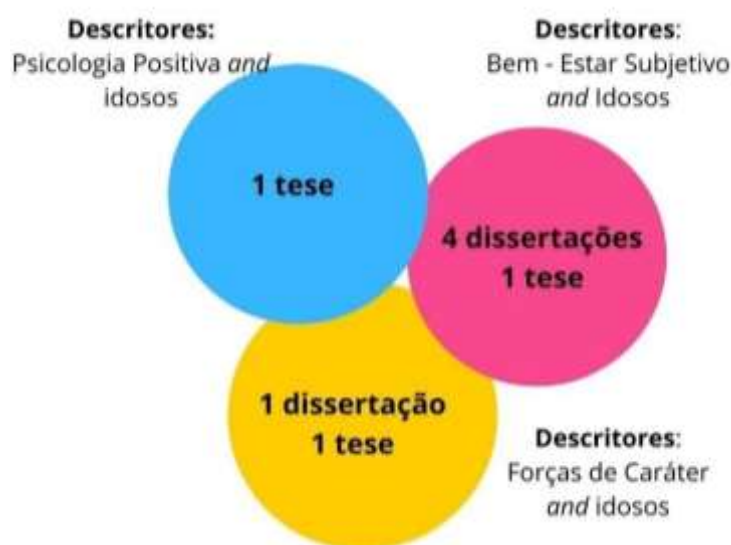
Deste modo, Morosini, Kohls-Santos e Bittencourt (2021) indicam que o estado do conhecimento é constituído por quatro etapas de levantamento e análise bibliográfica, consideradas fundamentais para a definição do Estado da Questão que orientará a produção de novos conhecimentos por meio da pesquisa. Tais etapas demandam execução minuciosa, uma vez que possibilitam mapear o que já foi produzido, identificar lacunas teóricas e metodológicas e, conseqüentemente, justificar a relevância e a originalidade do estudo em desenvolvimento.

Essas etapas em ordem, são denominadas de: Bibliografia anotada, bibliografia sistematizada, bibliografia categorizada e bibliografia propositiva, as quais nesta pesquisa são descritas e explicitadas a seguir. Em conformidade com a exposição, o tema pesquisado neste estudo engloba o bem-estar e a felicidade no envelhecimento e envolve, assim, as pessoas idosas e a Teoria da Psicologia Positiva, bem-estar subjetivo e as Forças de Caráter. Busca-se com esta pesquisa responder analítica, crítica e reflexivamente a existência de lacunas e a possibilidade para realizar uma pesquisa com esse objeto de pesquisa.

Na construção do estado da questão realizou-se a busca pelas publicações no repositório nacional Catálogo de Teses e Dissertações – BTD constituída a partir da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES e o repositório Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações - BDTD que atua em parceria com a CAPES. Se teve como prioridade analisar teses e dissertações voltadas à temática. Além disso, a busca realizada foi

avançada, por meio dos descritores: “idosos”¹ *and* “psicologia positiva”; “bem-estar subjetivo” *and* “forças de caráter”. Destaca-se que foram utilizados todos os campos de busca (título, resumo, assunto, autor, palavras-chave e ano de publicação), optando-se pelo recorte atemporal das publicações, por meio do conector de busca “*and*” com as palavras-chave: psicologia positiva *and* idosos. Foi encontrado um resultado, sendo uma tese, não encontrando dissertações com essas palavras-chave. Em uma nova busca nestas plataformas de dados, com as palavras-chave Bem-estar subjetivo *and* pessoas idosas, sem limitação temporal e nos tipos de documentos dissertações e teses, foram encontrados cinco resultados, sendo quatro dissertações e uma tese. E em uma nova busca nestas plataformas de dados, com as palavras-chave forças de caráter *and* idosos, sem limitação temporal e nos documentos de teses e dissertações, foram encontrados dois resultados, sendo uma dissertação e uma tese, ambas de mesma autoria, Freitas (2014;2019).

Figura 1 – Estado do conhecimento - publicações encontradas.



Fonte: elaborado pela autora

Logo, oito (8) publicações foram sistematizadas, para posterior análise. A seguir apresentam-se as publicações em destaque, no quadro 1.

Tabela 1 – Dissertações e Teses para Estado da Questão

¹ Com a Legislação nº 14.423, de 22 de julho de 2022, modifica o uso do termo Idoso pela expressão "pessoa idosa".

ANO	AUTOR	TÍTULO	NÍVEL
2003	CRUZ, Sônia Regina Blasi.	Bem-estar subjetivo em adultos e idosos	Mestrado
2009	VIEIRA, Sara Ponzini	O bem estar subjetivo em nonagenários: um estudo qualitativo	Mestrado
2012	ERMEL, Regina Celia	Qualidade de vida da pessoa idosa: comparação Brasil – Portugal	Doutorado
2013	NADAF, Vania Cristhina	A resiliência: um processo potencial de proteção e adaptação do bem-estar psicológico na velhice	Doutorado
2014	FREITAS, Eduarda Rezende	Forças do caráter de idosos: Estado da arte e proposta de um programa educacional	Mestrado
2019	SIMÕES, Raísa Fernandes Mariz	Felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida: Um estudo comparado entre idosos longevos do nordeste e sudeste do Brasil	Mestrado
2019	FREITAS, Eduarda Rezende.	Forças do Caráter de Idosos: Conhecer e Intervir	Doutorado
2023	MARQUES, Sabrina De Oliveira	Conexão com a natureza e bem-estar subjetivo indicado por felicidade em idosos	Mestrado

Fonte: Elaboração própria da autora.

A terceira etapa do estado da questão, Bibliografia Categorizada, se trata de agrupar as publicações encontradas em blocos, ou seja, em categorias que se aproximam tematicamente por meio de “[...] uma análise mais aprofundada do conteúdo das publicações e seleção, do que podemos chamar de unidades de sentido. Ou seja, palavras-chave ou temáticas representativas de um conjunto de publicações” (Morosini; Kohls-Santos, Bittencourt, 2021, p. 67). Dessa maneira, estão divididos os oito (8) trabalhos selecionados em cinco (5) categorias, a primeira, bem-estar subjetivo com pessoas idosas (Cruz, 2003; Marques, 2023; Vieira, 2009), a segunda, bem-estar psicológico em pessoas idosas (Nadaf, 2013); a terceira, forças de caráter em pessoas idosas (Freitas, 2014; 2019); a quarta, comparação entre a vida de pessoas idosas brasileiras e portuguesas (Ermel, 2012) e a quinta e última Felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida: Um estudo comparado entre idosos longevos do nordeste e sudeste do Brasil (Simões, 2019).

Após a leitura das teses e dissertações disponíveis na Capes e BDTD, identificam-se alguns estudos direcionados à psicologia positiva (Ermel, 2012), ao bem-estar subjetivo (Cruz, 2003; Vieira, 2009; Marques, 2023; Simões, 2019; Nadaf, 2013) e as forças de caráter (Freitas, 2014; 2019) em pessoas idosas que versam sobre a teoria da psicologia positiva e o processo de envelhecimento, entretanto com finalidades metodológicas e ontológicas diferentes da proposta desta Tese, conforme apresentado no resumo dos trabalhos que compõem o estado da questão.

A dissertação de Cruz (2003) objetivou investigar os fatores responsáveis pelo bem-estar subjetivo, apontados pela literatura, na visão de participantes que frequentam e que não frequentam a universidade para a terceira idade. A amostra foi composta de 92 participantes, divididos em 2 grupos: 54 frequentavam a universidade para a terceira idade e 38 não, sendo que, destes últimos, 15 pertenciam a um clube sócio recreativo e 23 a uma Igreja Católica. Em cada grupo foram consideradas duas faixas etárias: (a) de 41 a 60 anos; (b) de 61 a 80 anos e mais. Foi utilizada uma Escala de bem-estar subjetivo, construída para este estudo, composta de 36 itens que investigam 6 áreas: Satisfação com a vida / Felicidade, Extroversão, Persistência / Estabelecimento de metas, apoio/Contato Social, Saúde física e Otimismo, além de 3 questões abertas. Foi encontrada correlação positiva entre todas as áreas investigadas pela escala, no grupo que frequenta a universidade para a terceira idade. A análise das questões abertas revelou a importância de características pessoais, sociais e familiares no bem-estar subjetivo. A frequência à universidade para a terceira idade foi apontada como um poderoso fator para se dar um novo significado à vida. Outros motivos apontados para frequentar a universidade: ampliar o contato social e aprender coisas novas. Também foram encontrados dados que sugerem a importância de dois fatores não investigados neste estudo: religião e viuvez. Buscar compreender melhor o bem-estar subjetivo e maneiras de alcançá-lo devem fazer parte dos estudos dedicados à qualidade de vida nos adultos e idosos(as).

Cruz (2003) concentrou-se em investigar os fatores relacionados ao bem-estar subjetivo em idosos(as) brasileiros(as) que frequentavam ou não a universidade para a terceira idade, sem considerar a comparação intercultural nem o papel específico das forças pessoais no enfrentamento positivo do processo de envelhecimento. Além disso, não contemplou uma análise aprofundada de aspectos subjetivos ligados ao sentido de vida, esperança e legado, tampouco utilizou a Psicologia Positiva como referencial teórico-prático. Diante disso, a presente tese propõe suprir essas lacunas ao analisar as semelhanças e divergências nos níveis de bem-estar subjetivo e nas forças pessoais de pessoas idosas brasileiras e portuguesas, explorando de forma ampliada as dimensões socioculturais e subjetivas envolvidas na velhice.

Vieira (2009) teve como objetivo investigar a realidade psicossocial e subjetiva de pessoas idosas acima dos 90 anos de idade, lúcidas e de ambos os sexos, numa perspectiva qualitativa, visando à apreensão dos significados relacionados à sua experiência subjetiva e algumas especificidades de sua faixa etária. Esse estudo abrangeu uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de entrevista, contendo 24 perguntas abertas relacionadas a história de vida, envelhecimento e velhice, bem-estar subjetivo, resiliência, espiritualidade e

gerotranscendência, relação com a morte, sentido de vida e geratividade com a participação de 20 pessoas idosas com idades acima de 90 anos. Como resultados, a pesquisa apontou que sete participantes possuem altos indicadores de bem-estar, os quais revelaram que consideram ter boa saúde física e mental, boa funcionalidade, condições socioeconômicas média ou média/alta, fortes vínculos familiares e de amizade, vitalidade intelectual, ausência de solidão, orgulho de falar do passado e das suas origens e senso de continuidade.

O estudo de Vieira (2009) contribuiu significativamente ao explorar a experiência subjetiva de pessoas idosas com 90 anos ou mais, enfatizando aspectos psicossociais e existenciais. Contudo, restringiu-se a um contexto exclusivamente brasileiro e a uma faixa etária muito avançada, sem realizar comparações interculturais nem analisar as forças pessoais a partir do referencial da Psicologia Positiva. Além disso, não considerou a participação em grupos de convivência ou as diferenças socioculturais que influenciam o bem-estar subjetivo. Assim, a presente tese busca preencher essas lacunas ao descrever práticas socioculturais de pessoas idosas brasileiras e portuguesas, em diferentes faixas etárias, analisando as forças pessoais e o papel da participação social no enfrentamento positivo da velhice.

Ermel (2012) teve como objetivo avaliar e comparar a qualidade de vida dos(as) idosos(as) brasileiros e portugueses a partir de um estudo quantitativo, exploratório, descritivo, comparativo e com delineamento transversal, em dois diferentes cenários: o município de Marília (Brasil) e o município do Porto (Portugal). Foram sujeitos deste estudo 349 idosos(as) brasileiros e 100 idosos(as) portugueses, usuários do serviço público de atenção básica, com autonomia física e psicológica e com idade igual ou superior a 60 anos. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas, com os instrumentos de qualidade de vida denominados WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD da Organização Mundial da Saúde.

O estudo de Ermel (2012) contribuiu com o estudo ao comparar a qualidade de vida de idosos(as) brasileiros(as) e portugueses(as) usuários(as) da atenção básica em saúde, utilizando instrumentos quantitativos padronizados. No entanto, restringiu-se à avaliação global de qualidade de vida, sem analisar de forma aprofundada o bem-estar subjetivo e as forças pessoais, nem considerar a participação em grupos de convivência como fator potencial de promoção de uma velhice positiva. Ademais, não utilizou a Psicologia Positiva como referencial teórico-prático para interpretar os dados. Dessa forma, a presente tese busca preencher essas lacunas ao investigar os níveis de bem-estar subjetivo e as forças pessoais de idosos(as) brasileiros e portugueses, a partir de uma perspectiva psicossociocultural, integrando

elementos qualitativos e o papel dos grupos de convivência no fortalecimento de um envelhecer saudável e significativo.

Nadaf (2013) teve como objetivo analisar as ligações existentes entre a capacidade de resiliência e a percepção do estresse com os componentes cognitivos do bem-estar subjetivo (BES) – a satisfação com a vida em uma amostra de idosos(as) de Cuiabá. A pesquisa caracterizou-se como uma análise seccional (estudo transversal) de abordagem quantitativa e dividiu-se em dois estudos. No primeiro, constituiu-se a aplicação da escala de resiliência para adultos com a participação de 200 pessoas idosas e no segundo estudo, a amostra teve a participação de 379 pessoas idosas que responderam a um questionário sociodemográfico, escala de estresse percebido, escala de satisfação com a vida e escala de ansiedade e depressão. Como resultados a análise apontou que a resiliência pode ser medida de forma diferente para os(as) idosos(as), pois a resiliência nesta fase pode refletir o processo de adaptação positiva em um período que demanda maior amadurecimento psicológico e que as mulheres têm maiores índices de estresse percebido.

O estudo de Nadaf (2013) avançou na análise da relação entre resiliência, estresse percebido e satisfação com a vida em pessoas idosas do Brasil, destacando a resiliência como processo de adaptação positiva. Contudo, restringiu-se a um contexto local, sem incorporar descrições interculturais ou considerar outras forças pessoais, as quais são centrais na Psicologia Positiva. Acrescenta-se que adotou uma abordagem exclusivamente quantitativa, sem explorar os significados subjetivos atribuídos ao processo de envelhecimento, à participação social ou ao sentido de vida. Diante disso, a presente tese busca suprir essas lacunas ao investigar pessoas idosas do Brasil e de Portugal, analisando não apenas a resiliência, mas um conjunto mais amplo de forças pessoais, articuladas à participação social e aos relatos subjetivos, fundamentados na Psicologia Positiva como referencial teórico e prático para uma velhice saudável.

Freitas (2014), ao pesquisar, objetivou promover as forças de caráter, o que parece ser um caminho possível e necessário para um envelhecimento positivo. A pesquisa desenvolveu uma proposta de Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos(as) (Educafi). Realizaram-se duas revisões sistemáticas de literatura, sendo uma sobre o estado da arte das pesquisas sobre forças do caráter e outra sobre aspectos positivos na Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG).

A pesquisa de Freitas (2014) avançou ao propor a Educação para o Caráter Baseada em Forças (Educafi) como estratégia para promover o envelhecimento positivo, fundamentado em

revisões sistemáticas. Contudo, não contemplou investigação empírica direta com pessoas idosas, tampouco análises interculturais ou das forças pessoais no contexto da participação social em grupos de convivência. Ademais, não explorou relatos subjetivos e dimensões existenciais (sentido de vida, emoções, legado) fundamentais para compreender o bem-estar subjetivo. Nesse sentido, a presente tese busca preencher essas lacunas ao trazer análises interculturais de pessoas idosas brasileiras e portuguesas, integrando metodologias mistas, com fundamentação na Psicologia Positiva e foco na participação social como promotora de um envelhecimento saudável e significativo.

Marques (2023) tem como objetivo verificar os níveis de conexão com a natureza entre os(as) idosos(as) da região metropolitana de Manaus - AM (Manaus, Iranduba, Manacapuru e Careiro Castanho, Novo Airão) e se os diferentes níveis de conexão com a natureza influenciam o bem-estar subjetivo aqui indicado como níveis de felicidade subjetiva. O estudo abordou a relação entre conexão com a natureza e os indicadores de bem-estar subjetivo de pessoas idosas, residentes no estado do Amazonas. Utilizou-se uma entrevista semiestruturada cujo protocolo continha perguntas abertas, fechadas e escala de CN (conexão com a natureza) e de FES (Felicidade Subjetiva). Participaram 62 idosos(as) entre 60 e 83 anos de idade (Fem=23; M=36). Os resultados mostram que a maioria dos(as) idosos(as) possui altos níveis de CN bem como de felicidade subjetiva. No entanto, estes construtos psicológicos não estão associados de modo que a CN não é preditora da felicidade subjetiva manifestada pelos(as) idosos(as). Nesse sentido, a percepção de felicidade pode ter outros elementos que contribuem com este sentimento, e que os níveis de CN não implicam necessariamente em felicidade para o(a) idoso(a). Ou seja, CN e FES como estados psíquicos, não são mutuamente associados para estes(as) idosos(as). Constatou-se ainda que os(as) idosos(as) que consideram a natureza como parte de sua identidade são os mesmos que dizem se sentir próximos da natureza em sua moradia atual, mesmo morando em áreas urbanas.

O estudo de Marques (2023) investigou a relação entre conexão com a natureza e felicidade subjetiva em idosos(as) da região metropolitana de Manaus, contribuindo para o entendimento de aspectos ambientais na percepção de bem-estar. Entretanto, restringiu-se a um único fator psicológico e a um contexto geográfico específico, não contemplando outras forças pessoais, nem considerando a participação social em grupos de convivência como potencial facilitadora do bem-estar subjetivo. Outrossim, não incorporou a comparação intercultural entre Brasil e Portugal nem utilizou a Psicologia Positiva como referencial teórico-prático. Diante disso, a presente tese busca suprir essas lacunas ao analisar de forma abrangente o bem-

estar subjetivo, integrando múltiplas forças pessoais e o papel da participação social, em uma perspectiva de análise intercultural e fundamentada na Psicologia Positiva, visando compreender os fatores que favorecem um envelhecimento saudável e significativo.

Em Simões (2019), o estudo teve como objetivo investigar e comparar fatores associados à felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida entre idosos(as) de duas regiões distintas do Brasil. O método utilizado no estudo transversal e analítico foi realizado com 417 brasileiros a partir de 80 anos de idade, 179 do Nordeste e 238 do Sudeste. Nos resultados, a pesquisadora apontou a prevalência de sentimentos de felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação geral com a vida, semelhantes entre os idosos(as) em ambas às regiões. Enquanto no Sudeste, os fatores preditivos foram alfabetização, maior renda e melhor situação econômica, com muitos idosos(as) vivendo sozinhos(as), no Nordeste predomina o vínculo afetivo com mais pessoas, além de haver uma rede de apoio mais frequente e diversificada e prática de atividades de lazer.

O estudo de Simões (2019) contribuiu ao comparar fatores associados à felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida entre idosos(as) das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, evidenciando aspectos contextuais e socioeconômicos. Entretanto, restringiu-se ao cenário nacional, não incluindo comparação intercultural nem analisando em profundidade as forças pessoais, as narrativas subjetivas ou a participação social em grupos de convivência. Além disso, não utilizou a Psicologia Positiva como referencial teórico-prático. Nesse sentido, a presente tese busca suprir essas lacunas ao realizar análise intercultural entre idosos(as) brasileiros(as) e portugueses(as), explorando dimensões subjetivas e as forças pessoais que favorecem o envelhecimento positivo, fundamentando-se na Psicologia Positiva e integrando metodologias mistas para uma compreensão ampliada do bem-estar subjetivo.

O estudo de Freitas (2019) teve como objetivo descrever e promover as forças de caráter de idosos(as). Esse estudo abrange uma pesquisa empírica de descrição das forças de caráter de pessoas idosas e a aplicação de um programa de estímulo ao desenvolvimento das forças de caráter em idosos(as). A pesquisadora elaborou uma proposta de programa no mestrado e aplicou no doutorado.

O estudo de Freitas (2019) avançou significativamente ao descrever e estimular as forças de caráter em idosos(as), por meio de uma intervenção prática desenvolvida no doutorado. No entanto, restringiu-se ao contexto brasileiro, sem explorar comparações interculturais, nem considerar a participação social em grupos de convivência como potencial mediadora do bem-estar subjetivo. Ademais, não contemplou relatos subjetivos sobre sentido de vida, legado,

emoções e conselhos para futuras gerações, tampouco analisou as diferenças entre pessoas idosas com altos e baixos níveis de bem-estar subjetivo. Por conseguinte, a presente tese busca preencher essas lacunas ao realizar análises interculturais entre pessoas idosas do Brasil e de Portugal, articulando forças pessoais, participação social e dimensões subjetivas, fundamentando-se na Psicologia Positiva para promover uma velhice saudável e significativa.

Assim, a partir do levantamento feito para definir o estado da questão, evidencia-se que a temática da tese é inovadora e com uma potente relevância científica, social e cultural para auxiliar na projeção do envelhecimento positivo, pois não apresentam-se na comunidade científica pesquisas que contemplam os objetivos propostos desta tese, principalmente englobando os aspectos da psicologia positiva, bem-estar e felicidade e as forças de caráter em pessoas idosas com estudos de casos em diferentes contextos culturais (Brasil e Portugal).

Assim, a presente tese está organizada a partir da seguinte estrutura: esse primeiro capítulo apresenta as questões orientadoras da pesquisa, a hipótese, a relevância e os objetivos; o segundo capítulo apresenta o caminho metodológico incluindo o processo epistemológico que nesta tese baseia-se nas Práticas Socioculturais, interdisciplinaridade e Psicologia Positiva e o processo metodológico, que descreve os métodos e técnicas utilizadas para o desenvolvimento teórico e empírico da pesquisa; o terceiro capítulo - A velhice no século XXI: entre discursos e realidades socioculturais, contextualiza a velhice como fenômeno social e cultural no século XXI, apresentando um panorama dos discursos predominantes e das realidades vivenciadas pelas pessoas idosas. Na primeira seção deste capítulo, "A perspectiva LifeSpan", aborda-se a teoria de desenvolvimento ao longo da vida; na segunda seção deste capítulo, "Parâmetros do envelhecimento no Brasil e em Portugal: questões demográficas e políticas públicas", examinam-se os indicadores populacionais e as políticas públicas voltadas à pessoa idosa em ambos os países, destacando convergências e particularidades na garantia de direitos e na promoção do envelhecimento ativo e saudável. No quarto capítulo - Psicologia Positiva, apresenta-se a fundamentação teórica da Psicologia Positiva, que servirá como base conceitual para toda a pesquisa. Na seção "Psicologia Positiva: origens e um breve percurso histórico", são exploradas as raízes e o desenvolvimento da Psicologia Positiva como um movimento científico voltado para o estudo das potencialidades humanas, das emoções positivas, das virtudes e das forças de caráter. A seguir, em "Psicologia Positiva no Brasil e em Portugal", são discutidas pesquisas e aplicações desenvolvidas nos dois países, evidenciando como este campo tem sido incorporado em diferentes contextos socioculturais e acadêmicos. Após são apresentadas as três ondas da Psicologia Positiva, apontando o direcionamento teórico

dos autores que lideraram cada um dos movimentos para após apresentar “Os aspectos hedônicos da Psicologia Positiva” com a definição do “Bem-estar subjetivo” e suas dimensões e assim focar “As virtudes e forças de caráter”. No quinto capítulo - A Ressignificação da Velhice: uma nova perspectiva para envelhecer, se propõe a aprofundar exemplos de pessoas idosas que superaram estereótipos e vivenciam uma velhice com significado e propósito, apresentando o envelhecimento positivo como um constructo que articula bem-estar subjetivo, forças de caráter, participação social e sentido de vida. Aborda-se o papel das intervenções psicossociais, das práticas socioculturais para fomentar uma velhice ativa, autônoma e significativa, sustentada por um olhar otimista e baseado nas potencialidades do indivíduo. O capítulo segue apresentando “A Psicologia Positiva Aplicada à Velhice”, evidenciando a contribuição dessa teoria para as pessoas idosas e segue com “A teoria do ampliar-construir das emoções positivas” desenvolvida pela pesquisadora Barbara Fredrickson, a “Resiliência”, O Sentido da Vida”, “Ikigai: como os japoneses interpretam o sentido da vida” e “O FLOW (florescimento) na velhice” com a discussão sobre os conceitos e aplicação na velhice. No sexto capítulo - Práticas Socioculturais Subjetivas: similitudes, convergências e divergências entre pessoas idosas brasileiras e portuguesas são apresentadas e analisados os resultados empíricos da pesquisa, enfatizando as percepções das pessoas idosas brasileiras e portuguesas sobre bem-estar subjetivo e forças pessoais, participação social e sentido de vida. São analisadas as semelhanças e diferenças culturais identificadas, destacando as convergências e divergências nos modos de viver e compreender o processo de envelhecimento e a velhice. O capítulo busca evidenciar os fatores que contribuem para uma velhice percebida como feliz e significativa, a partir dos relatos e das experiências subjetivas compartilhadas pelos participantes. O sétimo capítulo apresenta o Fechamento da Tese, com as considerações finais.

A seguir apresentam-se os objetivos da Tese:

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Analisar como se configuram os níveis de bem-estar subjetivo e como se articulam as forças pessoais entre pessoas idosas participantes da pesquisa no Brasil e em Portugal, com vistas à identificação de similitudes e diferenças socioculturais presentes entre ambos os contextos e à compreensão dos fatores que favorecem o enfrentamento positivo da velhice.

Objetivos Específicos

- Investigar os níveis de bem-estar subjetivo das pessoas idosas participantes;
- Identificar as forças de caráter dos participantes e quais estão associadas a maiores níveis de bem-estar subjetivo;
- Descrever as semelhanças e diferenças entre os grupos de convivência que participam do estudo;
- Compreender os significados atribuídos ao sentido da vida pelos participantes, relacionando-os ao processo de envelhecimento e à construção de uma velhice significativa.

2 CAPÍTULO II - CAMINHO METODOLÓGICO

2.1 Processo Epistemológico

A epistemologia corresponde a toda concepção, refletida ou não, acerca das condições que tornam um conhecimento válido. Não há conhecimento sem práticas e sem atores sociais; do mesmo modo, diferentes tipos de relações produzem diferentes epistemologias. Considerando sua dimensão mais ampla, as relações sociais também são culturais e políticas, o que permite compreender que todo conhecimento é sempre contextual, atravessado pelas diferenças culturais e políticas que o constituem.

O delineamento epistemológico desta tese fundamenta-se em uma perspectiva integradora, sustentada na Interdisciplinaridade, nas Práticas Socioculturais e nos pressupostos da Psicologia Positiva. Adota-se a premissa de que o processo de envelhecimento constitui um fenômeno multifatorial, envolvendo interações complexas entre aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Reconhece-se, ainda, que a articulação entre saberes individuais e coletivos, contextualizados na realidade sociocultural contemporânea, é essencial para promover uma compreensão mais abrangente e humanizada do envelhecer. Assim, a pesquisa direciona seu olhar para a valorização do bem-estar subjetivo e para a construção da felicidade como dimensões centrais da experiência da pessoa idosa.

O ensino interdisciplinar exige a cooperação entre os saberes, em vez de uma justaposição ou da tentativa de natureza que leve ao aprisionamento do conhecimento. A proposta interdisciplinar visa estabelecer ligações de complementaridade, convergência, interconexões e passagens entre os conhecimentos (Domingues, 2012).

Fazenda (2011, p.149), compreende a interdisciplinaridade “[...] como atitude de ousadia e busca frente ao conhecimento, pois caberá pensar aspectos que envolvem a cultura do lugar onde se formam professores.” A autora ainda acrescenta que “na interdisciplinaridade as noções, finalidades, habilidades e técnicas visam favorecer, sobretudo o processo de aprendizagem, respeitando os saberes dos estudantes e sua integração” (Fazenda, 2011, p.154).

As atividades propostas para a diversificação de saberes entre grupos, os quais poderão partilhar o conhecimento, desenvolvem, assim, as habilidades de um novo modelo de

aprendizagem, o qual precisa contemplar as trocas de saberes para a construção do conhecimento.

Um olhar interdisciplinarmente atento recupera a magia das práticas, essência dos seus movimentos, mas, sobretudo, induz-nos a outras superações, ou mesmo reformulações. Exercitar uma forma interdisciplinar de teorizar e praticar a educação demanda, antes de mais nada, o exercício de uma atitude ambígua. Tão habituados nos encontros à ordem formal convencionalmente estabelecida, que nos incomodamos ao sermos desafiados a pensar com base na desordem ou em novas ordens que direcionem ordenações provisórias e novas (Fazenda, 2017, p.13).

A interdisciplinaridade, de fato, ocorre em variados contextos, todavia é no conjunto epistemológico, “relativo à prática de transferência de conhecimentos entre disciplinas e seus pares” que é mais recorrente (Pombo, 2008, p.10). Na interdisciplinaridade, as disciplinas colaboram entre si com a finalidade de integrar conceitos, terminologias, métodos e dados em conjuntos mais abertos, a fim de solucionar problemas abrangentes, sendo vista, assim como uma estratégia admirável para a organização do saber, ao tempo que permite maior articulação entre distintas áreas do conhecimento (Domingues, 2012).

Freitas (2011) compreende a interdisciplinaridade como a superação do mero desenvolvimento de ações comuns, sendo imprescindível situá-la no próprio modo de produção do conhecimento. O enfrentamento dessa questão requer o desenvolvimento de uma consciência crítica, capaz de interpretar a conjuntura de forma reflexiva e, conseqüentemente, orientar uma atuação consciente e transformadora no contexto em que se insere.

Como aspectos relevantes da interdisciplinaridade Freitas (2011, p. 43) explica que:

A interlocução de saberes, a produção conjunta, a articulação de conhecimentos, a contribuição à realização pessoal e profissional, a problematização e discussão sobre as ações, a possibilidade de estabelecer um novo processo avaliativo, a busca de novas alternativas e de maior fundamentação à docência, e (re) construção de conhecimento em abordagens variadas e de um olhar ao processo pedagógico e sua dinâmica.

Os debates sobre a interdisciplinaridade refletem as novas tendências e necessidades de produção do conhecimento, especialmente a partir da difusão da teoria do pensamento complexo, de Edgar Morin (2006), bem como das novas dinâmicas e urgências do mundo do trabalho, que passam a exigir saberes interdisciplinares. De acordo com Morin, Ciurana e Motta (2003), é importante que se ultrapasse o conhecimento disciplinar, disjuntivo e se avance para as práticas interdisciplinares na produção do saber como forma de adequação aos novos desafios das sociedades contemporâneas e da complexidade do pensamento.

Este estudo é elaborado com base em conhecimentos científicos de diferentes áreas dos saberes: filosofia, antropologia, psicologia, psicanálise, pedagogia, ciências da comunicação, entre outras e atravessa a análise do conhecimento e vivências de bem-estar entre pessoas idosas, residentes no Brasil e em Portugal.

No que se refere às práticas socioculturais, estas se configuram como momentos vivenciados por um grupo de indivíduos que integram uma sociedade com suas tradições e cultura, determinados pela região, adotando regras transmitidas de geração a geração que constroem vivências e conhecimentos (Freire, 1991).

Assim considera-se que práticas socioculturais contemplam ações, comportamentos, rituais, crenças e valores partilhados e repetidos por um grupo em um determinado contexto social e cultural. São dinâmicas fundamentais que se modificam ao longo do tempo e contribuem para a construção da identidade individual e coletiva, a transmissão de conhecimentos e a reprodução de estruturas sociais. Ao mesmo tempo, as práticas socioculturais são carregadas de significado e desempenham um papel fundamental na forma como as pessoas interagem entre si e com o mundo.

As práticas socioculturais edificam-se desde cedo, a partir das artes, da mídia, dos esportes, da música e da herança familiar (Bourdieu, 2011). Tais práticas podem ser informadas, ensinadas e construídas, de modo a se transformarem em ações concretas. Cada sujeito pode, ou não, desejar agir e assumir determinados comportamentos, dependendo de sua própria disposição, de suas vivências e da naturalidade com que reconhece e realiza essas práticas no cotidiano.

Por consistir em processos interativos entre sujeito, objeto e grupo, que não podem ser observados de forma isolada, o jogo de interações entre os atores sociais possibilita a consolidação dessas práticas, que passam a adquirir significados impregnados por valores, afetos e representações simbólicas. Dessa maneira, contribuem para a construção e a transformação das diferentes teorias psicológico-populares que permeiam o imaginário de determinado grupo social.

Práticas socioculturais emergem da interação do indivíduo com o mundo ao seu redor, em articulação constante com a conjuntura histórica e cultural. Assim, indivíduo e sociedade se constroem e se transformam continuamente, em um movimento dinâmico e híbrido que integra diferentes saberes e campos de conhecimento.

Segundo Moscovici (2003), todas as interações humanas pressupõem a existência de representações sociais. A informação recebida pelo indivíduo é submetida à construção de

significado, controlada pelo próprio grupo social, não possuindo sentido isolado. Pessoas e grupos criam representações no decorrer da comunicação e cooperação, as quais não podem ocorrer de modo desvinculado. Ao iniciar um processo interativo, o sujeito mobiliza impressões acumuladas ao longo da vida, ações, fatos, objetos e pessoas, articulando-as em um complexo de informações que ganha sentido ao se confrontar e se integrar com as representações dos outros.

Esse fenômeno é denominado por Moscovici (2003) como universo consensual, um ambiente no qual as pessoas se sentem protegidas de riscos e conflitos, aceitando mudanças apenas quando vivenciadas diretamente, evitando rupturas no diálogo. Para o autor, “a cultura, mas não a ciência, nos incita, hoje, a construir realidades a partir de ideias geralmente significantes” (Moscovici, 2003, p. 75-76).

A busca do indivíduo por pertencimento e sentido nas situações sociais reforça processos de familiarização, evitando conflitos que poderiam gerar reflexões profundas, uma vez que a existência cotidiana se apresenta como natural e subjetivamente dotada de sentido. As representações sociais, assim, são construídas e disseminadas por meio da interação cotidiana entre os atores sociais, viabilizando a negociação de significados e convenções para lidar com a realidade. Nesse contexto, Moscovici (2003, p. 76) observa:

Nenhuma cultura, contudo, possui um instrumento único, exclusivo. E devido ao fato de que o nosso instrumento está relacionado com os objetos, ele nos encoraja a objetivar tudo o que encontramos. Nós personificamos, indiscriminadamente, sentimentos, classes sociais, os grandes poderes, e quando escrevemos, nós personificamos a cultura, pois é a própria linguagem que nos possibilita fazer isso.

Laraia (2001) complementa ao considerar a cultura como um mecanismo adaptativo e cumulativo, que sofre mudanças ao longo do tempo. Nesse processo, traços culturais podem ser perdidos ou incorporados, em ritmos diferentes para cada grupo social. A cultura apresenta uma lógica interna, compreensível para os indivíduos que nela vivem, resultado de sua história e das condições individuais de existência.

A participação do indivíduo na cultura ocorre de maneira limitada, condicionada por regras e imposições do próprio grupo, relacionadas a fatores como sexo, idade e classe social. Nossos papéis sociais são construídos tanto pela cultura dominante quanto por nós mesmos, o que nos impede de participar de todos os elementos culturais disponíveis (Laraia, 2001). Ao analisar a dimensão cultural, o autor ressalta que “o ser humano se diferencia dos demais

animais por possuir a comunicação oral e a capacidade de fabricar instrumentos, ampliando sua eficiência biológica” (Laraia, 2001, p. 28).

As práticas socioculturais que serão descritas neste estudo refletem as ações coletivas e individuais das pessoas idosas participantes dos grupos analisados. Estão associadas a diferentes tipos de atividades que mobilizam valores, competências, habilidades e memórias, emergindo na forma de ler, interpretar, calcular, explicar e agir diante da realidade sociocultural.

Na sociedade contemporânea, observa-se um novo formato de interação social mediada pela tecnologia digital, em que as conexões são majoritariamente virtuais. Os espaços virtuais permitem explorar, modificar e compartilhar informações em tempo real, impactando as práticas socioculturais. Entre os sujeitos idosos brasileiros e portugueses pesquisados, essas práticas conectam-se a diferentes atividades e experiências, marcadas tanto por tradições quanto pelas influências contemporâneas das tecnologias digitais.

Compreende-se, assim, que os saberes construídos são frutos das ações vivenciadas, reconhecidas e compartilhadas entre gerações. As comunidades, mesmo ancoradas em tradições, são atravessadas por novas práticas socioculturais, que remodelam continuamente as experiências de vida.

No âmbito do processo de envelhecimento e da velhice, as práticas socioculturais podem transformar significativamente a forma como a pessoa idosa e a sociedade percebem o envelhecer. O contexto cultural, a interação social e os valores compartilhados são determinantes para tornar essa fase mais satisfatória, promovendo dignidade, reconhecimento, inclusão e sentido de pertencimento.

A abordagem das práticas socioculturais, portanto, reconhece o envelhecimento como um fenômeno profundamente enraizado no contexto social e cultural. Essa perspectiva pode fomentar experiências de aprendizado intergeracional, beneficiando as pessoas idosas e também seus familiares e a comunidade em geral.

Esse enfoque encontra sustentação teórica no Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ, ao qual a pesquisa está vinculada. As práticas socioculturais constituem uma das linhas epistemológicas do programa, juntamente com a Interdisciplinaridade. Essas diretrizes fundamentam as discussões teórico-metodológicas e as intervenções na comunidade local, regional e internacional, que são foco central desta tese.

Na sequência, apresenta-se a Psicologia Positiva como processo epistemológico, configurando-se como uma ciência consolidada na promoção do bem-estar de indivíduos e

comunidades. Essa corrente teórica tem como interesse central o estudo de atributos que contribuem para uma vida mais saudável, feliz e realizada, valorizando uma compreensão holística e integrada das características humanas. Seus estudos buscam evidências científicas para elucidar construtos muitas vezes relegados pela psicologia tradicional, devido à dificuldade de definição e mensuração, tais como bem-estar subjetivo, felicidade, amor, otimismo, gratidão e espiritualidade (Seligman, 2019b; Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Snyder; Lopez, 2002).

A Psicologia Positiva surge como uma resposta à crescente incidência de adoecimento mental observada em diversos países ocidentais, propondo uma nova perspectiva voltada à promoção da qualidade de vida. Em vez de concentrar-se exclusivamente na doença e no sofrimento psíquico, essa abordagem direciona seu foco para o desenvolvimento de potencialidades humanas, a construção de recursos internos e o fortalecimento do bem-estar individual e coletivo.

Quando se observa o avanço da longevidade populacional, esse enfoque teórico apresenta-se como uma alternativa relevante para melhorar os indicadores de bem-estar subjetivo na velhice. Através de intervenções e práticas que valorizam os aspectos positivos do processo de envelhecimento, a Psicologia Positiva possibilita a ressignificação da velhice e o fortalecimento da resiliência diante dos desafios e perdas (principalmente de involução biológica) que acompanham esse processo. Para as pessoas idosas, essa abordagem pode representar uma forma de resistência contra preconceitos e estigmas sociais que frequentemente negam e marginalizam o envelhecer.

Caracterizada como um movimento teórico dentro das Ciências Sociais e do comportamento humano, a Psicologia Positiva prioriza o bem-estar subjetivo, a felicidade e o cultivo de emoções positivas. Baseando-se em evidências científicas, busca identificar e desenvolver intervenções para promover a qualidade de vida. Segundo Barros *et al.* (2010), a Psicologia Positiva dedica-se ao estudo das potencialidades, motivações e realizações humanas.

Quando direcionada ao estudo do bem-estar e do funcionamento ótimo do indivíduo, essa abordagem integra-se diretamente às estratégias de prevenção e promoção de saúde. Ao promover o bem-estar, fomenta-se a saúde, prevenindo-se, conseqüentemente, o sofrimento psíquico e patológico (Oliveira *et al.*, 2016).

O movimento da Psicologia Positiva consolidou-se no contraste com a tradição psicológica centrada nas patologias, no sofrimento e em estratégias de remediação, a Psicologia Positiva propõe uma mudança de foco: concentrar-se no desenvolvimento das potencialidades humanas e na promoção de qualidades positivas. Esse paradigma organiza-se em torno de três

pilares inter-relacionados: experiências subjetivas positivas, traços individuais positivos e instituições que favoreçam o desenvolvimento de tais experiências e traços (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

O Manual de classificação de forças e virtudes, desenvolvido por Peterson e Seligman (2004), constitui um marco importante nesse campo, descrevendo e classificando pontos fortes e virtudes que proporcionam bem-estar e uma vida com propósito — à semelhança do papel desempenhado pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) na identificação de transtornos psicológicos.

De acordo com Seligman e Csikszentmihalyi (2000), a Psicologia Positiva estuda a experiência subjetiva positiva, as virtudes e potencialidades humanas, além das instituições que promovem a qualidade de vida. Em nível subjetivo, investiga experiências como bem-estar, contentamento e satisfação (passado), esperança e otimismo (futuro), além de *flow* e felicidade (presente). No nível individual, examina traços como a capacidade de amar, perdoar, ser criativo e resiliente. Já no nível coletivo, aborda virtudes cívicas e instituições que incentivam o altruísmo, a responsabilidade social e a civilidade.

Seligman (2019b) destaca que o principal foco da Psicologia Positiva reside na teoria do bem-estar, que vai além da concepção hedônica e popularizada de felicidade. Essa teoria se estrutura em cinco elementos essenciais - conhecidos pelo acrônimo PERMA: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido e realização. Esses componentes são mensuráveis, contribuem para o bem-estar de forma independente e podem ser cultivados conforme as prioridades individuais.

A evolução do modelo PERMA resultou na incorporação do elemento vitalidade, originando o modelo PERMA-V, que inclui: emoções positivas (P), engajamento (E), relacionamentos saudáveis (R), sentido de vida (M), realização (A) e vitalidade (V). Esse modelo aparece representada na figura 2 a seguir:

Figura 2- Modelo PERMA-V

P	Emoções positivas <i>Positive Emotions</i>	Positividade que permite resiliência no enfrentamento da doença
E	Engajamento <i>Engagement</i>	Engajamento prazeroso, na medida do possível, nos processos de tratamento que levarão a sua saúde
R	Relacionamentos <i>Relationships</i>	Criação de relações autênticas e energizantes com os atores envolvidos no tratamento
M	Significado <i>Meaning</i>	Senso de estar conectada a um bem maior que a si mesma
A	Realização <i>Achievement</i>	Crença e habilidade de atingir objetivos
V	Vitalidade <i>Vitality</i>	Atividades vitais, como comer bem, movimentar-se e, na medida do possível, manter o controle do stress

Fonte: Seligman (2019b); Pereira (2022).

A Psicologia Positiva também se concentra em identificar qualidades humanas que funcionam como fatores protetores contra doenças mentais, ajudando a reduzir a vulnerabilidade aos problemas como depressão, ansiedade e abuso de substâncias. Nesse contexto, o desenvolvimento positivo inclui a promoção de vínculos, resiliência, autoeficácia, identidade positiva, crenças otimistas, reconhecimento de comportamentos positivos, oportunidades de participação pró-social, e o desenvolvimento de competências sociais, emocionais, cognitivas e morais (Catalano *et al.*, 2004).

Segundo Fredrickson (2009), as emoções positivas ampliam o repertório cognitivo, físico e social, contribuindo para um *locus* de controle interno e intencional. A positividade, nesse sentido, não representa um destino final, mas um meio para a construção da felicidade. Fredrickson destaca ainda que as emoções positivas expandem a consciência, favorecendo maior abertura a novas ideias e experiências.

Em suas pesquisas, Fredrickson (2004a; 2009) identificou dez emoções positivas fundamentais para a construção do bem-estar: alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, inspiração, admiração, amor e tranquilidade. Incorporar essas emoções de forma intencional no cotidiano é essencial para promover uma vida mais plena.

A Psicologia Positiva pode ser aplicada em todas as fases do desenvolvimento humano, tendo como foco central o bem-estar e a qualidade de vida. No contexto das pessoas idosas, ela assume um papel especialmente relevante ao contribuir para o fortalecimento pessoal necessário para lidar com os desafios do processo de envelhecer.

Nesse sentido, a presente pesquisa intitulada Psicologia Positiva na Velhice: o bem-estar subjetivo e as forças de caráter em pessoas idosas no Brasil e em Portugal propôs-se a analisar o envelhecimento sob a perspectiva da Psicologia Positiva, articulando a interdisciplinaridade e as práticas socioculturais como elementos constitutivos do processo.

A realização deste estudo viabilizou o confronto entre a realidade empírica vivida e/ou idealizada pelas pessoas idosas e as epistemologias propostas para a análise científica de suas práticas socioculturais e percepções sobre o processo de envelhecimento, a velhice, o bem-estar e a felicidade. Destaca-se, ainda, que são escassas as pesquisas que utilizam a Psicologia Positiva como aporte teórico para investigar o envelhecer saudável e as experiências de pessoas idosas (Freitas; Lempke, 2023).

A seguir apresenta-se o processo metodológico utilizado para a condução desta pesquisa.

2.2 Processo Metodológico

Compreender o processo de envelhecimento humano na contemporaneidade exige o enfrentamento de desafios teóricos, éticos e metodológicos. Mais do que descrever fenômenos, a pesquisa social voltada à velhice deve buscar sentidos, dinâmicas e contradições que atravessam as trajetórias de vida, especialmente no contexto de profundas transformações demográficas, culturais e institucionais.

Nesse sentido, a construção metodológica de uma pesquisa deve refletir o compromisso ético e epistemológico do pesquisador com seu objeto de estudo. No caso desta tese, que tem como propósito analisar, a partir da perspectiva da Psicologia Positiva, as semelhanças e diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, forças de caráter e sentido de vida entre pessoas idosas brasileiras e portuguesas inseridas em contextos educativos, optou-se por uma abordagem de natureza mista (quali-quantitativa), com delineamento exploratório-descritivo e do tipo estudo de caso múltiplo.

O estudo insere-se em uma perspectiva crítica e intercultural, valorizando a pluralidade dos sujeitos e dos contextos sociais em que estão inseridos. Ao considerar realidades distintas,

Brasil e Portugal, buscou-se identificar similitudes e especificidades nas vivências de pessoas idosas vinculadas a programas voltados ao processo de envelhecimento e velhice ativa e à educação ao longo da vida, bem como contradições e divergências.

Portanto, nesta seção, apresentam-se os caminhos metodológicos utilizados para a realização da investigação desenvolvida no Brasil e em Portugal, centrada nas experiências de pessoas idosas inseridas em programas educativos voltados à promoção de uma velhice ativa.

Partindo da concepção de que a velhice não é apenas um dado biológico, mas uma construção social e cultural historicamente situada, optou-se por um delineamento que combinasse instrumentos quantitativos e qualitativos. Essa escolha reflete o compromisso com uma abordagem plural, articulando a análise de dados objetivos sobre saúde mental e bem-estar, fundamentados na Teoria da Psicologia Positiva, com a escuta atenta das narrativas e dos significados construídos pelos participantes. Tal perspectiva se sustenta no acompanhamento das práticas socioculturais desenvolvidas nos espaços investigados, reconhecendo a complexidade das experiências de envelhecer e suas múltiplas dimensões.

Nesta seção, detalham-se: a abordagem e o tipo de estudo; os contextos de realização da pesquisa; os critérios de inclusão e exclusão dos participantes; os instrumentos de pesquisa e os procedimentos adotados; bem como as estratégias de análise e os cuidados éticos que orientaram todo o percurso investigativo.

O estudo baseou-se em uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa (mista). De acordo com Minayo (2010) a metodologia qualitativa aborda uma realidade inspirada em significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes de determinado grupo social impossível de ser medida quantitativamente. A autora afirma que “esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes” (Minayo, 2010, p. 21).

Assim, considerando que a presente pesquisa adota uma abordagem quali-quantitativa, destaca-se que, de acordo com Minayo (2010), a utilização de métodos mistos enriquece a análise dos dados e as discussões finais. Conforme Flick (2009), diversos pesquisadores, em diferentes áreas, têm enfatizado as relações, combinações possíveis e distinções entre a pesquisa quantitativa e a qualitativa. O autor ressalta a lógica da triangulação, ou seja, a combinação de métodos qualitativos e quantitativos com o propósito de oferecer uma compreensão mais ampla do objeto de estudo. Nessa perspectiva, a pesquisa qualitativa pode ser apoiada pela quantitativa

e vice-versa, possibilitando tanto uma análise estrutural do fenômeno, por meio de métodos quantitativos, quanto uma análise processual, a partir de métodos qualitativos.

Dessa forma, a pesquisa foi concebida como um estudo de abordagem mista, permitindo captar simultaneamente os dados objetivos relacionados à saúde mental e ao bem-estar subjetivo, bem como os significados subjetivos construídos pelas pessoas idosas a partir de suas experiências. Essa escolha metodológica fundamenta-se na premissa de que o envelhecimento é um fenômeno multidimensional e, portanto, sua investigação requer articular números e narrativas, mensurações e interpretações (Creswell, 2007). O delineamento é exploratório-descritivo, com o objetivo de mapear, descrever e compreender percepções e vivências em contextos reais.

A dimensão descritiva de estudos de casos múltiplos permite evidenciar como diferentes arranjos socioculturais, históricos e políticos impactam os modos de envelhecer e de se relacionar com as propostas educativas destinadas às pessoas idosas, destacando similitudes, convergências e divergências entre os contextos analisados. Desse modo, justifica-se a adoção do estudo de casos múltiplos pelas seguintes razões:

- a) Múltiplos contextos socioculturais e institucionais: analisou-se a velhice em duas realidades distintas - Brasil e Portugal - com foco em sujeitos inseridos em programas educativos destinados a pessoas idosas. Cada país representou um caso com características próprias, marcadas por especificidades históricas, sociais e políticas.
- b) Comparação entre unidades de análise: a comparação entre os contextos institucionais e as experiências subjetivas das pessoas idosas nos dois países justifica o uso do termo casos múltiplos (ou estudo de casos comparativos). Cada local e/ou instituição é compreendido como uma “unidade de caso”, permitindo compreender divergências ou contrastes e similitudes ou aproximações;
- c) Abordagem qualitativa, complementada por dados quantitativos: a combinação de técnicas - como entrevistas semiestruturadas, observação participante e escalas psicométricas - alinha-se às propostas de estudos de casos múltiplos que buscam apreender dimensões complexas e situadas em cada contexto do fenômeno estudado.
- d) Foco na compreensão profunda e contextualizada: os estudos de casos priorizam a análise dos fenômenos em seus contextos reais, o que converge com o horizonte teórico-metodológico da pesquisa e reforça a necessidade de interpretar práticas, significados e experiências a partir dos territórios em que se manifestam.

Segundo Yin (2015), o estudo de casos múltiplos visa compreender de forma descritiva o objeto de pesquisa, que, no contexto desta tese, refere-se às experiências do processo de envelhecimento vivenciadas por pessoas idosas inseridas em programas educativos no Brasil e em Portugal. Cada país representa um caso particular, situado em contextos socioculturais e institucionais distintos, o que possibilita explorar convergências, especificidades e tensões relacionadas às práticas educativas e às políticas voltadas para uma velhice ativa. Os casos múltiplos foram constituídos por quatro grupos organizados de pessoas idosas: duas Universidades da Terceira Idade (uma no Brasil e outra em Portugal) e dois grupos de convivência (um brasileiro e outro português). Assim, foram estudados dois casos no Brasil e dois casos em Portugal, permitindo uma análise entre realidades que, embora distintas, dialogam em suas intencionalidades educativas e socioculturais.

O Estudo de Caso dedica-se a estudos intensivos de uma unidade social: indivíduo, grupo, instituição, comunidade, pois de acordo com Chizzotti (2013, p. 136):

Os estudos de caso visam explorar[...] um caso singular, situado na vida real contemporânea, bem delimitado e contextualizado em tempo e lugar para realizar uma busca circunstanciada de informações sobre um caso específico. O caso pode ser único e singular ou abranger uma coleção de casos, especificados por um aspecto ocorrente nos diversos casos individuais[...].

Portanto, nesta tese, o Estudo de Caso foi múltiplo, realizado em quatro unidades, visando compreender aspectos intrínsecos de cada caso em particular, para posteriormente descrever as similitudes, convergências e divergências dessas realidades, pois conforme Chizzotti (2013, p. 138) é possível que “as descobertas encontradas em um caso autoriza *mutatis mutandis* a justapor a transferibilidade do que foi encontrado para outros casos da mesma natureza. ”

Conforme André (2008) por décadas, os estudos de caso têm sido uma ferramenta valiosa em uma ampla gama de estudos, incluindo sociologia, antropologia, medicina, psicologia, serviço social, direito e administração. Esses estudos abrangem uma variedade de métodos e propósitos, adaptando-se às necessidades específicas de cada campo de estudo.

Para Lakatos e Marconi (2003) o estudo descritivo descreve, interpreta e identifica as semelhanças e diferenças entre diversos tipos de grupos, sociedades ou povos, contribui para uma melhor compreensão do comportamento humano e realiza descrições, com a finalidade de verificar as semelhanças e explicar divergências. Ainda, o estudo com características descritivas, nas ciências humanas e sociais caracteriza-se como o método de descrever as

características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados, como questionários e observação sistemática. Para Lakatos e Marconi (2003), as pesquisas descritivas compreendem os métodos de coleta de dados que envolvem: entrevistas pessoais, entrevistas por telefone, questionários pelo correio, questionários pessoais e observação.

Neste estudo utilizaram-se escalas para identificação do nível de bem-estar e felicidade com instrumentos de mensuração de bem-estar subjetivo e as forças de caráter das pessoas idosas que participaram da amostra. A abordagem interpretativa visou compreender o significado que os indivíduos atribuem às suas experiências e ações em relação ao bem-estar e à felicidade. Essa abordagem qualitativa concentra-se na interpretação dos fenômenos e na atribuição de significados pelos participantes (Lakatos; Marconi, 2003).

O contexto de realização desta pesquisa estruturou-se a partir de casos múltiplos, distribuídos em dois países: Brasil e Portugal. Cada caso corresponde a um espaço educativo destinado a pessoas idosas, constituindo unidades de análise distintas inseridas em realidades socioculturais específicas.

O primeiro conjunto de casos corresponde às Universidades Abertas para a Terceira Idade: UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade da UNICRUZ (Cruz Alta/RS – Brasil); e, UITI – Universidade Internacional para a Terceira Idade (Lisboa – Portugal).

Ambas as instituições autorizaram formalmente a realização da pesquisa (ANEXOS A e B), configurando-se como contextos educativos voltados à promoção de uma velhice ativa e participativa.

O segundo conjunto de casos é composto por grupos de convivência de pessoas idosas, localizados também nos dois países: um grupo de convivência no Brasil; e, um grupo de convivência em Portugal. A participação dessas unidades foi igualmente autorizada (ANEXOS C e D), integrando o estudo como espaços comunitários de práticas socioculturais.

Assim, a pesquisa organizou-se em quatro casos investigados – dois no Brasil e dois em Portugal – o que possibilitou uma análise comparativa entre diferentes realidades institucionais e socioculturais, mantendo a coerência com a lógica dos estudos de casos múltiplos proposta por Yin (2015).

Quanto à caracterização da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), ela foi criada em 2008 como um projeto de extensão, inicialmente submetido anualmente para renovação por meio de editais específicos. Com o tempo e diante de sua continuidade e relevância social, passou a integrar a modalidade de

Projeto PIBEX Institucional, embora ainda vinculada à necessidade de apresentação de proposta em edital para sua manutenção.

O projeto de extensão UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade da UNICRUZ desenvolve suas atividades de forma interdisciplinar, promovendo a integração entre professores, bolsistas e voluntários dos cursos de graduação, servidores municipais e pessoas idosas da comunidade. Suas ações são fundamentadas em uma metodologia de intervenção sociocultural, operacionalizada por meio de oficinas nas áreas de saúde, educação, cidadania, artes, inclusão digital e atividade física (pilates, hidroginástica e caminhadas).

Atualmente, a UNATI conta com aproximadamente 150 pessoas idosas inscritas no Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCI), onde são ofertadas as oficinas. Esse espaço configura-se como uma política pública municipal voltada à população idosa, o que garante a participação gratuita, sem cobrança de mensalidades. A UNICRUZ contribui com a presença de bolsistas e voluntários, além de professores responsáveis por projetos específicos vinculados ao programa. Complementarmente, dois profissionais de Educação Física atuam no CCI por meio de contrato de trabalho, qualificando a oferta das atividades físicas e esportivas.

Em relação a Universidade Internacional da Terceira Idade -UITI, esta foi fundada no ano de 1978, em Lisboa, por iniciativa do engenheiro Civil Herberto Manuel Miranda, sendo a primeira Universidade da Terceira Idade em Portugal. A criação da UITI surge durante um período histórico em que Portugal começa a implantar novos princípios orientadores da política de terceira idade, com o objetivo de manter as pessoas idosas no domicílio (Veloso, 2007). Conforme o mesmo autor essa inovadora visão política distingue-se da anterior que priorizava internar em asilos as pessoas idosas que não tinham possibilidades de sobrevivência devido à falta de rendimentos e de apoio familiar. As ações realizadas em decorrência dessa política promovem um novo modo de vida ativa e autônoma para as pessoas idosas, como meio de retardar o envelhecimento. O fundador da UITI contou com a adesão ao projeto pela sua esposa Celeste Miranda que desempenhou um papel fundamental na entidade. Herberto Miranda exerceu atividade profissional na África, cuja experiência o marcou, nomeadamente, em relação ao papel que os(as) idosos(as) desempenhavam e o estatuto social que mantinham nas respectivas comunidades (Veloso, 2007).

Em 2024 a Universidade Internacional da Terceira idade possuía seiscentos (600) alunos, com mais de 60 professores voluntários que realizam aulas de: Viola, Sevilhanas, música e canto, dança energética, oficina de teatro, poesia criativa, arte, Trapologia, Estanho e Vitral, Informática, Inglês, Pintura, Comunicação e Semiótica, Um poema por semana,

surrealismo, aeronáutica, mandarim, física para todos, Vite et Bien, Italiano, Psicologia e Diversidade, Psicologia Positiva, Relações Internacionais, Episódios de História e da Diplomacia Portuguesa, Arte e Fogo – Pintura em Porcelana, O canto da Ópera, História da Antiguidade Oriental, Introdução aos Mercados Financeiros, Aquarela, Introdução à Egiptologia, Brincando com matemática, Francês, Tertulia, História Urbana, Comunicação e Cultura do Séc. XXI, Temas de História Contemporânea, Explicando a Saúde, Corte e Costura, Artes Decorativas, Temas da Atualidade Internacional, Psicologia Transpessoal, Cinema, Trabalhos Criativos, Português, Literatura Portuguesa, Sociologia, História de Lisboa, História das Religiões, Piano, Espanhol, Visitas Guiadas, Ciência Política, Meios de Comunicação e Política, Tricô e Crochê, xadrez, Alemão, Latim, Saúde e Bem-Estar e Ecologia.

Quanto ao Grupo de Convivência “Alegria de Viver”, este atua em parceria com a Junta de Freguesia de Belém, nesta localidade de Lisboa, e possui 96 moradores deste sítio, que são sêniores. Nasceu de uma consciência e da vontade de participar na capacitação das comunidades, procurando a melhoria na qualidade de vida, no conforto, no bem-estar emocional de pessoas acima dos 65 anos, combatendo o isolamento social, a solidão e incentivando a motivação para a Alegria de Viver, no dia a dia de cada um. O propósito do grupo Alegria de Viver é estabelecer ou restabelecer laços, afinidades, relações, dinâmicas e rotinas, entre as várias gerações. Valores como respeito, o compromisso e a responsabilidade são primordiais para a Alegria de Viver.

O Grupo de Convivência do SESC que se chama Programa Sesc Maturidade Ativa (unidade de Cruz Alta – Rio Grande do Sul) está presente em mais de 50 cidades e é destinado para pessoas a partir de 50 anos, com objetivo de oferecer ações voltadas para a promoção do envelhecimento ativo em todas as dimensões: saúde, segurança e participação social. O programa tem como objetivo melhorar e ressignificar a qualidade de vida dos participantes por meio de diversas atividades, como reuniões de planejamento, oficinas diversificadas, encontros de integração, passeios e campanhas sociais, rodas de conversa e palestras.

Trata-se de um movimento social organizado por uma metodologia ativa de trabalho, no qual os participantes reúnem-se para conviver, aprender, confraternizar, desenvolver potenciais, além de realizar atividades comunitárias e solidárias. As diretrizes que orientam as ações estão de acordo com o Plano Internacional para o Envelhecimento (ONU) e buscam equilibrar soluções para a garantia do envelhecimento bem-sucedido.

A pesquisa adotou uma abordagem mista (quali-quantitativa), o que exigiu a articulação entre critérios de representatividade numérica e profundidade interpretativa. Assim, a amostra

foi composta por 48 pessoas idosas, distribuídas entre quatro grupos em dois países: no Brasil, 13 participantes eram vinculados à Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/CCI), com universo de 150 inscritos (10%), e 14 ao grupo SESC Cruz Alta, que contava com 80 integrantes (12,5%). Em Portugal, participaram 11 pessoas da Universidade Internacional da Terceira Idade (UITI), com universo estimado de 600 pessoas idosas (1,83%), e 10 do Grupo Alegria de Viver, com universo de 96 (11,45%). O total de participantes corresponde a 4,31% do universo geral de 926 pessoas idosas, sendo 21 participantes portugueses (3,02% do universo local) e 27 brasileiros (11,74%).

Essa composição da amostra reflete tanto a intencionalidade qualitativa - voltada à escuta e interpretação de narrativas singulares e contextuais - quanto a necessidade de uma amostra mínima para a análise de tendências e padrões numéricos. Assim, embora os percentuais não sejam representativos do ponto de vista estatístico, eles permitem observar características socioculturais dos sujeitos nos diferentes contextos, garantindo uma triangulação entre os dados qualitativos e quantitativos.

A seleção da amostra foi intencional, por conveniência e adesão voluntária, uma vez que foi composta por pessoas idosas matriculadas nas instituições selecionadas e que aceitaram participar. Embora haja um número significativo de pessoas idosas nos contextos analisados, o percentual de participantes em relação ao universo total é relativamente baixo (menos de 5%). Isso limitou a generalização dos achados quantitativos, sendo necessário ressaltar que se trata de um Estudo de Caso múltiplos com abordagem quali-quantitativa (mista), e por isso se deu ênfase na profundidade das experiências vividas, e não na representatividade estatística. A combinação dessas estratégias fortaleceu a validade dos achados, ao integrar análises descritivas e compreensivas da realidade estudada. A distribuição da amostra entre Brasil e Portugal foi equilibrada em termos de grupos (2 em cada país), contudo, desigual em número de participantes e também na faixa etária em que se inicia a classificação como pessoa idosa (Brasil= 60 anos e Portugal = 65 anos), conforme a legislação vigente em cada país. Isso, portanto, apresenta-se como uma característica inerente à realidade dos contextos investigados.

Portanto, os critérios de inclusão da amostra contemplaram pessoas idosas inseridas em contextos educativos formais e não formais nos dois países investigados, respeitando as definições etárias nacionais para a velhice. No Brasil, foram incluídos(as) participantes com 60 anos ou mais, regularmente matriculados(as) na Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), no município de Cruz Alta – RS,

independentemente do sexo, desde que manifestassem consentimento formal para participação na pesquisa.

Em Portugal, o critério etário considerou o marco dos 65 anos, conforme as normativas locais para definição da terceira idade, incluindo-se pessoas de ambos os sexos matriculadas na Universidade Internacional da Terceira Idade (UITI), sediada na cidade de Lisboa, que concordaram em participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). (APÊNDICE A).

Além das universidades, foram também considerados grupos de convivência de pessoas idosas: o Grupo SESC Maturidade Ativa, no Brasil, e o Grupo Alegria de Viver, em Portugal. Para esses coletivos, os critérios de inclusão foram: estar regularmente matriculado(a) e frequentando as atividades promovidas por cada grupo, possuir idade igual ou superior a 60 anos no Brasil e 65 anos em Portugal, conforme as diretrizes etárias locais, e consentir com a participação na pesquisa mediante assinatura do TCLE (APÊNDICE A).

Para a coleta dos dados desta pesquisa, com abordagem quali-quantitativa (mista) a pesquisadora precisou utilizar instrumentos com abordagem quantitativa, como foi o caso das escalas e testes de pesquisa utilizados na Psicologia Positiva e outros instrumentos qualitativos, tais como as entrevistas e as observações participantes. Segundo Brandão (2006) “Só se entende o outro quando se caminha com ele. Quando se deixa contaminar pelas suas histórias, dores e alegrias. Pesquisar é, antes de tudo, conviver.” Esse pensamento de Brandão reforça a base ética e existencial da observação participante, que não se reduz à coleta de dados, mas envolve abrir-se à experiência do outro, o que ocorreu nesta Tese nos períodos de imersão nos grupos de convivência e nas experiências de participação na UNATI e UITI. “Só se entende o outro quando se caminha com ele. Quando se deixa contaminar pelas suas histórias, pelas suas dores e alegrias. Pesquisar é, antes de tudo, conviver” (Brandão, 1995, p. 78). Aqui, Brandão expressa uma concepção profundamente humanista da pesquisa, em que a observação participante é mediada pela empatia e pela vivência compartilhada. O conhecimento surge do envolvimento existencial com o outro, o que aconteceu na participação nos grupos observados.

Assim, os instrumentos utilizados para a pesquisa foram os seguintes:

- Escala das Forças de Caráter (ANEXO D): esta escala desenvolvida por Noronha e Barbosa (2016) é uma ferramenta de avaliação que visa identificar e mensurar os pontos fortes de caráter de uma pessoa. Baseada na Psicologia Positiva, essa escala se concentra nos aspectos positivos da personalidade e no que há de melhor em cada indivíduo. A escala é composta por uma série de itens que descrevem diferentes forças de caráter, como coragem, gratidão, criatividade,

sabedoria, entre outros. Os participantes são convidados a classificar o quão bem cada item os descreve, utilizando uma escala de resposta que varia de acordo com a frequência ou intensidade da manifestação dessa força em suas vidas. A Escala das Forças de Caráter é frequentemente utilizada por profissionais da psicologia e outros campos afins para ajudar as pessoas a identificarem e desenvolverem seus pontos fortes, promovendo o florescimento humano. Além disso, ela pode ser aplicada em pesquisas acadêmicas e em assuntos práticos, como aconselhamento e desenvolvimento pessoal.

- Escala de Bem-Estar Subjetivo - EBES (ANEXO G): é uma ferramenta de avaliação utilizada para medir o bem-estar subjetivo de um indivíduo, que inclui aspectos como satisfação com a vida, experiência de emoções positivas e ausência de emoções negativas. Essa escala é composta por uma série de itens que abordam diferentes dimensões do bem-estar subjetivo, como felicidade, contentamento, realização e afeto positivo. A EBES foi desenvolvida por Diener (1984) e Diener *et al.* (1985) na área da psicologia, pioneiro no estudo do bem-estar subjetivo. Diener é um dos psicólogos mais proeminentes na pesquisa sobre felicidade e bem-estar, tendo contribuído significativamente para o entendimento e mensuração desses conceitos ao longo de décadas de trabalho acadêmico. Essa escala é amplamente utilizada em pesquisas científicas, estudos longitudinais e intervenções psicossociais para avaliar o bem-estar subjetivo das pessoas em diferentes conjuntos culturais e sociais. Ela oferece uma medida multidimensional e abrangente do bem-estar subjetivo, ajudando os pesquisadores e profissionais de saúde a entender melhor a felicidade e o bem-estar das pessoas e a desenvolver estratégias eficazes para promover o seu florescimento.

- Entrevista com as pessoas idosas (APÊNDICE B) – realização de entrevista para identificação sociodemográfica e percepções sobre sua história, felicidade e o sentido da vida dos participantes da pesquisa. O roteiro da entrevista foi elaborado pela pesquisadora e validado para este fim.

Observação participante: segundo Brandão (2006) a observação participante é um ato de convivência e partilha, que exige empatia, escuta, respeito e abertura. É um modo de estar no mundo com os outros, buscando conhecer não apenas com os olhos e a razão, mas também com o afeto e a experiência vivida. Para essa tese foram realizadas observações participantes, especialmente nos contextos da UNATI e SESC, por um período de quatro meses (agosto a dezembro de 2024) e na UITI e Grupo Alegria de Viver, por um período de quatro meses (abril a julho de 2024). Para o registro das observações participantes utilizou-se de Diário de Campo,

elaborado a partir das atividades que a pesquisadora realizava junto aos grupos participantes da pesquisa.

Ainda, segundo Brandão (2006) na observação participante requer uma relação com o outro e essa precisa ser horizontal, dialógica e afetiva. Na implementação desse instrumento de pesquisa, a postura do pesquisador precisa ser comprometida, ética, sensível e de um “escutador”. Esse método, portanto, requer: vivência, escuta, imersão e partilha de experiências.

Os dados quantitativos foram analisados por meio de estatística descritiva a partir da constituição de banco de dado no SPSS (*Statistical Package for the Social Science*), utilizando-se: Estatísticas Descritivas: média, desvio-padrão, mínimo, máximo (idade, escores das escalas (EFC e EBES), frequência (para variáveis categóricas: sexo, escolaridade, grupo de convivência, país), distribuição das pontuações por item e por escala. Estatística Comparativa, utilizando-se teste de variância ANOVA, para analisar as médias entre as escalas (EFC e EBES) dos participantes dos quatro grupos. Análise de Correlação para verificar a relação entre forças pessoais e bem-estar (EFC e EBES), utilizando-se de Correlação de Pearson – entre as dimensões de bem-estar subjetivo e as 24 forças de caráter. Identificação das forças pessoais (seis pontuações mais altas) de todos os participantes analisando os resultados entre os dois países e os quatro diferentes grupos.

Os dados qualitativos foram analisados por meio de categorias de análise e para isso se utilizou de Análise de Conteúdo (Bardin, 2011). A Análise de Conteúdo se justifica pela possibilidade de compreender e analisar qualitativamente os resultados. Ao abordar essa questão, Bardin (2011, p.15) explica que a análise do conteúdo é um conjunto de instrumentos de cunho metodológico, extremamente diversificado, em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos (conteúdos e continentes).

Com base na mensagem a análise de conteúdo permite ao pesquisador fazer inferências sobre qualquer um dos elementos de comunicação, quais sejam: a fonte de emissão, o processo codificador que resulta em uma mensagem utilizada de um canal de transmissão a um receptor da mensagem e seu respectivo processo decodificador (Franco, 2012).

A análise de conteúdo pode ser considerada como um conjunto de técnicas de análises de comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo das mensagens. A intenção de descrição do conteúdo é a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e de recepção das mensagens, inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não) (Bardin, 2011).

A análise de conteúdo é dividida em três momentos: a) pré-análise; b) exploração do material; c) tratamento dos resultados: inferência e interpretação. A primeira fase, a de pré-análise, constitui-se como momento de organização e sistematização para que o pesquisador possa organizar e conduzir as fases sucessivas de análise (Bardin, 2011). Para a escolha das categorias (pré e pós) foi organizada uma Matriz de análise (APÊNDICE C).

Esse projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Cruz Alta - CEP, em conformidade a resolução nº 466/2012 que trata de pesquisas e testes em seres humanos (Brasil, 2012) e resolução 510, de 7 de abril de 2016, aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde, que trata dos aspectos éticos das pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, o seu processo de elaboração, bem como de alguns de seus avanços e desafios. A pesquisa em ciências humanas e sociais busca compreender as condições de existência, os saberes e as vivências de pessoas e grupos em suas relações sociais, culturais, históricas, políticas e institucionais. Ela considera as formas de subjetividade e comunicação que constituem essas experiências e pode envolver tanto análises observacionais quanto intervenções diretas nos contextos estudados (Brasil, 2016).

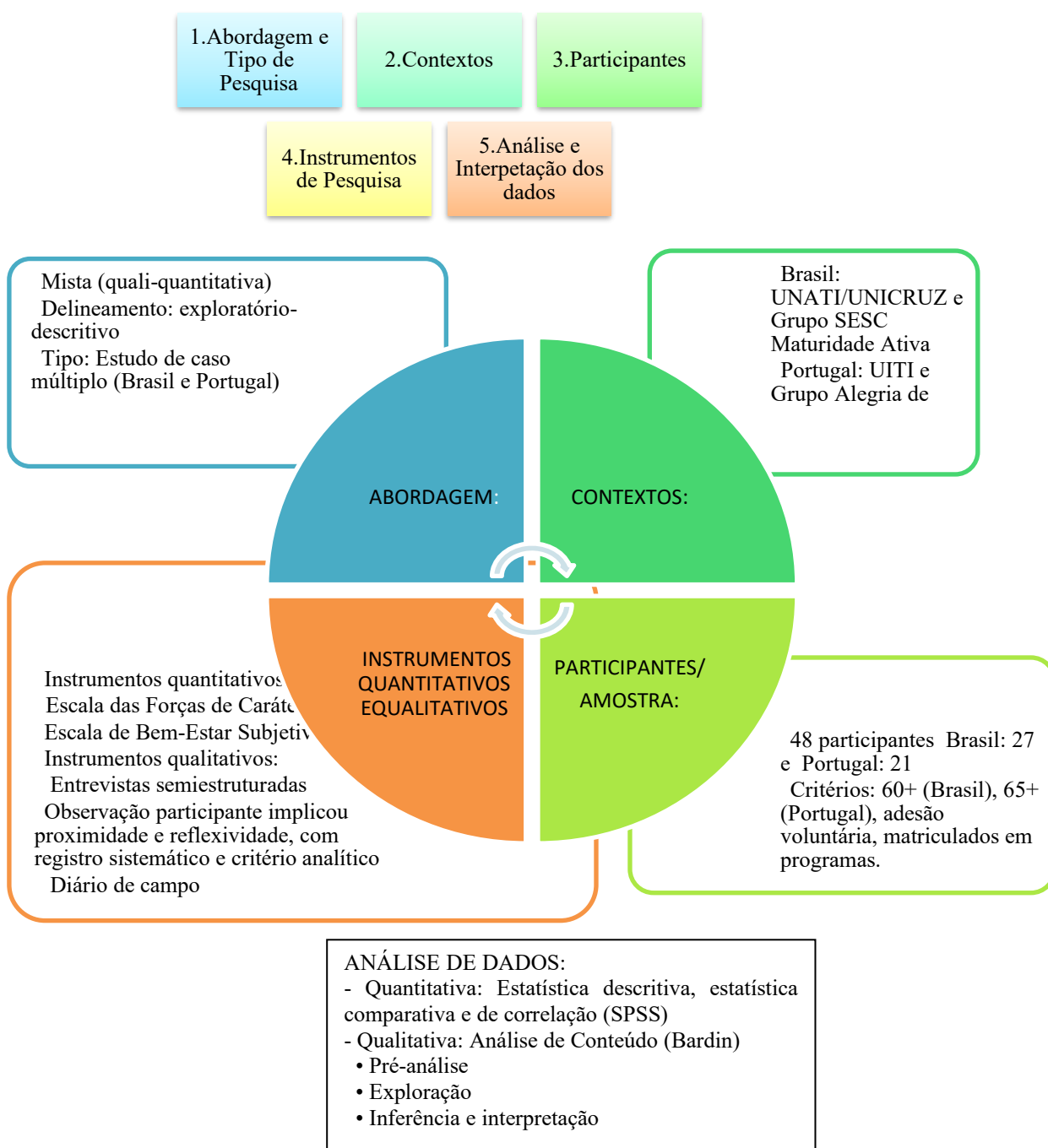
O projeto enviado ao CEP UNICRUZ foi aprovado, em 03 de abril de 2024 sob parecer nº 6.742. 351.

A metodologia aqui descrita não se limita à operacionalização técnica de uma coleta de dados, mas expressa um posicionamento epistemológico e ético diante do objeto de estudo e dos sujeitos envolvidos. Ao privilegiar uma abordagem mista, que integra aspectos objetivos e subjetivos da experiência do envelhecer, buscou-se construir um desenho investigativo sensível às singularidades culturais, sociais e institucionais presentes nas realidades brasileira e portuguesa.

Além de fornecer subsídios para a compreensão comparativa de diferentes políticas e práticas educativas voltadas à velhice, o percurso metodológico descrito neste capítulo contribui para o avanço das investigações interdisciplinares sobre envelhecimento, saúde mental e bem-estar. Ao reconhecer as pessoas idosas como protagonistas de suas histórias e não como meros objetos de pesquisa, reafirma-se aqui o compromisso com uma ciência socialmente implicada, que busca transformar a escuta em diálogo e o conhecimento em ação.

Abaixo a Figura 3 – sistematização do percurso metodológico da pesquisa.

Figura 3 - Sistematização do percurso metodológico da pesquisa:



Fonte: organizado pela autora da Tese

3 CAPÍTULO III - A VELHICE NO SÉCULO XXI: ENTRE DISCURSOS E REALIDADES SOCIOCULTURAIS

Este capítulo aborda a velhice e o processo de envelhecimento na sociedade contemporânea apresentando parâmetros demográficos e sociais no Brasil e em Portugal, discutindo questões relativas às políticas públicas e, por fim, introduzindo as teorias do desenvolvimento humano ao longo da vida, com destaque para os estudos do psicólogo alemão Paul Baltes. O autor enfatiza que o desenvolvimento não é um fenômeno restrito à infância e à adolescência, mas estende-se por todo o curso da vida, sendo influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais.

O percurso teórico selecionado para embasar o capítulo contempla definições conceituais do envelhecimento na atualidade, marcada pelo capitalismo globalizado, no qual lógicas de poder e consumo “ditam regras”, que se constituem em práticas sociais e sustentam uma ideia de liberdade ancorada em valores como individualismo e imediatismo. Esse primeiro ponto de análise possibilita mapear como as pessoas idosas se inserem e se relacionam com as dinâmicas sociais contemporâneas. Nesse sentido, busca-se caracterizar o cenário demográfico e apresentar as políticas públicas direcionadas às pessoas idosas no Brasil e em Portugal, para, então, compreender que o desenvolvimento humano ocorre ao longo de toda a vida e que a velhice deve ser interpretada como uma fase do ciclo vital marcada por perdas e ganhos, assim como todas as demais etapas.

3.1 O envelhecer e a velhice na atualidade

A contemporaneidade é marcada por profundas transformações nas formas de viver e compreender a velhice. O aumento da esperança de vida ao nascer, os avanços da medicina, a ampliação dos direitos sociais e as mudanças nas estruturas familiares contribuíram para uma redefinição do envelhecer, deslocando-a de um lugar associado à decadência física e social para um campo em disputa simbólica e política (Beauvoir, 1990; Teixeira *et al.*, 2016). Em relação ao processo de envelhecimento, essa transformação não ocorre de modo homogêneo, embora biológico, é também um fenômeno socialmente construído, atravessado por determinantes históricos, culturais, econômicos e políticos. Assim, os discursos sobre a velhice revelam tensões entre o que se projeta como ideal de velhice – autônoma, produtiva, saudável – e a

realidade vivida por milhões de pessoas idosas em contextos de vulnerabilidade e exclusão social (Martins, 2021; Camarano, 2020).

O envelhecimento, ainda que seja um processo que se inicia na concepção e prolonga-se ao longo da vida, não pode ser categorizado de maneira simples, nem tampouco linear devido a sua amplitude e variação (Lima, 2010). Garces (2012) compreende o envelhecimento como uma ação inerente à espécie humana que ocorre de forma ininterrupta e irreversível, independente de classe, cor, etnia e formação educacional, diferenciando-se pela heterogeneidade atribuída a partir dos efeitos deletérios que incluem as experiências físicas, cognitivas e psicossociais.

Envelhecer é, portanto, um processo constante e previsível que envolve crescimento e desenvolvimento. Consequentemente, não pode ser evitado. Porém, a forma como envelhecemos depende de muitos fatores, como construção genética, as influências ambientais e o estilo de vida (Lima, 2010, p.10).

Portanto, a velhice também se caracteriza pela heterogeneidade dos sujeitos. Entre essa diversidade, temos os que se encontram excluídos do processo social, em decorrência das condições de vulnerabilidade ou agravantes como doenças fisiológicas ou psíquicas, e os que são ativos e atuantes nas esferas públicas e sociais, com capacidade de engajar-se em atividades nas diferentes esferas sociais (Garces, 2012). Nesse sentido, o processo de envelhecimento, embora universal, não ocorre de forma igualitária para todos os sujeitos. Na percepção de Camarano e Pasinato (2004), a fase da velhice resulta das condições sociais que determinam o caminho que a pessoa (hoje idosa) percorreu ao longo do ciclo de vida e que também condiciona sua capacidade de ser ator social.

Em meio ao crescimento acelerado da população idosa no século XXI, o discurso do "envelhecimento ativo", promovido por organismos internacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), adquire centralidade nas políticas públicas. Este paradigma valoriza a autonomia, a participação social, a saúde e a segurança como pilares do envelhecer bem-sucedido. Tal modelo, ao mesmo tempo em que representa um avanço frente às visões fatalistas da velhice, pode contribuir para a invisibilização das desigualdades estruturais que condicionam as experiências humanas.

Nesse sentido, há que se considerar as múltiplas velhices que coexistem nas sociedades contemporâneas. As experiências do envelhecer são atravessadas por marcadores sociais como gênero, classe, etnia, território e geração, que definem distintas formas de inserção social e acesso a direitos (Ribeiro, 2018; Oliveira; Coelho, 2021). No Brasil, por exemplo, o recorte de

raça revela que as pessoas idosas negras têm expectativa de vida mais baixa, maior prevalência de doenças crônicas e menor acesso aos serviços de saúde, quando comparadas às pessoas brancas (IBGE, 2021).

Diante dessa dualidade, é importante destacar o papel ativo das pessoas idosas na construção de significados sobre a própria velhice. Os discursos acadêmicos e midiáticos frequentemente oscilam entre dois extremos: de um lado, a figura do(a) idoso(a) dependente, fragilizado(a) e improdutivo(a); de outro, o(a) "superidoso(a)", engajado(a) em atividades físicas, produtivas e culturais. Ambos os estereótipos, embora em sentidos opostos, tendem a desconsiderar a pluralidade das trajetórias e os contextos socioculturais nos quais elas se inserem (Costa; Neri, 2019; Debert, 1999).

No contexto atual, a velhice, enquanto construção social, apresenta características distintas daquelas observadas no início do século XX. Até mesmo a nomenclatura utilizada para se referir a essa etapa de vida foi modificada, com o surgimento de novas designações como *Terceira Idade*, *Melhor Idade*, *Feliz Idade*, *Maturidade* e *Segunda Juventude*. Tais expressões revelam novas materialidades sociais e simbólicas, bem como outras formas de significar e vivenciar a velhice. Além da mudança terminológica, observa-se uma transformação nos signos de construção e apresentação do corpo, com maior ênfase nos cuidados e na manutenção da aparência e da saúde (Correa, 2009).

A sociedade e suas representações sociais influenciadas pela cultura precisam rever o processo de envelhecimento a partir de perspectivas estereotipadas e observar de forma holística o sujeito idoso como um indivíduo. O processo cronológico social e natural da vida humana estabelece situações diferenciadas a cada ciclo. A velhice possui aspectos particulares que demandam preparação individual e coletiva da sociedade.

Há uma velhice cronológica que, diante do correr dos relógios, indica um corpo em declínio natural ao final do curso da vida; há uma velhice burocrática que aponta para o tempo da aposentadoria e pensões, cuja consequência pode ser um recuo do sujeito diante do espaço social, um retorno ao espaço familiar e a diminuição do número de laços sociais e alterações na questão geracionais. A sociedade determina o lugar do velho e ele o assimila por uma via que beira o espontâneo. Essa é a velhice social (Soares, 2020, p.15).

Como visto anteriormente, no campo social observa-se que a velhice recebe diferentes nomeações e significações para representar essa fase da vida: *velho*, *idoso*, *terceira idade* ou *melhor idade* e *envelhecimento*. Soares (2020) entende que socialmente o termo "velho" possui caráter pejorativo associado à impotência, mas no seu reconhecimento utiliza-se da

terminologia para nomear o indivíduo da velhice, com a historicidade singular e os aspectos psíquicos. O termo idoso(a), denominação oficial até o ano de 2022, foi substituído por pessoa idosa, expressão que busca manter certa neutralidade e definir, de forma geral, todos os indivíduos com 60 anos ou mais. Essa nomenclatura é utilizada em escalas cronológicas e em documentos normativos para fins administrativos, políticos e econômicos.

A expressão “terceira idade” surge no campo da gerontologia com a intenção de reposicionar socialmente a velhice, afastando-se dos estigmas depreciativos associados aos termos “velho” e “idoso(a)”. Essa designação procura apresentar a velhice como uma etapa positiva da vida, marcada por novas possibilidades, autonomia e, em alguns discursos, liberdade em relação às obrigações familiares e profissionais.

Entretanto, para Soares (2020), as expressões “terceira idade” ou “melhor idade” podem funcionar como um negacionismo das condições reais que atravessam a velhice, ao invisibilizar desigualdades, vulnerabilidades e desafios que fazem parte dessa fase do ciclo vital.

Ao analisar a terminologia "terceira idade", Debert (2020) inova a reflexão sobre a velhice em oposição às versões anteriores que atrelavam esse ciclo a perdas.

A terceira idade substitui a velhice; a aposentadoria ativa se opõe à aposentadoria; o asilo passa a ser chamado de centro residencial, o assistente social de animador social e a ajuda social ganha o nome de gerontologia. Os signos do envelhecimento são invertidos e assumem novas designações: nova juventude, idade do lazer (Debert, 2020, p. 61).

Giacomin, Santos e Firmo (2013) citam que com o termo Terceira Idade, surge um novo fenômeno que coloca o envelhecer como uma questão de opção, transferindo culpa ao indivíduo que não adota estilos e formas de vida com consumo de bens e serviços capazes de evitar ou retardar a velhice e os problemas associados. Assim, o processo da velhice transforma-se numa responsabilidade individual que contribui para o seu desaparecimento entre as preocupações sociais, especialmente no âmbito das políticas públicas.

Para Debert (2023) a Terceira Idade e os movimentos organizados no seu eixo sinalizam mudanças profundas no envelhecer, principalmente quanto à imagem da velhice atrelada à decadência física, perda de papéis sociais e retraimento. Os programas para a Terceira Idade no país, como os grupos de convivência, as escolas abertas e as universidades, cresceram significativamente. Nesses espaços sociais, as etapas mais avançadas da vida são consideradas momentos propícios para novas conquistas, guiadas pela busca do prazer e da satisfação pessoal. As experiências vividas e os saberes acumulados são ganhos que oferecem oportunidades de realizar projetos abandonados em outras épocas e estabelecer relações mais

proficuas com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos. Encorajando a busca da autoexpressão e a exploração de identidades de um modo que era exclusivo da juventude e, esse movimento está abrindo espaços para que a experiência de envelhecer possa ser vivida de maneira inovadora.

Soares (2020) aborda ainda o termo envelhescência, explorado pela psicanálise, o qual tem como objetivo olhar a velhice como um ciclo de elaborar e transformar essa vivência em uma experiência enriquecedora da subjetividade mental, para ser expressa na vida real. A autora reconhece a velhice como uma fase importante da vida que precisa ser compreendida em suas várias dimensões e como um tempo para rever a sua história pessoal dentro de um conjunto mais amplo de significados. Soares (2020, p. 19) complementa essa ideia:

Envelhescência explora o trabalho psíquico na velhice, no sentido psicanalítico, como um trabalho de elaboração, que tem especificidades relativas a essa fase da vida. A envelhescência vai além do processo de envelhecimento. Enquanto este evidencia um corpo que tem limite de ações, que implica finitude em relação à dimensão temporal e ainda uma significação social marginalizada, a envelhescência aponta para outra direção: ela é um trabalho psíquico necessário para recriar uma experiência – a de viver a velhice.

Assim, percebe-se a necessidade de um trabalho intenso individual e coletivo para amparar a multiplicidade do processo de envelhecimento e garantir o protagonismo da pessoa idosa com uma velhice ativa, diante de uma singularidade particular a cada sujeito. Ao abordar os termos envelhecer e “busca-se o encontro de substituição da palavra carregada de estereótipos ao longo da história humana para uma substituição que reconhece uma mudança no ciclo da vida que pode ser carregado de novas possibilidades e na pluralidade de seres (Gergen; Gergen, 2001).

Em relação aos aspectos cronológicos, Debert (2020) relata que as mudanças estruturais na economia das sociedades modernas estabeleceram o cronômetro de periodização da vida humana que, de um lado, apaga o fator das idades como relevante sobre as experiências de vida das gerações anteriores e, de outro, transforma-se em um mecanismo fundante da criação dos atores políticos e na definição dos mercados consumidores. Assim, observa-se que os discursos de diversos intérpretes sociais e especialidades são congruentes e se alinham para redefinir os comportamentos adequados para as pessoas idosas. O sistema de datação funciona basicamente "para atribuição dos *status* sociais (maioridade legal), de definição de papéis ocupacionais (entrada no mercado de trabalho) e formulação de demandas sociais (direito à aposentadoria)" (Debert, 2020, p. 46).

Quanto mais extensa for a vida da pessoa humana, mais a velhice vai sendo retardada, aliás, como explicita Camarano (2004, p. 587) “atingir mais de 100 anos não é um privilégio dessa geração”. Os(as) idosos(as) de 60 anos, hoje já não se consideram mais idosos(as), tanto que há campanhas que querem mudar esse marco cronológico, por já não representar o(a) “idoso(a) ideal”. Com isso, o corpo físico, com a colaboração de todas as estratégias “antienvelhecimento” aproveita a oportunidade para se sentir um “jovem velho”. “O desafio que se coloca é encontrar caminhos para que se possa comemorar a grande conquista social que é o fato de cada vez mais pessoas terem a sua vida alongada” (Camarano, 2004, p. 589).

As transformações sociais ocorridas a partir do final do século XX alteraram de forma impactante a vida humana, trazendo novas configurações de direitos, além de formas de exclusões e inclusões que refletem um panorama de desigualdades (Bauman, 2001). Nesse contexto, os indivíduos tornaram-se cada vez mais solitários, vulneráveis e carentes de políticas sociais capazes de equilibrar a balança das diferenças. Entre os mais afetados e vulneráveis, destaca-se o grupo de pessoas idosas (Ianni, 2013; Bauman, 2001).

A sociedade contemporânea apresenta características que confrontadas com os fatores decorrentes do processo de envelhecimento transforma a velhice em uma fase negativa da vida. As perdas corporais, somadas às questões cognitivas, sociais e econômicas inerentes à velhice atuam em contradição aos fenômenos sociais valorizados atualmente como corpo sarado e jovem, a individualização dos sujeitos, o foco na produtividade e aquisição de bens e consumo. Assim, o reconhecimento e valorização do sujeito idoso torna-se escasso nos seus grupos de convívio familiar e social, sendo naturalizada a exclusão desses indivíduos na justificativa da conjunção coletiva de exigências do trabalho atualmente (Lypovetsky, 2005; Bauman, 2001).

A perspectiva de uma velhice ativa e positiva requer políticas públicas que reconheçam a existência de múltiplas velhices e assumam a responsabilidade social de garantir a todos o direito a envelhecer com dignidade e qualidade de vida.

Conforme Kalache (2013) o envelhecimento ativo fundamenta-se em quatro pilares: saúde, participação, segurança e aprendizagem ao longo da vida. O pilar da saúde abrange estratégias de prevenção e promoção da saúde, reconhecendo os múltiplos aspectos biopsicossociais e espirituais da pessoa idosa. A participação refere-se à possibilidade de integrar-se socialmente, realizar atividades físicas e exercer protagonismo nas decisões políticas e econômicas. O pilar da segurança envolve garantir proteção social e acesso adequado aos serviços públicos necessários. Por fim, a aprendizagem ao longo da vida diz respeito à

receptividade a novos conhecimentos e saberes, valorizando a continuidade do desenvolvimento e da formação mesmo na velhice (Kalache, 2013).

Os fatores decorrentes das transformações socioculturais e econômicas trouxeram mudanças significativas evidentes às famílias modernas após a década de 1960 que incluem: diminuição no número de filhos, saída da mulher para o mercado de trabalho e a conquista da independência financeira, possibilidade de parcerias homoafetivas, relação mais simétricas entre os casais, figura do homem mais presente afetivamente na família, menos hierarquia e distância relacional entre pais e filhos, mais valorização do presente e do futuro em detrimento da história familiar, maior longevidade, com a oportunidade para os indivíduos vivenciarem por mais tempo o papel de avôs e bisavôs e a coexistência de que as pessoas dessas gerações podem se beneficiar com apoio, proteção e aprendizagem mútua (Falcão *et al.*, 2006).

Historicamente, o aumento da expectativa de vida e o consequente envelhecimento populacional ocorreram inicialmente na Europa, a partir da década de 1960. Paralelamente, surgiu a necessidade de elaborar proposições teóricas e políticas para responder a esse novo fenômeno, que rapidamente se expandiu para todos os continentes, afetando tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. Até meados do século XIX e início do século XX, o desenvolvimento humano era compreendido como um processo restrito à infância e à adolescência. As pesquisas e as crenças sociais daquela época legitimavam a ideia de um declínio intelectual inevitável na velhice, tornando incompatível, no imaginário social, a possibilidade de desenvolvimento cognitivo, emocional e social nessa etapa da vida.

Todavia, com a ampliação da população idosa nos países desenvolvidos, consolidou-se a necessidade de estudar a velhice de maneira sistemática. Contribuíram para esse processo os próprios pesquisadores que, diante de seus percursos de envelhecimento, constataram a incompatibilidade entre a realidade vivida e as crenças populares sobre o tema; os movimentos sociais voltados à defesa de minorias; e a formulação das primeiras teorias sociológicas sobre o envelhecimento (Neri, 2006; Baltes, 1987).

Nesse contexto, a psicologia do desenvolvimento e a psicologia do envelhecimento iniciaram seu percurso teórico, e, a partir de diferentes influências, emergiu a Teoria do Ciclo Vital (Lifespan) como possibilidade de compreensão do envelhecer enquanto processo contínuo. Essa perspectiva, que será abordada e adotada nesta pesquisa, constitui o aporte teórico para analisar o envelhecimento como fenômeno dinâmico, construído ao longo da vida e atravessado por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais.

3.2 A perspectiva Lifespan

A partir do século XX surgiu a perspectiva teórica Lifespan que trouxe a compreensão que o desenvolvimento humano ocorre ao longo de todo o ciclo vital (da concepção à morte) e contribuiu para romper o pressuposto vigente que atrelava a velhice a um período de declínio e doenças para reconhecer a possibilidade de plasticidade, ou seja, a capacidade de mudar e aprender e ter reservas capazes de atuar no desenvolvimento nos anos mais avançados da vida humana, reconhecendo a multi e interdisciplinares desse ciclo vital (Neri, 2013a).

O novo enfoque possibilitou o surgimento de metodologias e acendeu uma quantidade substancial de dados empíricos, que fundamentaram a compreensão dos padrões evolutivos na velhice e da plasticidade cognitiva em pessoas adultas e idosas. A perspectiva lifespan oferece uma visão dinâmica do desenvolvimento humano, integrando continuidade e mudanças em todas as fases da vida (CFP, 2025). Os estudos contribuem para surgir um novo caminho de investigação que passa também a direcionar o olhar para os aspectos positivos da velhice, o potencial para o desenvolvimento que é resguardado pelo processo de envelhecimento e, principalmente, a heterogeneidade, a multidimensionalidade e a multicausalidade associadas a esse processo (Cachioni; Batistoni, 2012; Tomé; Formiga, 2020).

O envelhecimento na atualidade exige o reconhecimento dos cenários atuais que alteraram significativamente os modos de convivência, as categorias etárias e as estruturas familiares, institucionais e da velhice como um todo. Neri (2014) ressalta que de fato as pessoas podem envelhecer de forma saudável, ativa e com cognição preservada e um grau considerável de participação social e, consequentemente, esses fatores evidenciam a necessidade de investigar quais as possíveis trajetórias que melhor expressam o envelhecimento bem-sucedido.

O prolongamento temporal da vida humana e o consequente envelhecimento humano é um fenômeno contemporâneo de influências ontogenéticas, biológicas e psicossociais. Nesta linha, as teorias psicológicas do envelhecimento, salvo suas diferenças, investigam os padrões comportamentais e as mudanças que ocorrem com o avançar da idade, influenciadas pelas mudanças sócio-históricas (Tomé; Formiga, 2020, p. 22).

Neste estudo adota-se a perspectiva de olhar o desenvolvimento humano a partir dos estudos e pesquisas direcionados pelo psicólogo alemão Paul Baltes (1939-2006), representada pelo paradigma de desenvolvimento ao longo da vida (lifespan), pelo meta-modelo de seleção, otimização e compensação, por pesquisas sobre a plasticidade da inteligência na vida adulta. Baltes (Baltes; Baltes, 1990) interpretou o desenvolvimento como uma ação contínua,

multidimensional e multidirecional de mudanças orquestradas por influências genético-biológicas e socioculturais de natureza normativa e não normativas, caracterizado por ganhos e perdas concorrentes e por interatividade indivíduo-cultura e entre níveis e tempos de influências.

As contribuições concernentes ao envelhecimento do modelo Lifespan pressupõe a estabilidade entre perdas e ganhos, já que mesmo na presença de limitações de ordem biológica, os processos psicológicos se mantêm atuantes. Aliado a esse processo compensatório, faz-se necessário conjugar o ambiente cultural e social favorável, o que propiciará o desenvolvimento durante a velhice. Tal perspectiva abrange não somente o desenvolvimento cognitivo e físico, mas também as influências socioculturais (Baltes, 1987).

Neri (2007) reforça que Baltes entendeu o caráter incompleto da arquitetura do desenvolvimento humano na importância da cultura para compensar os limites do processo biológico, no caráter preceitos do envelhecimento e na descontinuidade entre a velhice inicial e a avançada. Desse modo, a perspectiva Lifespan surgiu como um marco teórico no estudo do envelhecimento, uma vez que contribuiu para transformar a concepção de que a pessoa idosa é um ser inativo e doente, observando a possibilidade de desenvolvimento ao longo de todo o curso da vida. Essa concepção teórica também trouxe a inclusão do viés da heterogeneidade na velhice. Assim, a Lifespan considera as alterações biológicas, cognitivas e psicossociais e determina uma teoria que propõe vários princípios fundamentais, teóricos e metodológicos sobre a natureza do desenvolvimento humano.

No início da década de 1980, Paul B. Baltes e teóricos associados (Baltes, 1987; Baltes; Reese; Lipsitt, 1980; Baltes; Smith; Staudinger, 1992) dirigiram uma série de estudos sobre processos psicológicos de desenvolvimento e envelhecimento numa perspectiva de vida.

Baltes e Baltes (1990) apresentaram subsídios para uma discussão sobre a natureza do envelhecimento e sugeriram temas que funcionariam como uma agenda para o desenvolvimento da área: distinguir entre o processo de envelhecimento normal, patológico e ótimo, atentar para a variabilidade interindividual ou heterogeneidade, observar a plasticidade e a capacidade de reserva latente, verificar as perdas da idade na extensão e na capacidade de reserva ou na adaptação, notar o enriquecimento e o papel compensatório do conhecimento individual e social, incluindo a tecnologia, registrar as mudanças na razão entre ganhos e perdas e examinar o fenômeno do eu resiliente.

Os autores (Baltes; Baltes, 1990, p. 27) chamaram a atenção para a crescente vulnerabilidade, aspecto biológico do envelhecimento normal, para a consequente redução da

adaptabilidade às variações ambientais e para a ampliação da individualização das trajetórias de vida, uma vez que quanto mais se vive, mais se aguçam as diferenças interindividuais.

Baltes e Smith (2003) enquadraram o desenvolvimento humano a partir de alguns princípios destacando que ocorre ao longo de todo o percurso da vida, sendo que em todas as fases vitais incidem processos acumulativos e inovadores. Para os autores, o desenvolvimento humano classifica-se como um processo multidimensional e multidirecional, que assume diferentes formas e direções, conforme as diversas pessoas e circunstâncias. Em Baltes e Smith (2003) o desenvolvimento processa-se por meio de equilíbrios de ganhos e perdas constantes, prevalecendo na juventude os ganhos e as perdas na velhice.

Para Baltes e Smith (2003) existe uma plasticidade no desenvolvimento interdependente das diferentes condições culturais, que afetam diretamente as condições e o ritmo das mudanças. Depende de diversos fatores como idade, história (ambiente) e eventos inesperados que podem provocar crises. Nesta complexidade, Baltes e Smith (2003) destacam que a teoria do desenvolvimento converge com outras teorias (dimensão multidisciplinar) como a biologia, a sociologia, a antropologia entre outras para desenvolver a compreensão multifacetada do processo de envelhecer.

Baseados nesses princípios, Baltes e Smith (2003) defendem um modelo psicológico de envelhecimento bem-sucedido, a partir da compensação dinâmica entre ganhos e perdas, num processo de adaptação que resulta em três elementos: seleção (progressiva restrição dos domínios de funcionamento na vida de cada pessoa), otimização (valorização do que enriquece a pessoa, maximizando as escolhas realizadas) e compensação (capacidade de compensar as perdas sofridas).

Neri (2007) avalia que a psicologia do desenvolvimento alicerça suas bases, interessada em investigar as descrições dos padrões evolutivos característicos da velhice e da plasticidade ou capacidade de modificar-se do desempenho cognitivo em adultos e pessoas idosas. O nascimento da psicologia do envelhecimento caracteriza-se pela adoção de um enfoque de desenvolvimento ao longo de toda a vida (*lifespan*), o qual gerou novas metodologias, uma enorme quantidade de dados empíricos e novas perspectivas teóricas, mais orientadas à compreensão e à explicação de aspectos específicos do envelhecimento do que à elaboração de grandes sistemas. Atualmente o paradigma de *lifespan* domina os estudos na área de psicologia do envelhecimento.

O paradigma de *lifespan* é de índole pluralista, uma vez que considera múltiplos níveis, temporalidades e dimensões do desenvolvimento; é transacional, dinâmico e contextualista

(Baltes; Smith, 2004). Assim, compreende que o desenvolvimento humano ocorre por determinação de forças biológicas e sociais e reconhece o efeito degenerativo dos neurônios e as perdas decorrentes do processo e os efeitos compensatórios das atividades intelectuais ao longo da vida.

Baltes (2000) defende a existência de influências normativas e não normativas no desenvolvimento dos indivíduos. Entre as influências normativas, destaca aquelas determinadas pela idade, argumentando que, de modo geral, pessoas situadas na mesma faixa etária tendem a ser impactadas por expectativas e exigências sociais semelhantes. No entanto, a forma como cada sujeito apreende essas influências, bem como a satisfação (ou não) dessas expectativas, varia de acordo com suas experiências, condições de vida e trajetórias individuais.

Entre as influências normativas, encontram-se também aquelas graduadas por fatores históricos, como episódios de larga escala e de impacto social que afetam a população de maneiras distintas, a depender de variáveis como: etnia, classe social e gênero. Já as influências não normativas dizem respeito a eventos que não atingem todos os indivíduos de um mesmo grupo etário simultaneamente. Exemplos incluem situações como desemprego, perda de um familiar ou acidentes em geral, que incidem de forma particular na trajetória de cada pessoa (Baltes, 2000).

O centro das proposições de Baltes (1987) destaca o imperativo de identificar tanto os padrões de funcionamento quanto às diferenças entre os indivíduos que vivenciam o processo de envelhecimento. Nesse sentido, o autor aponta a possibilidade de manutenção de competências por meio do processo psicológico denominado SOC – Seleção, Otimização e Compensação.

A seleção consiste em focar em metas delimitadas, isto é, na escolha de objetivos dentro da amplitude de possibilidades oferecidas pela plasticidade individual: “na amplitude de alternativas permitidas pela plasticidade individual” (Neri, 2006, p. 22). Esse processo contribui para a definição de prioridades, favorece o avanço em direção aos objetivos e auxilia o sujeito a manter o foco, especialmente quando os recursos disponíveis são limitados.

A otimização refere-se à manutenção e ao fortalecimento de recursos internos e externos que favorecem o alcance de níveis mais elevados de funcionamento (Neri, 2006), envolvendo desenvolvimento de habilidades, estratégias adaptativas e oportunidades de crescimento.

A compensação diz respeito ao uso de alternativas para manter o funcionamento diante de perdas ou limitações, promovendo recuperação, melhoria e proteção contra ameaças ao desempenho (Schultz; Heckhausen, 1996).

Segundo Baltes e Baltes (1990), os elementos centrais desse modelo são a seleção e a compensação, complementados pela otimização. Enquanto o sucesso em determinado domínio favorece a manutenção de competências e o desenvolvimento de novos níveis de desempenho, experiências de fracasso podem fragilizar habilidades anteriormente consolidadas, demandando estratégias compensatórias (Neri, 2006).

O modelo de seleção, otimização e compensação é pautado na noção de que qualquer produto do desenvolvimento depende significativamente das oportunidades e restrições propiciadas pelo ambiente. Baseia-se essencialmente na ideia de que o envelhecimento bem-sucedido depende do investimento seletivo em domínios nos quais o indivíduo resguarda o potencial de desenvolvimento e que esse investimento pode resultar na otimização da funcionalidade, compensando as perdas normativas e não-normativas do envelhecimento (Neri, 2007).

O foco do meta-modelo visa conhecer como, no decorrer do desenvolvimento, os indivíduos alocam e realocam seus recursos, internos e externos, objetivando sua otimização e compensação das perdas, ou seja, quais estratégias são utilizadas para melhor adaptação e equilíbrio do indivíduo frente aos ganhos e declínios ao longo do ciclo da vida (Neri, 2013a; Papalia; Feldman, 2013).

Para Baltes (1997) o que explica a oscilação entre perdas e ganhos é: a) a plasticidade e o potencial biológico que decrescem com a idade; b) a estabilidade e o acréscimo de recursos sociais, psicológicos, materiais e simbólicos, que são gerados na interação humana e transmitidos através de gerações; c) redução da eficiência da plasticidade neuronal.

A seleção, na teoria SOC aplicada ao ciclo vital, refere-se à redução da amplitude de alternativas comportamentais permitidas pela plasticidade individual. Esse processo tende a ocorrer quando os recursos - como tempo, energia e capacidade física ou cognitiva - tornam-se mais limitados. Assim, a pessoa idosa prioriza metas e tarefas nas quais apresenta maior familiaridade e menor exigência de esforço, evitando aquelas que oferecem maior dificuldade (Baltes, 1987; 1997).

A otimização diz respeito ao gerenciamento, à coordenação e à manutenção dos recursos internos e externos já desenvolvidos e ainda preservados, potencializando-os para alcançar níveis mais altos de funcionamento. Tal otimização pode ocorrer por meio da continuidade educacional, de treinamentos cognitivos e comportamentais, de suporte social e de estímulos ambientais diversos (Baltes, 1987; 1997).

A compensação envolve o uso de alternativas e estratégias para manter a funcionalidade diante de perdas ou limitações, garantindo a continuidade do desempenho. Exemplos incluem o uso de tecnologias assistivas, como óculos, aparelhos auditivos, bengalas ou adaptações ambientais que favoreçam segurança, autonomia e acessibilidade (Baltes, 1997). Esse modelo teórico pode ser aplicado em diferentes contextos humanos para explicar o bem-estar psicológico, a funcionalidade e o envolvimento social, mesmo quando existem riscos e perdas de natureza biológica, cognitiva ou social (Neri, 2013a).

A teoria SOC tem como premissa central a plasticidade comportamental, buscando compreender como indivíduos de diferentes idades empregam recursos internos e externos para equilibrar perdas e ganhos ao longo do desenvolvimento. É considerada um metamodelo por dialogar e ser incorporada a outras abordagens, tanto nas proposições de Baltes quanto em perspectivas social-cognitivas (Neri, 2006).

O modelo SOC é especialmente aplicado no processo de envelhecimento e na fase da velhice. À medida que as pessoas envelhecem podem reavaliar suas prioridades e focar em atividades mais satisfatórias e manejáveis. Por exemplo, uma pessoa idosa pode optar por passar mais tempo com a família e menos tempo em atividades fisicamente cansativas. Também podem otimizar seu desempenho, engajando-se em atividades que promovam a saúde física e mental. Ao participar de exercícios físicos regulares, manter a dieta equilibrada e envolver-se em atividades cognitivamente estimulantes são exemplos de otimização. Quando enfrentam limitações físicas ou cognitivas, as pessoas idosas podem usar estratégias de compensação para manter sua independência e qualidade de vida. Isso pode incluir o uso de tecnologia assistiva, como aparelhos auditivos, ou a modificação do ambiente doméstico para maior segurança e acessibilidade (Baltes; Baltes, 1990).

Para Neri (2006), o desenvolvimento humano e o envelhecimento bem-sucedido fundamentam-se na interdependência entre seleção de metas, otimização de recursos e compensação diante de perdas. Essa perspectiva reforça que o desenvolvimento ao longo do ciclo vital é dinâmico e adaptativo, marcado pelo equilíbrio contínuo entre ganhos e perdas. Baltes acrescenta que o desenvolvimento humano apresenta arquitetura incompleta e aberta, o que significa que o potencial de mudança permanece ao longo da vida, embora as demandas adaptativas e os recursos disponíveis variem entre a velhice inicial e a velhice avançada (Neri, 2006).

Com base em evidências empíricas, Baltes reconhecia o caráter incompleto e aberto da arquitetura do desenvolvimento humano, o que implica que o potencial de mudança e adaptação

se mantém ao longo da vida. Além disso, salientava a função compensatória da cultura como um recurso essencial para suprir as limitações biológicas inerentes à ontogênese. Também sublinhava o caráter normativo do envelhecimento, compreendido como um processo universal e previsível, embora marcado por trajetórias individuais diversas e apontava a descontinuidade entre a velhice inicial e a velhice avançada, evidenciando que as demandas adaptativas e os recursos disponíveis se modificam significativamente entre essas fases do envelhecimento (Neri, 2006).

Desse modo, Baltes e Baltes (1990) determinam o envelhecimento bem-sucedido a partir de uma perspectiva ecológica, que abrange os domínios: físico/funcional, cognitivo, emocional e social. O autor Jeste *et al.* (2010) compreendem o envelhecimento bem-sucedido a partir de dois tipos fundamentais: objetivo e subjetivo. O conceito objetivo inclui as características físicas e mentais mensuráveis e o subjetivo como adaptação à sociedade e sentido da vida. O interessante é que a concepção de envelhecimento bem-sucedido parece estar mais alinhada com a percepção subjetiva de um indivíduo do que a medida objetiva, especialmente nas idades mais avançadas (Jeste; Depp; Vahia, 2010).

O escopo teórico, metodológico e de intervenções tem-se ampliado significativamente reconhecendo as diversas velhices e a necessidade de garantir um processo de envelhecimento digno ao longo do curso de vida. O envelhecimento é um processo dinâmico, no qual as pessoas idosas são capazes de manter e desenvolver novos recursos psicológicos e sociais, ao contrário da visão tradicional de declínio inevitável (Baltes; Baltes, 1990). No entanto, a heterogeneidade do envelhecimento humano se manifesta não apenas no âmbito da subjetividade, mas também na concretude das condições de vida. Baltes (1987; 1997) propôs uma abordagem integrada e multidimensional para estudar a trajetória humana, levando em consideração a plasticidade, os históricos e as influências biológicas e sociais e trouxe uma perspectiva inovadora em relação à visão tradicional do desenvolvimento humano, que considerava as fases da vida.

Nesse cenário, cabe complementar com o modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner (2011), o qual reforça a importância de compreender o desenvolvimento humano como um processo dinâmico e interativo, no qual fatores pessoais e contextuais se entrelaçam e influenciam mutuamente ao longo do tempo. O modelo estrutura-se a partir de quatro componentes principais - Processo, Pessoa, Contexto e Tempo (PPCT).

O processo refere-se às atividades e interações que os indivíduos realizam no cotidiano, constituindo o núcleo do desenvolvimento. Esses processos são afetados por características

biológicas, psicológicas e sociais, que podem potencializar ou limitar o desenvolvimento ao longo da vida (Bronfenbrenner, 2011).

O componente “pessoa” diz respeito às características biopsicossociais individuais, que incluem aspectos como temperamento, habilidades e experiência de vida. O contexto envolve os ambientes e as relações que os indivíduos estabelecem. Assim, o envelhecimento pode ser compreendido como sendo influenciado por contextos em diversos níveis ou sistemas que se inter-relacionam (Bronfenbrener, 2011).

Entre os sistemas do componente contexto estão:

Microsistema: o nível mais próximo do indivíduo, que inclui as relações imediatas e significativas, como a família e os amigos. É o ambiente mais direto, onde as interações diárias ocorrem. Mesossistema: formado pela conexão entre diferentes microsistemas. Por exemplo, a interação entre a família e vizinhos, e como essas interações influenciam o desenvolvimento do indivíduo. Exossistema: inclui os ambientes que não envolvem diretamente a pessoa, mas que ainda assim afetam seu desenvolvimento. Macrossistema: refere-se aos aspectos socioculturais amplos que afetam o desenvolvimento, como normas culturais, valores e sistemas econômicos e políticos. Cronossistema: relaciona-se às mudanças e transições ao longo do tempo, tanto no desenvolvimento do indivíduo quanto nos ambientes em que ele está inserido. Este nível considera a dimensão temporal e como as mudanças ao longo da vida e na sociedade impactam o desenvolvimento (CFP, 2025, p.100-101).

E o componente tempo, refere-se à dimensão temporal que influencia como os processos de desenvolvimento evoluem. Isso inclui tanto mudanças individuais ao longo da vida quanto mudanças no contexto social e cultural. Esse modelo pode auxiliar o planejamento de intervenções psicológicas eficazes para essa população (Bronfenbrener, 2011).

Em 2025, o Conselho Federal de Psicologia brasileiro destacou que nos últimos anos, abordagens contemporâneas como a Psicologia Positiva têm colaborado expressivamente para uma compreensão mais ampla e esperançosa do envelhecimento. A Psicologia Positiva desloca o foco exclusivo da perda e do declínio para a valorização das potencialidades humanas, ainda que os indivíduos estejam em contextos de vulnerabilidade. Temáticas como resiliência, otimismo, sentido de vida, sabedoria e forças de caráter começaram a incorporar-se às pesquisas e intervenções, oferecendo subsídios para práticas promotoras de bem-estar subjetivo na velhice. As pesquisas sobre engajamento, realização pessoal e florescimento têm permitido a construção de políticas e serviços que reconhecem a pessoa idosa como sujeito de direitos, capaz de desenvolver-se ao longo de todo o curso da vida. O modelo bioecológico e a vertente da Psicologia Positiva são convergentes com o paradigma do desenvolvimento ao longo da vida (lifespan), ampliando a noção de velhice ativa, significativa e plural.

3.3. Os parâmetros do envelhecer e da velhice brasileira e lusitana

O envelhecimento populacional é uma realidade em Portugal e no Brasil e, em ambos os países as tendências dos indicadores demográficos sinalizam para aumento da população idosa nas próximas décadas (Delboni *et al.*, 2020). O marco etário de aumento do quantitativo de pessoas idosas precisa ser acompanhado de definição dos direitos e benefícios conferidos a essa parcela da sociedade, a fim de reconhecer as particularidades e desafios que acompanham o processo de envelhecimento. No contexto Lusitano, o Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 articula saúde, participação e segurança, com atenção às zonas rurais e ao envelhecimento solitário (Portugal, 2017). No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2003; Brasil, 2022) e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Brasil, 2006) buscam garantir os direitos fundamentais desse segmento populacional, embora sua efetivação enfrente obstáculos como o subfinanciamento da saúde pública, a descontinuidade das políticas sociais e o preconceito etário.

Em ambas as conjunturas, as realidades socioculturais mostram que “as marcas” do envelhecimento não aparecem apenas no corpo individual, mas também no corpo social. A experiência da velhice é profundamente afetada pelas condições de moradia, pelo acesso a redes de apoio afetivo e institucional, pela inserção (ou exclusão) do mundo do trabalho e pela presença de espaços de participação social e cultural. Como salienta Bourdieu (2003), os *habitus* sociais constituem o modo como os indivíduos vivenciam o tempo, inclusive o tempo do envelhecer.

Portanto, pensar a velhice na contemporaneidade exige ir além dos discursos normativos e reconhecer as múltiplas dimensões – objetivas e subjetivas – do envelhecer. Isso implica valorizar saberes intergeracionais, práticas comunitárias e políticas públicas que rompam com os estigmas da velhice, promovendo um cuidado emancipador, baseado na dignidade, no respeito às diferenças e no reconhecimento das trajetórias de vida.

A relação histórico-cultural entre essas nações portuguesas e brasileiras vincula-se estreitamente a partir dos anos 1500, quando Portugal despachou uma expedição liderada por Pedro Álvares Cabral que tinha como destino as Índias para carregar especiarias oriundas de Calicute. A embarcação afasta-se da costa Africana e avança pelo Oceano Atlântico e no dia 22 de março, os navegadores passaram pelo arquipélago de Cabo Verde e, logo depois, rumaram para o oeste ao encontro do “mar longo”, nome costumeiramente dado ao Oceano Atlântico. Após um mês de viagem e aproximadamente 3.600 quilômetros percorridos, os tripulantes da

expedição chegaram às terras brasileiras. Como colônia de exploração, as terras brasileiras foram primeiramente exploradas na extração da madeira pau-brasil, implantação da escravidão e ciclo da cana-de-açúcar, ciclo de extração do ouro, diamante e pedras preciosas (Prado, 1955).

Para além da situação sócio-histórica-cultural, Brasil e Portugal, habitam realidades econômicas diferentes. Delboni *et al.* (2020) reforçam a existência de muitas distinções entre dimensões territoriais e volume populacional das duas nações. O Brasil é um país em desenvolvimento, enquanto Portugal classifica-se como desenvolvido, já que os fatores econômicos, culturais e sociais interferem diretamente nas questões relativas ao envelhecimento populacional. Esses indicadores são reforçados por Reis (2012) quando afirma que no ocidente, o envelhecimento populacional é um fenômeno acelerado e que se antecipa às projeções. Sobretudo no Brasil, que contraria as economias dos países centrais, que antes enriqueceram e depois envelheceram. O Brasil se tornou um país com elevado número de população idosa sem que a estabilidade econômica do país esteja consolidada.

Os autores Kist e Areosa (2014) destacam que o processo de envelhecer pode ocorrer de diferentes maneiras em cada lugar, dependendo das condições regionais disponíveis, compreendendo que (Silveira; Fellipi; Campos, 2013) as características econômicas, sociais, culturais e políticas presentes em cada dimensão territorial destacam-se como fatores determinantes.

As projeções demográficas divulgadas pela Divisão de População da Organização das Nações Unidas - ONU (Alves, 2022) alertam que o processo de envelhecimento populacional caminha a passos largos no mundo e de maneira muito mais acelerada no Brasil. Uma forma de aferir quantitativamente o envelhecimento populacional é por meio do Índice de Envelhecimento (IE) que mede a relação entre a população idosa e a população jovem de 0 a 14 anos de idade.

O Índice de Envelhecimento no mundo entre 1950 e 2100, para três categorias de idosos(as): 60 anos e mais, 65 anos e mais e 80 anos e mais de idade, ampliou-se muito. Nota-se que em 1950 havia 23 idosos(as) de 60 anos e mais, para cada 100 jovens de 0 a 14 anos na população, 15 idosos(as) de 65 anos e mais para cada 100 jovens e somente 1,6 idosos(as) de 80 anos e mais para cada 100 jovens. As pessoas idosas eram ampla minoria na estrutura etária mundial em meados do século passado (Alves, 2022).

Com a queda das taxas de fecundidade e o estreitamento da base da pirâmide populacional, o percentual de pessoas idosas foi aumentando nas décadas seguintes e se

acelerou bastante no século XXI. Um índice de envelhecimento menor do que 100 significa uma população jovem e igual ou maior do que 100 significa uma população idosa. Estima-se que em 2050, considerando as pessoas com 60 anos e mais, o mundo terá uma estrutura etária envelhecida, quando o índice de envelhecimento populacional chegará a 101 idosos(as) para cada 100 jovens. Considerando as pessoas idosas de 65 anos e mais, o mundo terá uma estrutura etária envelhecida mais para a frente, em 2073, quando o índice de envelhecimento populacional chegará a 100,3 pessoas idosas para cada 100 jovens. Contudo no caso de pessoas da “quarta idade” (80 anos ou mais) o índice de envelhecimento chegará ao máximo de 46,4 pessoas de 80 anos e mais para cada 100 jovens de 0 a 14 anos (Alves, 2022). Neste cenário propomos apresentar a realidade do envelhecimento populacional nos países foco do estudo: Brasil e Portugal:

3.3.1 O contexto populacional de pessoas idosas no Brasil

O Brasil apresenta população estimada acima de 2 milhões de pessoas e, desse total, a população idosa (60 anos e mais) residente era de 32.113.490 pessoas, representando um acréscimo de 56,0% em relação ao censo 2010. Dessa população total, 17.887.737 (55,7%) eram mulheres e 14.225.753 (44,3%) eram homens (IBGE, 2023).

Em 1980, o Brasil tinha 6,1% da população com 60 anos ou mais de idade. Já em 2022, esse grupo etário representou 15,6% da população total e um crescimento de 46,6% em relação ao Censo Demográfico 2010, quando representava 10,8% da população. No outro extremo da pirâmide etária, o percentual de crianças de até 14 anos de idade, que era de 38,2% em 1980, passou a 19,8% em 2022 (IBGE, 2023).

O índice de envelhecimento populacional, representa um indicador que relaciona dois grupos de idades extremas, ou seja, a razão entre o grupo de pessoas de 60 anos ou mais de idade em relação à população de 0 a 14 anos. Portanto, quanto maior o valor do indicador, mais envelhecida é a população. No Brasil, esse índice chegou a 80,0 em 2022, indicando que há 80 pessoas idosas para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Em 2010, o índice de envelhecimento era menor, correspondendo a 44,8. E, segundo as projeções demográficas, espera-se que no ano 2070 os habitantes idosos brasileiros representem 37,8%, indicador que representa mais que o dobro de 2022 (IBGE, 2023).

Os dados divulgados pelo IBGE (2023) apontam que a expectativa de vida dos brasileiros ao nascer é de 76,4 anos. Para a população masculina, a esperança de vida ao nascer seria de

73,1 anos, e, para as mulheres, de 79,7 anos. No cenário demográfico brasileiro, observa-se a existência de uma diferença significativa entre as regiões em relação ao quantitativo de longevos e de jovens.

Conforme dados obtidos pelo Censo Demográfico 2022, as Regiões brasileiras que apresentam maiores índices de pessoas idosas, com idades acima dos 65 anos são a região Sudeste, na primeira colocação com 12,2% da população e a região Sul, respectivamente com 12,1 % da população integrando a faixa de idade 65 anos ou mais. A Região Norte possui maior população jovem, 25,2 %, seguindo da Região Nordeste com 21,1% da população de pessoas jovens com idade de 0 a 14 anos (IBGE, 2023).

Nas classes médias urbanas das capitais brasileiras, no Sul e no Sudeste, a expectativa média de vida atual já é semelhante a europeia. Mas ainda há contrastes por causa da abissal desigualdade de renda, que, mesmo combatida com rigor, ainda estigmatiza o país. De qualquer modo, nas comunidades mais pobres e nas classes populares, o número de nascimentos diminui a passos acelerados. Se gerar muitos filhos nesses agrupamentos antes significava uma espécie de patrimônio humano familiar (maior produção de trabalho e reserva, para o futuro, de pessoas cuidadoras dos pais idosos), hoje a qualidade da educação dos filhos e a perspectiva real de ascensão social passaram à frente desses interesses (REIS, 2012, p.16).

As Regiões Sudeste e Sul apresentam evolução semelhante da estrutura etária, mantendo-se como as duas regiões mais envelhecidas do país. Ambas apresentam perda do formato piramidal em suas populações, proporcionado pelas sucessivas quedas da fecundidade a partir da década de 1960, anterior, portanto, à queda observada nas demais Regiões. As duas regiões tinham em 1980 um contingente de pessoas idosas com 65 anos ou mais de idade de 4,2% (Sudeste) e 3,8% (Sul) em relação à população total, tendo alcançado 12,2% (Sudeste) e 12,1% (Sul) em 2022 (em 2010, essa proporção era de 8,1% em ambas as Regiões). Em 1980, a população de crianças de 0 a 14 anos era de 34,2% no Sudeste e 36,3% no Sul e atingiu 18,0% e 18,5% para cada região, respectivamente, no Censo Demográfico 2022 (IBGE, 2023).

Alves (2022) elaborou uma análise do envelhecimento populacional no mundo e constatou que no Brasil o aumento da população idosa ocorre de maneira mais intensa que no cenário global. Em 1950 o número de brasileiros idosos de 60 anos ou mais era de 2,6 milhões e, em 2020 passou para 29,9 milhões e, a estimativa é que em 2100 alcance a marca de 72,4 milhões de pessoas idosas.

O Brasil possui um território de dimensões continentais que possuem diferenças culturais, econômicas e demográficas significativas que intensificam o direcionamento de ações eficientes e efetivas para a população idosa.

3.3.2 O contexto populacional de pessoas idosas em Portugal

De acordo com os resultados do Censo 2021, a população residente em 2021, em Portugal, é de 10 343 066 indivíduos, dos quais 4 920 220 (47,6%) são homens e 5 422 846 (52,4%) são mulheres. Os dados representam uma queda de 2,1% na população residente face a 2011. A diminuição observada marca uma inversão na tendência de crescimento da população que se verificava desde 1864, apenas interrompida de forma pontual em 1970 (INE, 2021).

Em consequência da baixa natalidade e do aumento da longevidade que caracterizam as últimas décadas, a pirâmide etária correspondente aos Censos 2021 reflete uma população envelhecida, evidenciando um estreitamento dos grupos etários da sua base e um alargamento nas idades mais elevadas. Entre 2011 e 2021 verificou-se uma diminuição da população em todos os grupos etários até os 39 anos, particularmente evidente nas idades entre os 30 e os 39 anos. A faixa etária dos 0 aos 39 anos representa, em 2021, 40,3% da população, quando, em 2011, essa proporção era de 47,1%. Por sua vez, todos os grupos etários acima dos 44 anos aumentaram a sua importância relativa.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), em Portugal o número de pessoas com 65 anos ou mais de idade aumentou 20,6% nos últimos 10 anos e representa hoje 23,4% da população portuguesa. Atualmente, o índice de envelhecimento da população portuguesa traduz-se em 182 idosos(as) para cada 100 jovens. O indicador tem aumentado progressivamente: em 2011 havia 128 jovens para 100 idosos(as), em 2001 eram 102. Entre as pessoas com 65 anos ou mais, o número de homens (1.037.044) é "significativamente inferior" em relação ao de mulheres (1.387.078), uma consequência dos "maiores níveis de mortalidade da população masculina" (INE, 2021).

As baixas taxas de fecundidade e consequentes alterações das estruturas familiares, a progressão dos movimentos migratórios com repercussões no envelhecimento dos territórios e na organização familiar, a descontinuidade das oportunidades de desenvolvimento pessoal de que são expressão as elevadas taxas de desemprego, em especial do desemprego jovem, são sinais da sociedade de risco em que cada indivíduo vivencia a experiência de um maior horizonte temporal de vida (Quaresma; Ribeirinho, 2016, p. 31).

A evolução dos índices da estrutura etária da população portuguesa entre 2011 e 2022, evidencia um aumento do envelhecimento demográfico. O índice de envelhecimento, que compara a população com 65 e mais anos (população idosa) com a população dos 0 aos 14 anos

(população jovem) continuou a aumentar. Em 2011, para cada 100 jovens residiam em Portugal 128,0 idosos(as), número que aumentou para 181,3 em 2021 e 185,6 em 2022. Igualmente, o índice de dependência total, que corresponde ao número de jovens e de idosos(as) para cada 100 pessoas dos 15 aos 64 anos, continuou a aumentar, acentuando a pressão demográfica sobre a população em idade ativa (INE, 2022).

O aumento do índice de envelhecimento é comum a todas as NUTS (Nomenclaturas das Unidades Territoriais para fins estatísticos), com as regiões do Centro e do Alentejo a apresentarem os valores mais elevados, com 229 e 219 idosos(as) para cada 100 jovens, respetivamente. No extremo oposto, a Região Autónoma dos Açores, a Área Metropolitana de Lisboa e a Região Autónoma da Madeira, têm os índices mais baixos, com 113, 151 e 157 idosos(as) para cada 100 jovens.

O estudo de Quaresma e Ribeirinho (2016, p. 31) relativo à avaliação da qualidade e expectativa de vida da população portuguesa com 50 anos ou mais aponta que “é reveladora da importância das transformações sociais, económicas e políticas, no aumento da longevidade, e na qualidade do envelhecer”. Consequentemente, torna-se fundamental agir diretamente na área com o desenvolvimento de políticas públicas transversais e estratégias que atuem na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, perante os desafios que se colocam, que constituem oportunidades de melhoria “para as pessoas viverem de forma saudável e autónoma o maior período de tempo possível até o fim da sua vida” (Nunes, 2017, p. 135). O autor ressalta ainda que “o modo ideal de envelhecer é aquele em que a pessoa consegue viver o mais tempo possível, de forma autónoma e saudável, na sua residência e com saúde” (Nunes, 2017, p.147).

Os dados apresentados evidenciam que o futuro do século XXI será grisalho, ou seja, o percentual de pessoas idosas no Brasil e Portugal alcançarão recordes. As economias, indiscutivelmente, precisarão aprender a lidar com uma estrutura etária desfavorável da ótica produtiva e fundamentar políticas públicas voltadas às demandas específicas da população idosa (Alves, 2022).

Os dados etários da população fornecem subsídios qualificados para o planeamento e desenvolvimento de ações que reconheçam a importância da abordagem do curso de vida em toda a sua amplitude e complexidade, visando não apenas a proteção, mas também a promoção de direitos e o desenvolvimento de infraestruturas dirigidas às pessoas idosas e suas famílias (Cotlear, 2011; United Nations, 2020).

As distintas trajetórias da dinâmica populacional brasileira e portuguesa podem ser comparadas em termos de ritmo do processo de envelhecimento e da respectiva capacidade de

cada país em lidar com os desafios impostos pela mudança na estrutura etária de suas populações, seja de forma rápida, como no caso brasileiro, seja de maneira paulatina, como ocorreu em Portugal (Wong; Carvalho, 2006; United Nations, 2020).

O panorama evidencia a necessidade de ampliação de pesquisas que tragam alternativas para um processo de envelhecimento e uma velhice ativa, pois além de entregar mais anos de vida à população torna-se fundamental que possam viver da melhor maneira possível. Outra questão fundamental é aumentar os conhecimentos sobre a fase da velhice, assim como as possibilidades e alternativas para o bem-estar, com conquistas positivas e saudáveis, nesta faixa etária.

O conjunto de informações e indicadores gerado pelos estudos demográficos tem especial relevância para a análise das condições de vida da população e permite a decisão das intervenções prioritárias a partir da realidade de cada país (Alcântara; Camarano; Giacomim, 2016). A especificidade da dinâmica populacional portuguesa e brasileira estão associadas ao percurso histórico de ocupação de cada país. Os dados censitários revelam o crescimento da população idosa em ambos os países (Delboni *et al.*, 2020).

3.3.3. Principais políticas públicas direcionadas às pessoas idosas brasileiras e portuguesas

As nações deverão se preparar para enfrentar os impactos decorrentes da transformação etária associada ao envelhecimento populacional, sendo fundamental investir na garantia de direitos e na formulação e implementação de políticas públicas. Segundo Delboni *et al.* (2020) o principal desafio encontra-se na oferta de cuidados em saúde à população idosa e sustentação econômica dos serviços em cada território, pautados no desenvolvimento regional. Gonçalves e Alves (2024) ressaltam que a discussão sobre a mensuração do contingente populacional com 60 anos ou mais constitui um imperativo material diante de um fenômeno cada vez mais presente na sociedade, especialmente para a definição do público elegível a determinadas políticas públicas.

Nessa perspectiva, Camarano (2013) problematiza as projeções que estabelecem divisões rígidas entre as fases da vida. A autora destaca que os governos, de modo geral, adotam a idade cronológica como critério para demarcar os grupos populacionais abrangidos pelas políticas públicas, sobretudo em razão da facilidade de comprovação desse indicador. Contudo, não existe um fator único ou preciso capaz de delimitar as diferentes fases do ciclo vital.

Conforme afirma Camarano (2013, p. 11)², “o *status* de idoso pode ser atribuído a indivíduos com determinada idade, mesmo que estes não apresentem características de dependência associadas à velhice e que recusem esse *status*”. Desse modo, a sociedade tende a construir e atribuir estereótipos, desconsiderando as singularidades e trajetórias individuais que marcam o processo de envelhecimento.

No livro “Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?”, Camarano (2004) destaca a complexidade e a diversidade do subgrupo populacional classificado como idoso(a). Conforme a autora, o aumento da expectativa de vida tende a continuar crescendo no Brasil, inclusive, se algumas causas de morte fossem evitadas, a expectativa de vida dos brasileiros poderia superar os índices do Japão. Diante desse fenômeno, os principais questionamentos lançados são relativos às condições de vida desses longevos e a dignidade social estruturada no país para garantir direitos e cidadania.

A diversidade, associada à ampliação da expectativa de vida e às transformações nos papéis sociais das pessoas idosas no país tem sido mobilizada nas proposições voltadas à criação de atividades sociais e culturais. Nesse contexto, emerge a representação dos chamados “jovens velhos”, frequentemente descritos como aposentados ativos, dinâmicos e alegres, que mais do que uma referência à idade cronológica, expressa a construção de um novo *ethos* e de um estilo de vida associado à vivência da velhice na contemporaneidade. Não por acaso, observa-se, atualmente, a expansão de um mercado de consumo direcionado a esse grupo, especialmente nos setores de turismo, lazer e na oferta de diversos produtos e serviços vinculados à ideia de “rejuvenescimento”, entre outros (Debert, 2023).

No contexto contemporâneo, a perda de sensibilidade do olhar para a velhice se expressa em diferentes configurações. Kalache (2021) utilizou o termo “cultura do antienvelhecimento” para falar de manifestações relacionadas às representações sociais depreciativas da velhice nas sociedades ocidentais e ocidentalizadas. Ressaltou entre as formas de apresentação do desdém à essa fase da vida, o fato de o Brasil ser o segundo país a gastar mais em cirurgias plásticas, depois dos Estados Unidos.

A autora Debert (2023) acredita que os maiores desafios enfrentados pela sociedade brasileira se relacionam ao reconhecimento da precariedade dos mecanismos de que dispõe para lidar com a velhice avançada, com as situações de abandono e de dependência, com a perda das

² Com a Legislação nº 14.423, de 22 de julho de 2022, modifica o uso do termo Idoso pela expressão "pessoa idosa".

habilidades cognitivas, físicas e emocionais que acompanham o avanço da idade (Debert, 2023). Os ganhos em tempo e qualidade de vida transitam em paralelo com os modelos e estereótipos sociais que excluem as pessoas idosas. Neste sentido Debert (2020, p. 66) aponta:

Seria, contudo, ilusório pensar que essas mudanças são acompanhadas de uma atitude mais tolerante em relação às idades. A característica marcante desse processo é a valorização da juventude, que é associada a valores e a estilos de vida e não propriamente a um grupo etário específico. A promessa da eterna juventude é um mecanismo fundamental de constituição de mercados de consumo. As oposições entre o ‘jovem velho’ e o ‘jovem jovem’ e o ‘velho jovem’ e o ‘velho velho’ são formas de estabelecer laços simbólicos entre indivíduos, criando mecanismos de diferenciação, em um mundo em que a obliteração das fronteiras entre os grupos é acompanhada de uma afirmação, cada vez mais intensa, da heterogeneidade e das particularidades locais.

A ampliação da esperança média de vida resulta dos avanços tecnológicos e das ciências biológicas e médicas, da melhoria nas condições de trabalho e, em paralelo, dos investimentos sociais intensificados a partir do início da década de 1970, período em que os países desenvolvidos foram os primeiros a vivenciar o fenômeno de avanço da longevidade populacional. A partir dessas novas demandas, passaram a emergir estudos e encontros internacionais voltados à compreensão do envelhecimento populacional, bem como debates sobre a formulação de políticas públicas capazes de atender as necessidades das pessoas idosas.

Em 1982 ocorreu na cidade de Viena, na Áustria, a I Assembleia Internacional da ONU (Organização das Nações Unidas) sobre o envelhecimento. Na ocasião, os países signatários organizaram um plano de ação contendo sessenta e seis (66) recomendações em sete (07) diferentes áreas do envelhecimento: saúde e nutrição, proteção ao consumidor(a) idoso(a), moradia e meio ambiente, família, bem-estar social, previdência social e trabalho e educação (Camarano; Pasinato, 2004).

O Plano de Ação Internacional aprovado em Viena marcou a mudança de percepção e atuação social dos governos sobre a pessoa idosa que passaram a ser vistas como um novo nicho de mercado consumidor formado por indivíduos independentes e autônomos, com poder de consumo. Nessa perspectiva, os estados signatários assumiram o compromisso de fortalecer as condições de saúde física, cognitiva, mental e financeira para garantir um envelhecimento saudável (Camarano; Pasinato, 2004).

Anteriormente a esse evento, em Assembleia Geral da ONU (Organização das Nações Unidas), realizada no ano 1991, editou-se os princípios que seriam adotados para as pessoas idosas. O documento redigido em cinco sessões reconhece os direitos de independência, participação, cuidado, autorrealização e dignidade. A independência inclui acesso a

acomodações adequadas, alimentação, água, roupas e cuidados de saúde. Soma-se a esses direitos básicos a oportunidade de trabalho remunerado e acesso à educação e formação.

O significado de ‘participação’ entende que as pessoas mais velhas devem estar ativamente envolvidas na formulação e implementação de políticas que afetam seu bem-estar e compartilhar seus conhecimentos e habilidades com as gerações mais jovens, e que possam construir movimentos ou formar parcerias. A seção intitulada “cuidado” proclama que os idosos devem usufruir de cuidados familiares, ter assistência médica e poder desfrutar dos direitos humanos e das liberdades fundamentais quando em cuidados ou cuidados ou centros de tratamento. No que diz respeito à auto realização (*sic*), os Princípios proclamam que os idosos devem aspirar ao pleno desenvolvimento de seu potencial por meio do acesso aos recursos educativos, culturais, espirituais e recreativos de suas respectivas sociedades. Por fim, a seção intitulada ‘dignidade’ proclama que os idosos devem viver com dignidade e segurança e não devem sofrer exploração física e mental e abuso, ser tratados com decoro, independentemente de sua idade, sexo, raça, etnia, deficiência, situação econômica ou qualquer outra condição, e ser valorizado independentemente de sua contribuição econômica (ONU, 1991, p. 34).

Outras ações pioneiras da ONU voltadas para a pessoa idosa ocorreram em 1992 com a aprovação da proclamação sobre o envelhecimento, elegendo o ano de 1999 como o Ano Internacional do(a) Idoso(a), com o *slogan* “sociedade para todas as idades” (Camarano; Pasinato, 2004).

Em abril de 2002 ocorre a II Assembleia Mundial sobre envelhecimento na cidade de Madrid, na Espanha, para elaborar as bases e diretrizes que orientariam as políticas públicas relacionadas à pessoa idosa. Os signatários acolheram as propostas elaboradas por setecentas (700) instituições não-governamentais sobre o tema do envelhecimento.

Na ocasião defendeu-se a construção do projeto de envelhecimento produtivo como principal alternativa para o enfrentamento do aumento do quantitativo de pessoas com idades acima dos 60 anos (pois no Brasil, como país em desenvolvimento, esta é a idade cronológica que marca a chegada do envelhecimento, enquanto nos países desenvolvidos o envelhecimento tem sua entrada a partir dos 65 anos). Nesse sentido, as ações prioritárias focam para viabilizar a inclusão social da pessoa idosa e capacitação para que possa atuar plena e eficazmente na vida econômica, política e social, inclusive mediante trabalho remunerado ou voluntário (ONU, 2002).

Com o objetivo de programar ações articuladas com o plano internacional de Madrid baseados na realidade regional latino-americana e caribenha, lideranças desses países reuniram-se para promover conferências. A I Conferência Regional Intergovernamental ocorreu em 2003 na cidade de Santiago, no Chile e a segunda edição do evento realizou-se no Brasil, em 2007 na cidade de Brasília com o compromisso intergovernamental de “dar prioridade ao tema do

envelhecimento e incorporá-lo no âmbito das políticas públicas”, bem como defender e proteger os Direitos Humanos das Pessoas Idosas (Brasil, 2007).

Em 2012, dando continuidade às discussões regionais, realizou-se a III Conferência Regional Intergovernamental sobre o Envelhecimento na América Latina e no Caribe, em São José da Costa Rica, com o objetivo de avaliar os resultados do compromisso assumido pelos países signatários da Declaração de Brasília, bem como de enfrentar novos desafios relacionados ao envelhecimento populacional. Como resultado desse encontro, foi firmada a Carta de San José sobre os Direitos das Pessoas Idosas da América Latina e do Caribe, além da definição de um novo plano de ação e de diretrizes políticas para a região, sob o tema “Envelhecimento, Solidariedade e Proteção Social: hora de avançar rumo à igualdade” (Brasil, 2006; 2009).

Em maio de 2017, em Assunção, Paraguai, realizou-se a IV Conferência Regional Intergovernamental sobre Envelhecimento, com a temática “Direitos dos(as) idosos(as): desafios para a independência e a autonomia”. O encontro culminou na aprovação da Declaração de Assunção, a qual ratifica a responsabilidade dos Estados em garantir um envelhecimento com dignidade e direitos, por meio da adoção de medidas específicas voltadas ao combate à discriminação por idade, ao abandono, aos maus-tratos e à violência contra as pessoas idosas. Ademais, a Declaração reforça a importância da participação efetiva das organizações da sociedade civil latino-americana e caribenha no planejamento, na implementação e na avaliação das políticas públicas relacionadas aos direitos humanos das pessoas idosas (Brasil, 2017).

Em 10 de maio de 2023 ocorreu em Buenos Aires, Argentina, uma reunião de Altas Autoridades em Direitos Humanos do MERCOSUL e Estados Associados (RAADH) no qual a Secretaria Nacional de *Niñez, Adolescencia y Familia do Ministerio de Desarrollo Social* da Argentina apresentou uma boa prática no âmbito da Comissão Permanente de Direitos da Pessoa Idosa que foi adaptada pela Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa e resultou em um “Guia para uma comunicação responsável sobre a pessoa idosa” com orientações e recomendações de palavras e vocabulários adequados para uso na comunicação com as pessoas idosas (Brasil, 2023).

Areosa (2019) destaca que a despeito do aglomerado de diligência do Governo no planejamento das Políticas Públicas, percebe-se que tanto a sociedade quanto o próprio Estado não dispõem dos meios apropriados para agenciar a preparação do sujeito para a velhice, a fim

de cobrir sua inclusão igualitária nessa fase da vida, nem assegurar que todos os indivíduos tenham condições mínimas para viver a velhice com dignidade.

No contexto de políticas públicas direcionadas à pessoa idosa, em Portugal, a estruturação da generalização da reforma (aposentadoria) para as pessoas idosas que atingiram os 65 anos ocorreu na década de 1970. Até então, o Governo português não possuía qualquer medida de ação política dirigida especificamente para o grupo social de pessoas idosas. Ao longo do século XIX, o apoio às pessoas longevas era prestado exclusivamente na esfera doméstica e familiar. Na ausência de uma rede familiar e de recursos próprios para garantir a subsistência e os cuidados na velhice, essas pessoas eram direcionadas para instituições de longa permanência (Guillemard, 1980).

Durante o período ditatorial (1933-1974), o Governo Português manteve a total responsabilização das pessoas idosas as suas famílias e redes de apoio. As ideias de elaboração de uma política específica para essa população foram inicialmente debatidas em 1969, no Seminário para as Pessoas Idosas, organizado por Paul Paillant (Fernandes, 1997). No entanto, somente a partir da declaração política inscrita na Constituição de 1976 ocorre a validação do reconhecimento da responsabilização do Estado em relação às pessoas idosas, especificamente no seu artigo 72 (Portugal, 2024), que reconhece e defende a dignidade da pessoa humana no que refere à população idosa, referindo que “Pessoas idosas têm direito à segurança econômica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário, que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social.”

A participação de Portugal junto à União Europeia, a partir dos anos 1990, contribuiu para o surgimento de políticas voltadas às pessoas idosas, com projetos nacionais e europeus, promovidos pelo 1º Programa Comunitário de Apoio às Pessoas Idosas (1991-1993) que viabilizou a efetivação de passes livres, serviços de tele alarme e apoio domiciliar, criação de centros de apoio à dependentes, formação de recursos humanos, promoção da saúde e termalismo e turismo sênior (Veloso, 2011).

Rosa (2012), na sua obra “O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa”, frisa a alteração significativa dos comportamentos demográficos, em concreto, da mortalidade e da fecundidade, que contribuíram para uma mudança no “perfil da sociedade”. Por outro lado, a autora salienta a influência de vários fatores associados ao desenvolvimento da sociedade portuguesa, como a “maior instrução da população, o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho, a terceirização da economia, ou a urbanização”, como fatores precedentes

e justificativas para a redução dos níveis de fecundidade, resultando diretamente na diminuição do número de nascimentos, e consequente número de jovens (Rosa, 2012, p.32).

De acordo com Veloso (2011), as questões econômicas passaram a ocupar o centro das discussões nos países europeus, sobretudo a partir da Crise Econômica de 2008. Nesse contexto, os debates voltaram-se para os compromissos com a sustentabilidade dos sistemas de segurança social, articulados à eficiência econômica. Em decorrência disso, os governos passaram a incentivar a permanência das pessoas idosas ativas no mercado de trabalho. Ainda segundo a avaliação de Veloso (2011) inexistia em Portugal uma política global direcionada às pessoas idosas que vá além das situações de carência e de dependência, embora haja iniciativas que contemplem direitos à educação e à cultura.

Nas ações específicas de políticas públicas voltadas às populações idosas brasileiras e portuguesas observa-se um avanço em ambos os países impulsionado principalmente por organismos internacionais e por acordos econômicos que preveem a implementação de determinadas práticas. No entanto, tais iniciativas ainda se mostram insuficientes frente à amplitude das necessidades e vulnerabilidades que atravessam esse público. De modo geral, os governos políticos assistencialistas tendem a deslocar para os indivíduos e suas famílias a responsabilização pelo processo de envelhecimento, em detrimento da formulação de políticas globais, integradas e estruturantes de valorização da população sênior. Essa lógica desconsidera, em grande medida, as contribuições sociais, econômicas e culturais realizadas ao longo da vida, bem como limita a capacidade do Estado de assegurar condições dignas à população longeva.

O envelhecimento populacional no mundo faz emergir uma nova complexidade que expõe situações não imaginadas a nível individual, familiar, institucional e governamental. “O que sabemos hoje é que, com o aumento dos anos de vida nas sociedades, o modelo antigo, relacionado ao envelhecimento das populações e usado no passado, não serve mais e não pode continuar sendo aplicado. É um modelo criado para outro período do mundo – que passou” (Reis, 2012, p.41).

Em âmbito individual, as pessoas apresentam diferentes expectativas ao alcançarem a idade de aposentadoria ou reforma. Algumas desejam dedicar-se ao descanso e ao lazer, enquanto outras buscam iniciar novas atividades em grupos, vivenciar experiências inéditas ou permanecer ativas no mercado de trabalho, empreendendo a partir dos conhecimentos acumulados ao longo de sua trajetória de vida (Reis, 2012). As famílias, por sua vez, também enfrentam desafios relacionados ao envelhecimento de pessoas idosas com comorbidades, que

demandam cuidados específicos e contínuos. Nesse contexto, as instituições necessitam dispor de profissionais qualificados para responder às novas demandas em saúde, infraestrutura e serviços. Do mesmo modo, cabe aos governos refletir e planejar alternativas para a formulação e implementação de políticas públicas eficazes, capazes de responder às necessidades reais da população idosa.

4 CAPÍTULO IV – PSICOLOGIA POSITIVA

4.1 Psicologia Positiva: origens e um breve percurso histórico

O nascimento da Psicologia Positiva (reconhecido como oficial) ocorre a partir da proposta lançada pela candidatura de Martin Seligman para presidência da *American Psychological Association (APA)* (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Ben-Shahar, 2007; Giacomoni; Hutz, 2009) que defendia a atenção e dedicação de estudos de profissionais e pesquisadores da área voltados às características positivas da existência humana que fazem a vida valer a pena (Donaldson; Dollwet; Rao, 2015; Snyder; Lopez, 2009). A adesão à sua proposta foi tão expressiva que Seligman elegeu-se com o triplo de votos do segundo colocado e registrou o dobro de participação dos associados em comparação aos últimos pleitos (Seligman, 2019a).

O seu discurso de posse, no ano de 1998, estabelece o marco inicial do movimento (Seligman, 1999). A demarcação teórica do novo enfoque para a psicologia ocorreu no ano de 2000 quando Seligman e Csikszentmihalyi publicaram o artigo intitulado “*Positive Psychology: an introduction*” na Revista *American Psychologist* (Pacico; Bastianello, 2014; Portella; Matsumoto, 2020) o estudo propõe que os aspectos humanos saudáveis, sobretudo as forças e virtudes pessoais mereciam mais atenção da ciência (Reppold *et al.*, 2019a).

A Psicologia surgiu norteadas por três missões: curar a doença mental, ajudar as pessoas a ter uma vida mais produtiva e satisfatória e identificar e promover o talento humano (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Portella; Matsumoto, 2020). No entanto, após a Segunda Guerra Mundial, as pessoas passaram a manifestar traumas e neuroses desencadeados pelas experiências de guerra. Nesta mesma época, ocorreram nos Estados Unidos dois eventos que auxiliaram na mudança de orientação da profissão: em 1946, foi criada a *Veterans Administration*, e os psicólogos se voltaram para o tratamento da doença mental e em 1947, foi fundado o *National Institute of Mental Health*, fazendo com que pesquisadores considerassem relevante o estudo das diferentes psicopatologias. Como resultado disso, tivemos avanços expressivos rumo à compreensão e ao tratamento da doença mental, mas as outras duas missões foram negligenciadas (Seligman, 2002; Lupano Perugini; Solano, 2010; Seligman, 2019b).

A fixação na patologia fez com que a Psicologia e os profissionais que atuam na área observassem os indivíduos como "vítimas" em vez de vê-los como seres proativos, criativos e

autodeterminados e, os psicólogos passaram a analisá-los como indivíduos passivos, sujeitos a forças externas (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000). Assim, a principal diferença entre a Psicologia Pós-Segunda Guerra Mundial e a Psicologia Positiva atual configura-se na pergunta feita: "Por que esses indivíduos falham?" *versus* "O que faz alguns indivíduos terem sucesso?" (Hefferon; Boniwell, 2011).

A fonte de inspiração para Seligman criar a Psicologia Positiva, surge de dois episódios da sua vida pessoal: o primeiro, um encontro com Mihaly Csikszentmihalyi, em 1997, em um centro de férias (Csikszentmihalyi: Hunter, 2003) e um momento que ele descreve como epifânico com sua filha Nikki (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000), nos quais percebe que a Psicologia havia se dedicado ao estudo da doença em detrimento dos aspectos positivos.

No livro *Flow*, Csikszentmihalyi (2020) também relata que vivenciou experiências pessoais que o auxiliaram a mudar de foco as suas pesquisas. Durante a Segunda Guerra Mundial, presenciou pessoas que perderam tudo e observou que algumas, nem sempre com maior escolaridade, ou mais respeito social e nem tampouco aquelas com maiores habilidades, eram as que conseguiam manter-se íntegras e auxiliavam outros a fomentar a esperança e não se perderem no caos. O fato o fez pensar sobre quais eram as fontes de força dessas pessoas.

Embora no Manifesto Fundamental a Psicologia Positiva fosse considerada um movimento científico, anos depois, foi estimada por Seligman e seus colegas como uma disciplina que não pretendia substituir a Psicologia tradicional, mas sim complementá-la. O objetivo não é negar a importância do estudo da patologia, mas enfatizar a importância de usar o método científico para determinar o que vale a pena fazer na vida e contribui para o bem da psique humana (Fowler; Seligman; Koocher, 1999; Seligman, 2002; Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

A liderança de Seligman reuniu o apoio intelectual e a infraestrutura organizacional necessários para alavancar as pesquisas iniciais e, no período de 1999 a 2002, ocorreram reuniões periódicas de pesquisadores da área em Akumal, no México (Hefferon; Boniwell, 2011) a fim de estabelecer as bases conceituais da Psicologia Positiva, incentivar o financiamento a jovens cientistas e a criação do Comitê de Orientação da Psicologia Positiva, integrado por: Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson e George Vaillant (Linley *et al.*, 2006). Esses fatos foram impulsionadores para o surgimento da Rede de Psicologia Positiva, que mais tarde se tornaria no Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia (Linley *et al.*, 2006)

A mudança de viés da Psicologia não eclodiu de maneira datada, mas seguiu de uma série de movimentos que foram acolhidos por distintas abordagens e referenciais teóricos (Reppold *et al.*, 2019a; Comin; Giacomoni, 2020). A originalidade da Psicologia Positiva se constituía em admitir aquilo que outros referenciais proclamavam, ainda que de modo tangencial e desprovidos da vigilância devida (Comin; Giacomoni, 2020).

Linley *et al.* (2006) afirma que pesquisas sobre os tópicos da Psicologia Positiva ocorriam há décadas, e podem ser rastreadas até as origens da própria Psicologia, por exemplo, nos escritos de William James sobre a "mentalidade saudável" (James, 1902). O termo "Psicologia Positiva" apareceu pela primeira vez no último capítulo do livro de Maslow, *Motivation and Personality* (1954), cujo título era "*Toward a Positive Psychology*" ("Em Direção a uma Psicologia Positiva").

Os autores Linley *et al.* (2006) apontam que a origem do movimento da psicologia positiva advém da abordagem humanista especialmente nos estudos de Carl Rogers e Abraham Maslow direcionados pela inquietação de como a Psicologia poderia promover a satisfação humana e como as potências de crescimento e desenvolvimento poderiam atuar na promoção de bem-estar. Os estudos humanistas são importantes na fundamentação das discussões lançadas na “primeira onda” do movimento.

Linley *et al.* (2006) reconhecem, de forma ampla, que a Psicologia Positiva compartilha interesses com vertentes da Psicologia Humanista, especialmente no que se refere à ênfase na pessoa plenamente funcional (Rogers, 1961) e ao estudo de indivíduos saudáveis (Maslow, 1968). De fato, observa-se que, já há décadas, Maslow manifestava preocupação com o predomínio, na Psicologia, de abordagens centradas na desordem e na disfunção, conforme expressa ao afirmar que:

A ciência da psicologia foi muito mais bem-sucedida no lado negativo do que no lado positivo. Ela nos revelou muito sobre as deficiências do homem, suas doenças, seus pecados, mas pouco sobre suas potencialidades, suas virtudes, suas aspirações alcançáveis ou sua plena altura psicológica. É como se a psicologia tivesse se restringido voluntariamente a apenas metade de sua jurisdição legítima, e essa metade, a mais sombria e mesquinha (Maslow, 1954, p. 354).

Seligman (2019b) admite que alguns psicólogos, como Maslow (1954) e Rogers (1959), desenvolveram reflexões sobre os pontos positivos no desenvolvimento dos indivíduos, mas, seus estudos não tiveram tanto alcance, visto que não possuíam o rigor metodológico exigido, fazendo com que a Psicologia Humanista declinasse.

Os estudiosos Seligman e Csikszentmihalyi escolheram se distanciar da Psicologia Humanista devido ao que chamam de uso de metodologias não científicas e sua base empírica inadequada. Eles escrevem: "Infelizmente, a Psicologia Humanista não atraiu uma base empírica acumulada" (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000, p. 7).

Apesar disso, a Psicologia Humanista deixou um legado importante ao defender uma perspectiva voltada à valorização dos aspectos positivos da experiência humana, os quais foram posteriormente retomados e aprofundados por Seligman. O autor reconhece que, mais do que promover melhorias pontuais no indivíduo, a Psicologia deveria empenhar-se em identificar e potencializar aquilo que há de melhor em cada sujeito, propondo estratégias para o desenvolvimento dessas potencialidades e para seu reconhecimento pelo próprio indivíduo. Tal abordagem pode contribuir para a prevenção de problemas de ordem patológica no futuro. Nesse sentido, Seligman (2019b) propõe o fortalecimento das forças benéficas dos sujeitos como forma de enfrentar e tratar possíveis impasses futuros.

Solano (2009) acredita que muitos psicólogos já estavam fazendo Psicologia Positiva sem saber. Os estudos clássicos sobre apego, inteligência emocional, otimismo, comportamentos pró-sociais, valores humanos e criatividade, apenas para citar alguns, são temas do campo de estudo.

Giacomoni e Hutz (2016), assim como Pereira *et al.* (2022), sustentam que o principal valor da Psicologia Positiva não reside na criação de algo inteiramente novo, mas na capacidade de resgatar, sistematizar e ampliar a divulgação científica de pesquisas voltadas aos aspectos saudáveis do ser humano. A crítica à ênfase excessiva em abordagens centradas em déficits e patologias, bem como a defesa de um olhar mais integrador no campo da Psicologia, antecede o surgimento desse movimento. Conforme destacam Giacomoni e Hutz (2016), diversos conceitos centrais da Psicologia Positiva já vinham sendo explorados anteriormente, tais como autoestima (Rosenberg, 1965), satisfação com a vida (Diener *et al.*, 1985), otimismo (Carver; Scheier, 1990) e afetos positivos e negativos (Watson; Clark; Harkness, 1994).

A Psicologia Positiva explora pesquisas que abordam uma vida agradável e feliz, longe de uma "lógica de Poliana". "Se fosse possível comparar a situação a uma balança, a proposta da Psicologia Positiva seria o equilíbrio entre os dois pratos" (Pacico; Bastianello, 2014, p.13).

Os estudos no campo da Psicologia Positiva visam principalmente romper com o modelo biomédico hegemônico que foca essencialmente na doença e nas condições que promovem a dor e vulnerabilidade (Comin; Giacomoni, 2020). Observou-se que embora as diretrizes biomédicas fossem priorizadas com foco no tratamento e intervenções especializadas

mostraram-se ineficazes para os desafios da época. Nascia a compreensão de que a prevenção de problemas nem sempre é possível, mas a potencialização de recursos que possam contribuir para o desfecho saudável pode tornar-se eficaz (Reppold *et al.*, 2019b).

A Psicologia Positiva despontou como uma resposta científica que prioriza os aspectos de promoção de saúde, estratégias de enfrentamento e os fatores associados ao bem-estar e felicidade (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

Segundo Donaldson, Csikszentmihalyi e Nakamura (2011) o desenvolvimento de uma base de evidências incentivou o crescimento de quase 20 novos programas de pós-graduação ao redor do mundo, incluindo dois programas reconhecidos na *University of Pennsylvania* e na *Claremont Graduate University*. A Psicologia Positiva inspirou pesquisas relacionadas à temática e aplicadas em diferentes contextos como educação, saúde pública, ciência política, economia, neurociência, serviços sociais, gestão, liderança, organizações, entre outros.

Assim, o principal interesse da Psicologia Positiva voltou-se a ter entendimento científico sobre as forças e as vivências humanas com foco no positivo e nas possíveis intervenções no sentido de aliviar as dores e incrementar o bem-estar subjetivo (Seligman *et al.*, 2005). Os avanços teóricos ocorrem a partir do incentivo a pesquisas, publicação dos estudos e a formação de profissionais capacitados para atuar na área. Em uma revisão sistemática realizada por Donaldson, Dollwet e Rao (2015) foram apurados a publicação de 1.336 artigos relacionados a Psicologia Positiva entre os anos de 1999 e 2013, desse total, mais de 750 escritos incluíam testes empíricos das teorias, princípios e intervenções. Os resultados obtidos evidenciam o aumento relativamente consistente em publicações relacionadas a Psicologia Positiva, assim como a ampliação do uso de métodos científicos rigorosos que demonstram a seriedade e legitimidade das pesquisas.

Outro marco relevante para o movimento ocorreu na Filadélfia em 2009, quando o então presidente da Associação Internacional de Psicologia Positiva, Christopher Peterson, abriu o Congresso Mundial de Psicologia Positiva usando a frase "outras pessoas importam". Segundo Seligman (2018), Peterson foi um exemplo vivo e inspirador de algo altamente valorizado na psicologia positiva: uma dedicação persistente ao estudo do que torna a vida digna de ser vivida, utilizando os melhores métodos disponíveis em psicologia e dedicou-se aos estudos das forças e virtudes (Peterson; Seligman, 2004).

Peterson era estatístico e cunhou questionários usando essas habilidades, o VIA (*Values in Action*) *Signature Strengths Test*. Foram criados 10 itens para cada uma das 24 forças, e o VIA pede que você classifique quão bem cada item descreve você e resulta em uma

ordem classificatória das suas forças, e traz como resultados quais são suas cinco forças mais altas. Desde sua criação milhões de pessoas fizeram o teste em diversas línguas e, além de oferecer autoconhecimento individual, o teste é amplamente utilizado em empresas, escolas e terapias (Seligman, 2018).

O direcionamento de testagem das intervenções em Psicologia Positiva em casos de depressão severa era incipiente. Seligman (2018) recorda que quando Tayyab Rashid tornou-se seu orientando de pós-doutorado no Centro de Psicologia Positiva da Pensilvânia o seu projeto de pesquisa consistia em catalogar as intervenções validadas na área da Psicologia Positiva para entregá-las a terapeutas qualificados e testá-las em terapia presencial com pessoas com depressão severa. Até então, Seligman *et al.* (2005) haviam validado empiricamente três intervenções em Psicologia Positiva: o exercício das “três bênçãos”, ou diário de bênçãos; a utilização das forças de assinatura de maneira inovadora; e a visita de gratidão, as quais demonstraram benefícios para indivíduos diagnosticados com depressão leve.

No início, Seligman (2018) manifestou dúvidas sobre o funcionamento da ideia, mas Rashid seguiu seu objetivo e testou 14 sessões de Psicoterapia Positiva contra medicamentos antidepressivos e contra a terapia cognitiva para clientes com depressão maior diagnosticada. Rashid realizou um estudo piloto completo com pessoas com depressão severa: 11 clientes participaram de psicoterapia positiva individual, 9 no tratamento usual, e 12 no tratamento usual com antidepressivos. Os resultados foram surpreendentes: a Psicoterapia Positiva funcionou de maneira significativamente melhor em todas as medidas do que o tratamento usual e melhor do que o tratamento usual com medicamentos. Diante desses dados encorajadores, os pesquisadores solicitaram uma bolsa do *National Institute of Mental Health* que foi recusada administrativamente, sem nenhuma revisão. Seligman e Rashid compilaram quinze dos ensaios randomizados em um manual para terapeutas (Rashid; Seligman, 2018; Seligman *et al.*, 2006).

4.1.1 Psicologia Positiva no Brasil e em Portugal

O novo enfoque da psicologia, formalizado nos Estados Unidos, cresceu e se desenvolveu rapidamente em todo o mundo, inclusive no Brasil e em Portugal. No Brasil, estudos na área iniciaram ainda na década de 1990. A primeira publicação investigava o fenômeno da resiliência (Giacomoni; Hutz, 1996) e tratava-se de uma pesquisa investigativa com crianças em situação de risco, incluindo o exame de fatores protetivos e aspectos preservados na população analisada (Reppold *et al.*, 2019a).

Ainda na década de 1990, o Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul atuou como pioneiro no desenvolvimento de instrumentos de avaliação dos diversos constructos da Psicologia Positiva iniciando na área do bem-estar (Giacomoni, 1998; 2002). Na última década, houve também um incremento de aplicações da Psicologia Positiva em vários contextos, como uma tendência internacional aderida por pesquisadores brasileiros de forma acelerada, especialmente nas áreas da saúde, das organizações e do trabalho e na educação (Reppold *et al.*, 2019a).

Além da produção científica, o desenvolvimento da área reflete na formação de associações científicas e grupos de pesquisa em Psicologia Positiva. Neste sentido, Reppold *et al.* (2019a) apresentaram um levantamento das principais entidades associativas brasileiras: a Associação Brasileira de Psicologia Positiva, o grupo de trabalho em Psicologia Positiva no âmbito da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP), a Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL), o Instituto de Psicologia Positiva e Comportamento e o Instituto Brasileiro de Psicologia Positiva.

Em Portugal, os estudos da Psicologia Positiva ocorreram simultaneamente, ao movimento americano, iniciam-se em Portugal os estudos sobre o otimismo adaptado a realidade da cultura local do país liderados pelos pioneiros, Helena Águeda Marujo e Luís Miguel Neto, que em 1999 publicam o livro *Educar para o Otimismo*, marcando a iniciação do movimento da psicologia positiva portuguesa (Marujo; Neto, 2016).

Os autores Marujo e Neto (2016) seguem as investigações teóricas e em 2011 criam linhas de pesquisas inovadoras que colocam a psicologia positiva científica e academicamente no campo das pesquisas nas ciências sociais e políticas com viabilidade de aplicação em áreas distintas como saúde, educação, administração e mudança social e comunitária. As pesquisas são aplicadas junto aos discentes do *Executive Master* em Psicologia Positiva Aplicada (EMAPP) no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (Marujo; Neto, 2016).

Os autores supracitados, defendem a expansão das investigações e aplicação da psicologia positiva para além da América do Norte, principalmente em relação à conscientização relativa à condição de bem-estar e felicidade nos momentos de instabilidade e crise que são realidades sociais presentes no dia a dia da população mundial.

Assim, a psicologia positiva precisa lançar um olhar criativo para as questões econômicas e sociais emergentes como alternativas para renovação criativa e empreendedora do sistema capitalista. Em Portugal esse movimento de integração entre a psicologia positiva e

as organizações coloca-se em ação com a participação de cerca de 200 alunos de Gestão de Pessoas (Marujo; Neto, 2016).

Ao avaliar o contexto histórico mundial no período de criação da Psicologia Positiva Reppold *et al.* (2019b) apontam que na virada do século, as pessoas estavam receptivas à reflexão sobre o que almejavam para si e para o planeta e uma preocupação crescente com a busca de qualidade de vida fomentada pelos índices ascendentes de adoecimento mental presente na maioria dos países ocidentais. O fator de consolidação das novas mídias digitais também contribuiu para a expansão da Psicologia Positiva, a partir da supervalorização dos afetos positivos e da difusão do bem-estar e das potencialidades humanas entre diferentes públicos.

Reppold *et al.* (2019b) ressaltam que, apesar da expansão da Psicologia Positiva, a apropriação de suas ideias por vieses mercadológicos e midiáticos apontam para a necessidade de cautela quanto à validade, aos limites e às consequências de seus estudos e de sua aplicabilidade. Os autores alertam que a Psicologia Positiva não deve ser compreendida como uma panaceia para a promoção da saúde e da felicidade, uma vez que a difusão acrítica de seus conceitos e intervenções pode produzir efeitos adversos tanto para os indivíduos quanto para a sociedade (Reppold *et al.*, 2019b, p. 334).

Ao longo da sua existência a Psicologia Positiva sofreu mudanças de paradigma científico que foram introduzidas ao longo de três momentos distintos (três ondas) que são contextualizadas a seguir.

4.2 Primeira Onda da Psicologia Positiva

A vertente inicial registrada na virada do século denominada primeira onda da psicologia positiva catalisou um movimento paradigmático na ciência psicológica no intuito de evidenciar o estudo científico de qualidades e experiências consideradas “positivas” (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

Dessa maneira, a Psicologia Positiva reforça a valorização uma visão mais holística das características humanas e centraliza seus estudos em evidências científicas (sobretudo por meio de ensaios clínicos controlados) para explicar constructos como: bem-estar, felicidade, amor, otimismo, gratidão, espiritualidade entre outros, por vezes, desconsiderados pela ciência psicológica devido à complexidade de defini-los e mensurá-los (Seligman, 2019a; Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Snyder; Lopez, 2002). No nível subjetivo refere-se às experiências

subjetivas: bem-estar, alegria e satisfação (no passado); esperança e otimismo (para o futuro); e fluxo (*flow*) e felicidade (no presente). A nível individual relaciona-se aos traços individuais positivos: capacidade de amar, vocação, perseverança, perdão, originalidade, visão de futuro, espiritualidade, talento, sabedoria. E a nível grupal abrange às virtudes cívicas e às instituições: responsabilidade, altruísmo, moderação, tolerância, ética (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000, p.5).

Desse modo, a Psicologia Positiva busca compreender as emoções positivas, as potencialidades psicológicas e o funcionamento humano saudável em suas dimensões individual, social e institucional, bem como aplicar esse conhecimento com o propósito de auxiliar pessoas e instituições, com ênfase na prevenção e na promoção da saúde (Siegel; Allison, 2013; Hutz, 2014; Seligman *et al.*, 2005). Sheldon e King (2001, p. 216) definem a Psicologia Positiva como o estudo científico das forças e virtudes humanas, voltado à investigação daquilo que funciona e contribui para a melhoria da vida das pessoas. De forma complementar, Gable e Haidt (2005, p. 104) afirmam que essa abordagem se dedica ao estudo das condições e dos processos que favorecem o funcionamento ótimo de pessoas, grupos e instituições.

Os profissionais que desenvolvem seu trabalho pautado na abordagem positiva, atuam nas motivações e nas capacidades mais fortes dos indivíduos, focando-se na compreensão dos processos do otimismo, amor, altruísmo, esperança, alegria, satisfação, resiliência, e com menos ênfase às respostas comportamentais da depressão, ansiedade, angústia ou agressividade (Gable; Haidt, 2005), procurando compreender as experiências subjetivas que assentam no bem-estar, como as de felicidade e de satisfação, os momentos que ocorreram no passado, mas também, as situações de esperança e otimismo numa visão antecipatória do futuro, que engloba o momento presente (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2019b).

Linley *et al.* (2006) compreendem que a teoria possibilita o desenvolvimento humano ótimo e, em nível metapsicológico, propõe a reorientação e a reestruturação teórica do desequilíbrio existente nas pesquisas e práticas psicológicas, conferindo maior relevância ao estudo dos aspectos positivos das experiências vitais humanas, sem dissociá-los daqueles relacionados ao sofrimento e à dor. Em um nível de análise pragmático, a teoria dedica-se à investigação dos meios, processos e mecanismos que tornam possível a promoção de uma maior qualidade de vida e de realização pessoal.

A psicologia positiva leva a sério a esperança de que, caso você se veja preso no estacionamento da vida, com prazeres pouco efêmeros, raras gratificações e nenhum

significado, existe uma saída. Essa saída passa pelos campos do prazer e da gratificação, segue pelos planaltos da força e da virtude e, finalmente, alcança os picos da realização duradoura: significado e propósito (Seligman, 2019a, p. 14).

Marujo, Neto e Balancho (2013) acreditam que a Psicologia Positiva fomenta os aspectos saudáveis buscando o equilíbrio e o bem-estar dos sujeitos. Pereira *et al.* (2022, p. 69) acrescenta que “embora possua diferentes definições, a Psicologia Positiva mantém seu elemento central: olhar para aquilo que há de bom no ser humano.”

Tanto a Psicologia Positiva como as demais ciências que estudam a Felicidade, acabam se complementando de forma multidisciplinar, fazendo-se necessária a compreensão da existência humana inserida em contextos simultaneamente múltiplos e unos, de maneira que algumas características, como a cultura, podem ser tomadas como determinantes nesse tipo de estudo, segundo apontam pesquisas sociológicas. Não se trata, pois, de incorporar programações positivas, mas de uma busca de si auto comprometida com o desejo de mudança que possibilite a vivência com mais harmonia e equilíbrio (Barbosa, 2023).

Para Grant e Leigh (2013), a atenção dispensada aos interesses de um sujeito é o aspecto fundamental para o desenvolvimento das sensações experienciadas e pode ser influenciadora do seu bem-estar, mesmo que inicialmente seja realizada de forma inconsciente. Os autores ainda afirmam que:

Entretanto, podemos fazer escolhas que mudam nossos vieses cognitivos ao longo do tempo. Podemos ajustar o nosso foco intencionalmente para coisas que ajudarão a melhorar nossa Felicidade. Podemos, ainda, focar a nossa atenção no positivo, em vez de ser sugados pelo negativo. E quanto mais dermos atenção ao positivo, mais tenderemos a notá-lo. A atenção muda nosso cérebro (Grant; Leigh, 2013, p. 28).

Outra forma de compreender e exercitar a Psicologia Positiva é apresentada por Passareli e Silva (2007, p. 515) que também fazem associações a partir dela com a Felicidade: “Buscando definir Felicidade, é comum a associação entre a frequência e a intensidade das emoções agradáveis, ou seja, consideram-se mais felizes as pessoas que se apresentam intensamente felizes a maior parte do tempo.”

Para Peterson (2006), a Psicologia Positiva constitui um campo de estudo científico aplicável ao longo de todo o curso da vida humana, desde o nascimento até a morte. A inspiração teórica que fundamenta a Psicologia Positiva remonta a milhares de anos, estando presente nos escritos de filósofos e líderes religiosos que refletiam sobre virtudes de caráter e virtudes sociais (Peterson, 2006).

No campo da saúde, a Psicologia Positiva atua tanto no tratamento quanto na promoção do bem-estar, organizando-se em três níveis de prevenção: a primária, que ocorre antes da identificação de qualquer diagnóstico; a secundária, quando já existe uma condição instalada e busca intervir antes de seu agravamento; e a terciária, quando a doença está estabelecida e o tratamento se torna indispensável (Robalo, 2010).

Corrêa (2016) destaca que as intervenções, escalas, teorias e abordagens da Psicologia Positiva não se restringem exclusivamente à atuação de psicólogos, podendo ser aplicadas em diferentes contextos e voltadas a qualquer indivíduo que busque aprimorar sua condição de bem-estar. Para o autor, os campos de aplicação da Psicologia Positiva são inesgotáveis, na medida em que as pesquisas devem beneficiar um número cada vez maior de pessoas, em distintas situações, interesses, propósitos e práticas.

A Psicologia Positiva oferece uma visão ampliada da Psicologia e ultrapassa seus limites tradicionais, podendo ser compreendida como um campo que dialoga com outras áreas da investigação científica, tais como economia, sociologia, antropologia e até mesmo as ciências naturais. Nessa perspectiva, o foco da pesquisa científica deve abranger toda a amplitude da experiência humana, contemplando desde a perda, o sofrimento, a doença e a angústia até a conexão, a realização, a saúde e o bem-estar (Linley *et al.*, 2006).

Neste cenário, jovens estudiosos teriam crescido em um contexto psicológico orientado por uma perspectiva positiva, o que contribuiria para a transformação da mentalidade da Psicologia de dentro para fora. Ademais, nesse futuro, haveria uma linguagem compartilhada por meio da qual os psicólogos compreenderiam as inter-relações entre forças e fragilidades, entre aspectos positivos e negativos, de forma tão inequívoca quanto, atualmente, se reconhece a articulação entre os processos conscientes e inconscientes da personalidade e do funcionamento emocional - associação que, à época de Freud, foi considerada uma grande novidade (Graziano, 2016).

A visão dos aspectos pragmáticos da teoria evidencia que a jornada se encontra na fase inicial de exploração com os estágios primeiros do desenvolvimento da compreensão das forças e virtudes, da compreensão e construção das infraestruturas interpessoais e sociais que facilitam boas vidas, e não apreciação das nuances da felicidade e dos efeitos e causas do bem-estar. Nesse sentido, pode-se considerar, por exemplo, como a Psicologia Clínica poderia transformar-se ao adotar um modelo dimensional, em substituição ao modelo categórico de psicopatologia, passando a compreender os problemas da vida humana como pontos situados ao longo de um contínuo, e não como categorias rigidamente distintas. Tal perspectiva

ampliaria o escopo de atuação do psicólogo clínico positivo, integrando o desenvolvimento de forças e da resiliência ao cuidado com o reparo de fragilidades (fraquezas) e danos (Maddux; Snyder; López, 2004).

No futuro, a Psicologia Positiva poderá incorporar-se de forma quase silenciosa ao *status quo* da prática profissional. Esse movimento, longe de representar sua diluição, constituiria um indicativo de sucesso, na medida em que a Psicologia Positiva alcançaria seu objetivo metapsicológico de “catalisar uma mudança no foco da psicologia, de uma preocupação exclusiva com a reparação das piores coisas da vida para também a construção de qualidades positivas” (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Linley *et al.* (2006) reconhecem o desafio de definir algo como bom ao tempo que exige o reconhecimento e o equilíbrio de fatores complexos e multidimensionais que podem variar de acordo com o indivíduo, a situação, a cultura e o tempo. Com essa questão em mente, a psicologia positiva deve atentar para não cair na armadilha da prescrição sem a reflexão crítica necessária, assumindo que uma posição psicológica positiva seria sempre a certa para todas as pessoas, o tempo todo. Por outro lado, "Embora não possamos fingir ser os árbitros finais sobre o que é bom, pelo menos podemos ser 'participantes' ajudando a sociedade a definir o que é positivo" (Diener, 2003, p. 117).

Portanto, a Psicologia Positiva não se configura como um movimento de natureza filosófica ou espiritual, tampouco como um conjunto de práticas de autoajuda voltadas à busca da felicidade. Os construtos psicológicos por ela propostos, bem como as evidências empíricas que os sustentam, possuem sólida base científica. A Psicologia Positiva opera no âmbito da comunidade científica internacional, por meio de pesquisas publicadas em periódicos científicos de reconhecida qualidade, e tem como propósito complementar e corrigir o desequilíbrio historicamente observado na Psicologia, marcado pela ênfase predominante nos aspectos patológicos do funcionamento humano (Solano, 2009).

Sobretudo, a Psicologia Positiva contribuiu para questionar e reequilibrar a abordagem deficitária historicamente predominante na compreensão da vida humana, ao articular suas descobertas com diferentes campos do conhecimento. Ao longo da obra de Hefferon e Boniwell (2011) intitulada “Psicologia Positiva: Teoria, Pesquisa e Aplicações”, evidencia-se como a promoção de emoções positivas, a prática de atos de bondade e o fortalecimento das conexões sociais favorecem o florescimento individual e coletivo, demonstrando a relevância dessa abordagem para o bem-estar nos âmbitos individual, grupal e comunitário.

No mundo atual, a sociedade está enfrentando desafios extremamente difíceis, como o aquecimento global, desastres naturais, recessão econômica, aumento expressivo de pessoas sem-teto, terrorismo e a contínua drenagem das guerras. Com toda essa tristeza e horror, onde se encaixa na agenda moderna uma ciência baseada no teste da felicidade, bem-estar, crescimento pessoal e ‘a boa vida’? Essa pergunta é feita por Sheldon e King (2001) e seu livro intitulado “Por que a Psicologia Positiva é necessária?” Este livro explica o que os autores chamam de a nova ciência da psicologia positiva, que visa “entender, testar, descobrir e promover os fatores que permitem que indivíduos e comunidades prosperem” (Sheldon; King, 2001).

4.3. Segunda onda da Psicologia Positiva

A denominada “segunda onda” da Psicologia Positiva emerge a partir do amadurecimento e da reconfiguração teórica do campo, com o objetivo de abranger, de forma mais ampla, as demandas individuais e coletivas relacionadas ao desenvolvimento de forças e virtudes (Rech; Giacomoni, 2020). Esse movimento redefine o conceito de bem-estar a partir de uma relação de equilíbrio entre aspectos positivos e negativos da experiência humana, chamando atenção para seu caráter ambivalente e dialético. Assim, propõe uma compreensão mais integrada do funcionamento humano, ao articular dimensões tradicionalmente consideradas negativas com aquelas reconhecidas como positivas.

Held (2004) ratifica que a natureza dialética do bem-estar é reservada por três princípios: da avaliação, que refere a dificuldade de classificar determinados fenômenos como positivos ou negativos, uma vez que dependem do contexto que ocorrem; da covalência, que refere o fato de que um mesmo fenômeno pode despertar emoções distintas e sobrepostas e da complementaridade, que refere que o bem-estar deve ser entendido a partir de um modelo dialético, sendo o bem-estar e o mal-estar dimensões ortogonais do funcionamento humano e não parte de um contínuo. Nessa perspectiva, o bem-estar não se resume à ausência de mal-estar, sendo ambas as condições complementares dada a natureza dialética das emoções.

Dentre as modificações de paradigmas advindas do modelo “segunda onda”, a investigação da função das emoções negativas no florescimento e desenvolvimento humano assume protagonismo (Ivtzan *et al.*, 2015). Primeiramente, essa mudança pode parecer arbitrária, uma vez que o foco inicial da Psicologia Positiva direcionava atenção quase exclusiva às emoções, aos contextos e às instituições positivas (Wong; Roy, 2018).

Outra questão apontada por Niemiec (2019) refere-se ao fato de que o uso excessivo de forças e virtudes pode tornar-se prejudicial em determinadas situações, acarretando impactos negativos tanto no plano individual quanto nas relações interpessoais, fazendo com que tais características percam seu *status* de característica positiva. O autor exemplifica que níveis elevados de criatividade podem manifestar-se como excentricidade e dispersão, assim como graus excessivos da força de caráter associada ao amor podem desencadear emoções intensas e sensibilidade exacerbada. De modo convergente, Biswas-Diener e Wiese (2018) destacam que nem todos os afetos considerados positivos são benéficos para todas as pessoas. Da mesma forma, nem todas as sensações ou sentimentos tradicionalmente classificados como negativos são necessariamente prejudiciais em todas as circunstâncias (Forgas; Eich, 2013).

A análise proposta pelos pesquisadores da segunda onda da Psicologia Positiva direciona para a interpretação que resulta numa felicidade madura, que também pode ser definido como felicidade *noética*, ou seja, abrange a harmonia interior, tranquilidade e conectividade em meio ao sofrimento. O pressuposto abrange, além do bem-estar eudaimônico, capacidade e valores espirituais e existenciais (Wong; Roy, 2018). Nessa perspectiva, a busca pelo sentido da vida faz-se fundamental na medida em que contribui para uma vida funcional, ética e que transcende as limitações e dores inerentes à existência humana (Wong, 2015).

Em linhas gerais, a segunda onda da Psicologia Positiva (SOPP) ou Psicologia Positiva 2.0 (Wong, 2011) é caracterizada por uma abordagem preenchida de nuances em relação aos conceitos de positivo e negativo e pelo reconhecimento da natureza ambivalente da chamada boa vida.

Na visão de Wong (2011) são quatro os pilares da boa vida: significado (meaning), virtude (virtue), resiliência (resilience) e bem-estar (well-being). O autor acredita que todos esses pilares são formatados com a cultura, assume que a visão do bem-estar varia com os costumes e define que a segunda onda da Psicologia Positiva se caracteriza por uma perspectiva equilibrada, interativa, centrada no significado e transcultural. Wong (2020) reafirma a importância de reconhecer diferentes compreensões de bem-estar em diferentes culturas e suas dependências.

Outra questão direcionada ao bem-estar relaciona-se a integração desse viés pelo contexto cultural em que os indivíduos estão inseridos. Conforme aponta Stravrova (2019) a investigação sinaliza para fortes diferenças entre nações nos níveis de bem-estar subjetivo, associados com diferenças entre os povos quanto à prosperidade e outros indicadores socioeconômicos, políticos e culturais. Schimmack, Diener e Oishi (2002) e Kim- Prieto e

Kukoff (2018) analisam como a cultura influencia as dimensões de bem-estar e as relações e emoções positivas e negativas. Assim, o princípio da complementaridade sustenta que o bem-estar envolve fundamentalmente uma harmonização dinâmica de estados dicotômicos (Graziano, 2016). O princípio pode ser verificado até mesmo no próprio conceito de bem-estar-subjetivo, que implicitamente admite a existência de humores negativos: Trata-se de uma avaliação que fazemos de nossa vida e que inclui “experiências emocionais agradáveis, baixos níveis de humores negativos e alta satisfação em relação à vida” (Diener *et al.*, 2002, p. 63).

As pessoas acreditam que a Psicologia Positiva lida somente com os aspectos positivos porque elas confundem experiências com desfechos. Apesar de os desfechos da Psicologia Positiva serem sempre positivos em alguma maneira, os caminhos, as jornadas e aquilo que nós experimentamos a caminho destes desfechos podem ser dolorosos e desafiadores (Ivtzan *et al.*, 2016). Os autores destacam que a obra que escreveram, reflete e representa as correntes teóricas que capturam a dimensão chave da emergência da segunda onda, nomeadamente um engajamento com o lado negativo da vida.

Peterson (2006, p. 1) reconhece a necessidade desse olhar integrador entre os aspectos positivos e negativos da vida:

Psicologia Positiva clama por maior foco tanto nas forças como nas fraquezas, tanto no interesse em construir as melhores coisas na vida como em reparar o pior, e tanto na atenção em satisfazer a vida de pessoas saudáveis como para curar as feridas das afligidas.

A segunda onda vem como um movimento significativo para descaracterização da Psicologia Positiva como sinônimo de investigação exclusiva dos aspectos positivos do ser humano e de suas interações, desconsiderando as feições negativas. No mundo, torna-se fundamental considerar que os aspectos negativos compõem o humano, suas interações e seus fenômenos, podendo, inclusive, atuar na promoção do florescimento humano.

Assim, ao debruçar-se sobre os fenômenos como a tristeza, a raiva e o ódios, evidencia que a Psicologia Positiva não se exime da necessidade de olhar para integralidade do ser humano em todas as suas nuances e, no entanto, o foco segue na potencialização dos aspectos positivos (Rech; Giacomoni, 2020).

4.4 Terceira Onda da Psicologia Positiva

A terceira onda também prevê a importância de pesquisa na área social, abrangendo a sociologia e promovendo, assim, a chamada Psicologia Positiva Social. Ainda, pesquisas qualitativas e a intersecção com outras disciplinas ou paradigmas surgem como possibilidades frutíferas para a maior compreensão de como e porque o ser humano floresce (Lomas, 2019). É marcada pela proposição de que a Psicologia Positiva deve ultrapassar a experiência intrapsíquica, reconhecendo a relevância das relações sociais estabelecidas e a necessidade de ações pró-sociais, que supera o desenvolvimento individual para voltar-se para o bem comum (Reppold *et al.*, 2019a; Lomas *et al.*, 2019; Ryff, 2022).

A terceira onda da Psicologia Positiva também enfatiza a relevância das relações estabelecidas entre os indivíduos e seus pares, grupos, instituições e comunidades, bem como a necessidade de ações pró-sociais orientadas ao bem comum, que não se restrinjam exclusivamente ao desenvolvimento pessoal. Nessa perspectiva, destacam-se conceitos como o *self* relacional, os bens relacionais não instrumentais, a construção de comunidades participativas, a reciprocidade, a gratuidade, as formas pacíficas de interação e de compartilhamento de bens, além da sustentabilidade ambiental, compreendidos como caminhos para a promoção do bem comum.

Mais do que princípios teóricos, tais elementos são apresentados como respostas críticas ao chamado capitalismo emocional e ao consequente esvaziamento das relações de intimidade, fenômeno associado às tendências individualistas de satisfação do ego, amplamente reforçadas pela ideologia dominante (Neto; Marujo, 2019).

Dessa forma, a Psicologia Positiva assume o complexo aparato das relações sociais e fomenta modelos de ações em benefícios da organização de vínculos sociais cooperativos e de uma cultura de paz. Em questões metodológicas, incentiva o desenvolvimento de abordagens inter/transdisciplinares e multiculturais, que consideram a complexidade da conjuntura atual e voltada para o bem-estar e a justiça social (Lomas *et al.*, 2020).

Desta forma, a terceira onda amplia o escopo da discussão sobre bem-estar, abrangendo três elementos: o mercado (especialmente no que se refere aos bens privados e à eficiência), o Estado (pelas políticas de distribuição de recursos e garantia de direitos comuns) e a sociedade civil (aqui incentivada na organização de vínculos sociais cooperativos e de uma cultura de paz). Nas palavras de Neto e Marujo (2019, p.193-194):

[...] em tempos de *déficit* de relacionalidade [...] não podemos nos limitar a maximizar o benefício próprio de curto prazo, tantas vezes sensorial e irrefletido. É excepcional que fiquemos mais *mindful*, ou mais focados [...] mas essa ação tem que se ligar a outras dimensões da vida que nos envolve. Precisamos pensar a ciência da PP como um instrumento que cultive as virtudes cívicas e nos desinstale do atual conformismo apático e consumista e nos ajude a pensar mais longe e mais crítica sobre as felicidades que almejamos e a justiça social.

Novo (2003) afirma que houve uma crescente atenção dos pesquisadores aos aspectos positivos do funcionamento psicológico. Além das desordens de personalidade e das alterações psicopatológicas, fatores como a criatividade, a sabedoria, o otimismo e a responsabilidade quase ignorados no passado começaram a ser alvo de estudos. E esse movimento continua a evoluir, com novos campos de estudo, como a Psicologia Positiva Global, que estuda como fatores culturais e econômicos influenciam o bem-estar em diferentes partes do mundo.

A tarefa essencial para garantir o futuro da Psicologia Positiva torna-se multiculturalmente inclusiva e para tanto, seria necessário avaliar criticamente a natureza tanto da construção individual quanto dos valores, virtudes e forças que estão na base do movimento (Christopher; Howe, 2014).

Soria, Gumbau e Martínez (2016) defendem que a Psicologia Positiva constitui, atualmente, uma perspectiva transversal que atravessa toda a Psicologia, e não apenas um campo específico, como se apresentava inicialmente. Nesse sentido, contribui para complementar um domínio que, sobretudo em meados do século passado, dedicou atenção excessiva aos aspectos negativos da vida humana, quase negligenciando suas dimensões positivas. Todavia, os autores ressaltam que a resposta a esse desequilíbrio não consiste, como sugeria a definição original de 2000, em centrar-se exclusivamente no positivo, mas em promover uma compreensão mais integrada da experiência humana.

Quando a Psicologia Positiva caminha na direção do coletivo, considerando a sua importância, exige uma postura crítica e reflexiva dos profissionais e pesquisadores da área no sentido de fazerem autocríticas em relação às limitações identificadas e recebidas assim como as oportunidades e potenciais desafios futuros da área para assim fortalecer a fundamentação teórica e metodológica de forma que aumente a credibilidade e abrangência prática e científica.

Faz-se necessário, portanto, adotar enfoques que explorem múltiplas culturas e contextos (Lomas, 2020; Ryff, 2022), bem como valores e perspectivas culturais orientadas ao bem comum, à justiça social e à cooperação. Esse desafio evidencia a importância do fomento a pesquisas transculturais, as quais se configuram como uma oportunidade para explorar as nuances e as distintas visões de mundo presentes em diferentes culturas. Tais investigações

permitem, inclusive, problematizar as diferenças epistemológicas acerca do que constitui uma vida feliz para pessoas de distintas localidades e contextos socioculturais. Apesar desses avanços, ainda predomina a produção científica centrada em contextos norte-americanos e ocidentais (Ryff, 2022; Wissing, 2022).

Ampliar o escopo para investigações transculturais pode qualificar a compreensão dos constructos associados a desfechos positivos no desenvolvimento humano e na saúde física e mental em contextos culturais específicos evidenciam amplitude de eficácia nas intervenções implementadas em diferentes áreas (Reppold *et al.*, 2018).

O desafio segue no desenvolvimento de medidas e intervenções culturalmente sensíveis e adaptadas a contextos fora da abrangência do ocidente (Wissing, 2022) e atentas à realidade dos indivíduos, com vistas a buscar melhores estratégias de adesão às avaliações e intervenções propostas. Essa prática exige que o pesquisador esteja integrado com a comunidade que pretende estudar, de modo que possa reconhecer melhores maneiras de compreender a visão de mundo dos participantes, seus valores, suas demandas, seus argumentos, seus interesses e suas formas de engajamento. Por exemplo, para que o pesquisador investigue sobre a perspectiva do PERMA ele precisa lançar compreensão sobre os parâmetros de realização e propósito que são relevantes para a comunidade e para os indivíduos os quais pretende pesquisar ou intervir.

A consideração de variáveis relativas aos aspectos étnicos, culturais, socioeconômicos, de idade, gênero, deficiência e orientação sexual devem ser questões a serem avaliadas e são fundamentais para a compreensão dos fenômenos pesquisados (Ryff, 2022). É perceptível a relevância de pesquisas que incluam perspectivas e experiências de grupos com menor representatividade como: pessoas idosas, deficientes, refugiados e membros da comunidade LGBTQIAPN+ (Van Zyl *et al.*, 2023) promovendo a possibilidade de validação de medidas e desenvolver intervenções adaptadas aos desafios e particularidades dessas populações.

A crítica de que a Psicologia Positiva por vezes compreende o indivíduo de maneira isolada do ambiente ou de modo transversal destaca a importância de pesquisas na área incorporarem medidas longitudinais e métodos menos centrados em medidas subjetivas (Van Zyl *et al.*, 2023). Assim como a possibilidade de empregar ou desenvolver medidas que incluam aspectos sociocomunitários e ecológicos, exigindo a adoção multidimensional (Wissing, 2022).

A agenda futura da Psicologia Positiva deve ser orientada à responsabilidade social e à promoção de valores coletivos, expandindo seu foco para englobar constructos como esperança, compaixão, paz, solidariedade e justiça social. Deve também, incluir o estudo de valores negativos que impactam o desenvolvimento das sociedades, como intolerância, raiva,

indiferença e ganância. Além disso, há de se considerar a integração da inteligência artificial e as novas tecnologias para melhorar a qualidade de vida em escala planetária, com vistas a sociedades mais justas e equitativas e bem-estar social.

4.5. Os aspectos hedônicos da Psicologia Positiva

A incorporação do bem-estar ao escopo da saúde ocorreu no período posterior à Segunda Guerra Mundial, a partir da inquietação em definir a saúde sob uma perspectiva mais positiva e abrangente, que ultrapassasse a dicotomia entre doença e não doença. Nesse contexto, a saúde passou a ser compreendida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de enfermidades ou invalidez. Consequentemente, a temática do bem-estar passou a ser objeto de investigação em diferentes áreas do conhecimento, como as ciências sociais, médicas, humanas e a economia, em razão de seu impacto na vida das pessoas e de sua utilização como indicador de desenvolvimento econômico (Henna, 2020).

Segundo Rath e Harter (2011), bem-estar não está associado apenas a um estado de felicidade, mas, sim na união da forma positiva com que as pessoas se envolvem em suas ocupações, da qualidade dos relacionamentos, de uma vida financeira equilibrada, dos cuidados com a saúde física e mental e do prazer em contribuir com a comunidade. O foco nas experiências positivas pode contribuir para a prevenção e promoção de saúde, ajudando também nos mecanismos de enfrentamento das doenças (Calvetti, Muller; Nunes, 2007).

David *et al.* (2015, p. 4) ressaltam que as pesquisas e estudos relacionados ao bem-estar e à felicidade acabam incluindo em uma de suas duas tradições ou concepções filosóficas a abordagem do hedonismo, que se define como a “busca das emoções positivas, buscando o máximo de prazer e uma vida agradável em geral com gratificação instantânea e a eudaimônica, que olha para além disso e se preocupa com a mudança, o crescimento e a quebra da homeostase.”

Na definição de Henna (2020, p. 110) “o bem-estar representa a satisfação consigo próprio e com o meio onde o indivíduo está inserido”. E veio impor-se na psicologia com a força de um movimento de fundo orientado para redefinir objetivos científicos e diversificar alvos de estudo (Novo, 2005). A autora afirma ainda que:

O bem-estar constitui um dos temas para os quais a psicologia tem fundamento epistemológico e caminhos metodológicos já percorridos. Ele tem também a seu favor

o fato de estar enraizado em modelos teóricos diversos, de integrar contributos de áreas de investigação distintas e de estar em vias de caracterizar, integradamente, múltiplas valências do bem-estar (Novo, p.200, 2005).

Reppold *et al.* (2019b) afirmam que alguns modelos partem de uma premissa individual e consideram a felicidade como uma meta pessoal a ser alcançada e outros consideram a perspectiva dos relacionamentos interpessoais. As duas principais abordagens são os modelos hedonista e eudaimônicos de felicidade (Novo, 2003).

O primeiro, a visão hedonista, deriva de uma corrente filosófica que compreende a “vida boa” como aquela marcada pela maximização do prazer e pela minimização da dor, concebendo a felicidade como a soma das experiências hedônicas vivenciadas pelo indivíduo (Peterson; Park; Seligman, 2005; Peterson; Park, 2006). A partir da visão centrada nas emoções positivas e na redução de afetos negativos, embasa-se o conceito de bem-estar subjetivo, uma medida que abrange uma avaliação global sobre a vida a partir de dois componentes: a satisfação de vida (dimensão cognitiva) e os afetos (dimensão emocional) (Diener; Lucas; Oishi, 2002). E tem como objetivo central maximizar os momentos de prazer, pressupondo o bem-estar como a procura da experiência de prazer e evitar o sofrimento (Henderson; Knight, 2012).

Por outro lado, a perspectiva eudaimônica aborda a felicidade como um estado dinâmico que resulta da autorrealização, da competência, da autenticidade, da autoaceitação, da autonomia e do significado, entre outras capacidades individuais. Os dois conceitos, apesar de serem considerados como relativamente opostos, não se excluem mutuamente, considerando-se até que o recurso a ambas é um melhor contributo para que se atinjam níveis mais elevados de bem-estar (Ryan; Deci, 2001).

Novo (2003) reforça que as duas linhas diferem entre si na relevância que dão às diferentes componentes e à sua avaliação em uma perspectiva mais desenvolvimentista, dinâmica e integrada dos afetos e cognições, que é o modelo de bem-estar psicológico, ou em uma perspectiva mais estrutural (traços) e de avaliação diferenciada de cognições e afetos - modelo de bem-estar subjetivo.

A temática do bem-estar tem sido objeto de reflexão de filósofos e pensadores ao longo de séculos; contudo, foi especialmente a partir da última década do século XX que passou a ser reconhecida como um objeto de relevância científica, tanto no âmbito da investigação fundamental quanto da intervenção social e clínica (Fernández-Ballesteros, 2003). No plano social, o bem-estar ocupa posição central nos discursos cotidianos, interessando, ainda que sob

diferentes perspectivas, aos cidadãos em geral e aos governantes, que recorrem a esses indicadores para mensurar os efeitos das políticas públicas implementadas (Novo, 2005).

Um referencial de bem-estar pode cooperar para identificar as características e as condições que admitem aos indivíduos desenvolverem-se, em sentido lato, como pessoas produtivas, criativas, saudáveis, felizes, motivadas e socialmente comprometida e, como peças de comunidades que se constituem progressivamente mais harmoniosas a partir da evolução desses sujeitos (Novo, 2005).

4.5.1 O bem-estar subjetivo

O bem-estar subjetivo abrange como as pessoas avaliam suas próprias vidas em termos de explicações afetivas e cognitivas (Diener, 2000). As pessoas que relatam níveis mais elevados de bem-estar subjetivo tendem a demonstrar níveis mais elevados de criatividade, maior persistência nas tarefas, multitarefa, sistematicidade, otimismo, atenção à informação negativa relevante, longevidade, menor vulnerabilidade a doenças, sociabilidade, confiança, disposição para ajudar, e menos hostilidade e egocentrismo (Diener, 2000).

O termo é um conceito científico relacionado à felicidade, que sugere boa vontade ou satisfação com a vida (Diener *et al.*, 2003). Os autores Kahneman, Diener e Schwarz (1999) conceituaram o bem-estar subjetivo como um fenômeno difundido que abrange respostas emocionais e julgamentos globais. Na amplitude emocional correspondem a decisão de emoções e estados de ânimo chamados afetos, que as pessoas tomam sobre situações atuais em suas vidas. A satisfação com a vida visa avaliar as crenças e pensamentos relacionados aos diferentes aspectos da existência de acordo com critérios internos. Assim, inclui tantos julgamentos cognitivos (como satisfação com a vida) quanto respostas emocionais positivas e negativas a eventos da vida (Diener *et al.*, 2018).

O bem-estar subjetivo consiste em uma avaliação subjetiva da própria situação atual no mundo (Snyder; Lopes, 2009). Seligman (2004, p. 287) afirmou que ambos os termos - felicidade e bem-estar subjetivo, que podem ser utilizados de maneira intercambiável, descrevem “os objetivos de todos os esforços da Psicologia Positiva”, incluindo “sentimentos positivos (êxtase e conforto, por exemplo) e atividades positivas (absorção e dedicação, por exemplo).”

A nomenclatura, bem-estar subjetivo, é associada à saúde e à longevidade, embora os caminhos ligando essas variáveis estejam longe de inteira compreensão (Diener; Seligman,

2004). Seligman (2004, p.55) trouxe que “a emoção positiva funciona como previsão de saúde e longevidade, que são bons indicadores de reservas físicas”.

O bem-estar subjetivo é concebido por Diener e Lucas (2000) e Corrêa (2016) como um conceito que requer autoavaliação, ou seja, ele só pode ser observado e relatado pelo próprio indivíduo e não por indicadores externos escolhidos e definidos por terceiros. Consoante essa visão, não é considerado adequado avaliar bem-estar subjetivo por meio de indicadores externos ao indivíduo, mesmo que tenham como base fatores estatisticamente construídos, tais como controle de doenças, queda da mortalidade infantil, redução dos índices de criminalidade e violência, queda de taxas de desemprego ou de analfabetismo, bem como outros indicadores aplicados para descrever avanços em políticas sociais e que projetam a qualidade de vida de extratos sociais, comunidades ou de nações.

A literatura sobre o bem-estar subjetivo concentra-se mais especificamente em identificar o como e o porquê de algumas pessoas experimentarem sua vida de maneiras positivas, incluindo em suas avaliações julgamentos cognitivos e reações afetivas (Diener, 2009).

Para acessar o bem-estar subjetivo, é necessário considerar que cada pessoa avalia sua própria vida aplicando concepções subjetivas e, nesse processo, apoia-se em suas próprias expectativas, valores, emoções e experiências prévias. Essas concepções subjetivas, segundo Diener e Lucas (2000), estão organizadas em pensamentos e sentimentos sobre a existência individual.

Os relatos pessoais constroem a fundamentação do bem-estar subjetivo, ou seja, a partir de suas experiências de vida, partindo do pressuposto de que as pessoas ficam confortáveis ao fazer avaliações pessoais sobre si mesmas quanto ao seu afeto e à sua satisfação, sendo francas nesta avaliação. Contudo, quando as pessoas são submetidas a medições em relação a isso, algumas condições podem influenciar os resultados, comprometendo a intencionalidade de “ser franco” (Albuquerque; Troccoli, 2004; Diener 2009; Pavot; Diener, 2013).

Dessa forma, valores atribuídos ao bem-estar subjetivo podem variar, apesar da suposta convicção de expressar com exatidão o que se sente ou pensa. Algumas dessas variações podem ser ocasionadas pelo tipo de escala utilizada, pela ordem dos itens, pelo estado de humor, pelo desejo social, pelas comparações-alvo, pelos tipos de escalas de respostas utilizadas e pelas distorções de memórias (Albuquerque; Troccoli, 2004, Hutz, 2014).

O bem-estar subjetivo (BES) fundamenta-se em dois fatores: os cognitivos e os emocionais. Os fatores cognitivos caracterizam-se pelo nível de satisfação com a vida e são

avaliados cognitivamente através do nível de contentamento com aspectos relevantes como a família, trabalho e relações sociais. Os fatores emocionais incluem os afetos positivos e os afetos negativos da vida (Zanon *et al.*, 2020).

Os afetos negativos são compostos pela frequência e intensidade com que o indivíduo vivencia emoções positivas e os afetos negativos referem-se à frequência e intensidade com que o indivíduo vivencia, por exemplo, emoções como angústia, tristeza e medo (Zanon *et al.*, 2020). Os afetos positivos referem-se à frequência de emoções positivas em um indivíduo, envolvendo emoções como contentamento, interesse e entusiasmo. Os afetos negativos, por sua vez, referem-se à frequência das emoções desagradáveis, tais como hostilidade e nervosismo. A satisfação com a vida, por sua vez, pode ser definida como uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo (Yilmaz; Arslan, 2013).

Existem dois fatores que mensuram o nível de felicidade percebida que caracterizam se o indivíduo possui alto ou baixo nível de bem-estar subjetivo. Os indivíduos com alto nível de bem-estar subjetivo apresentam altos níveis de satisfação com a vida, alta frequência de afetos positivos e baixa frequência de afetos negativos. Já os que possuem baixos níveis de bem-estar subjetivo demonstram baixa satisfação com a vida, baixa frequência de afetos positivos e alta frequência de afetos negativos (Zanon *et al.*, 2020; Diener, 2013).

Pavot e Diener (2013) explicam que o bem-estar subjetivo é o nome científico de como as pessoas avaliam as suas vidas, destacando que se trata de avaliações cognitivas e afetivas de alguém sobre a sua vida como um todo. E essas avaliações incluem reações emocionais a eventos, com julgamento cognitivo de satisfação e realização (Diener; Oishi; Lucas, 2009; Pavot; Diener, 2013).

Segundo Pavot e Diener (2013), os estudos mostram que, apesar das pessoas viverem em ambientes objetivamente definidos, é ao mundo subjetivamente definido que elas respondem e, por conta disso, o bem-estar subjetivo tornou-se um importante indicador de qualidade de vida, tornando a satisfação com a vida e a felicidade importantes componentes do seu conceito.

Na avaliação de diferentes apontamentos teóricos em relação ao bem-estar subjetivo, os autores Pavot e Diener (2013) elencam alguns pontos em comum, ainda que variem de alguma forma. Os primeiros estudiosos consideravam um aspecto afetivo, que seria um relativo equilíbrio entre os sentimentos positivos e negativos que define o nível hedônico e os aspectos cognitivos, que seriam as avaliações e julgamentos da discrepância entre as expectativas e os atingimentos percebidos, a avaliação da vida como um todo, ou seja, a satisfação com a vida.

A teoria tríplice abrange aspectos afetivos, os quais dividem-se em afeto positivo e afeto negativo, os quais sempre experimentados de forma relativamente independente um do outro e mantido o aspecto cognitivo como satisfação com a vida (Pavot; Diener, 2013). Os afetos positivos são emoções agradáveis, tais como: alegria, orgulho, afeto, prazer, entre outras. Enquanto os afetos negativos incluem emoções desagradáveis como tristeza, ansiedade, depressão, aborrecimento, vergonha, raiva, etc. O terceiro elemento, satisfação com a vida refere-se às experiências relativas aos domínios específicos da vida como casamento, amizade e recreação (Diener; Suh; Oishi, 1997; Diener *et al.*, 1999; Diener; Biswas; Diener, 2002; 2003). Mas, atualmente os autores consideram o modelo estrutural de quatro componentes, em que o aspecto afetivo apresenta o afeto positivo e o afeto negativo que coexistem de forma independente e o aspecto cognitivo que se divide em satisfação com a vida e a satisfação com algum domínio da vida. O aspecto afetivo refere-se a humores e emoções associados à experiência momentânea de eventos e o equilíbrio entre eles configura a felicidade (Pavot; Diener, 2013).

O bem-estar subjetivo apresenta, independentemente do modelo, três características: é naturalmente subjetivo (expressão da experiência individual); fatores externos influenciam (não são inerentes ou necessários); não representa apenas a ausência de fatores negativos, mas também inclui experiências positivas (inclui uma avaliação global, não focada apenas numa avaliação de domínio (Diener, 2009; Pavot; Diener, 2013).

Destaca-se que são múltiplos os fatores que influenciam o aumento ou a diminuição do bem-estar subjetivo. Segundo Diener (2009), tais fatores atuam de maneiras distintas e em diferentes graus, abrangendo dimensões como personalidade, idade, gênero, renda, escolaridade, religião, estado civil, contato social, eventos de vida e condições de saúde.

Diener (2009) apresenta alguns exemplos em relação à renda, apontando que depois de atingido determinado patamar não altera o bem-estar, mas a pobreza extrema o compromete, enquanto poder e *status* o influenciam relativamente. Em relação ao gênero, os resultados alcançados nas pesquisas evidenciam que mulheres jovens são mais felizes que homens jovens e na velhice ocorre o oposto. Na relação de trabalho, os dados revelam que os desempregados são os mais infelizes, mesmo com uma renda controlada, tanto homens como mulheres sofrem efeitos devastadores do desemprego, o que não atinge as donas de casa. No casamento, as pessoas casadas relatam maior felicidade que os solteiros, contudo, nos casamentos não muito felizes, o nível de felicidade é mais baixo que entre os solteiros ou divorciados.

Nesse contexto, o bem-estar subjetivo também possui aplicações ao nível sociológico. Constitui uma forma importante de compreender e de promover a satisfação com a vida nas sociedades, em paralelo com o estudo de indicadores socioeconômicos. A felicidade e a satisfação dos indivíduos podem ser consideradas indicadores necessários, ainda que não suficientes, para a definição de uma boa vida e de uma boa sociedade. O bem-estar subjetivo é um conceito de importância crescente em sociedades democráticas, onde se espera que as pessoas vivam as suas vidas de modo que se sintam preenchidas de acordo com seus critérios intrínsecos que independem de avaliações técnicas externas (Galinha, 2008).

4.6 Virtudes e forças de caráter

Os fundadores do movimento da Psicologia Positiva alinharam esforços para identificar os traços positivos que sustentam a boa vida e, reforçando esse direcionamento, Peterson e Seligman (2004) realizaram uma ampla pesquisa à nível global que teve como principal questionamento “o que vai bem com as pessoas?”. Como resultado catalogaram o chamado “manual das sanidades” denominado *Character strengths and virtues: a handbook and classification*, composto de seis virtudes e vinte e quatro forças de caráter, cunhado com o objetivo de ajudar as pessoas a desenvolverem o melhor de seu potencial frente a circunstâncias adversas (Park; Peterson, 2009; Peterson; Seligman, 2004).

O projeto inovador na área das ciências humanas iniciou no final do ano de 1999 quando Neal Mayerson, designou Martin Seligman como diretor científico de um projeto de classificação para medir as forças de caráter. Seligman convidou Christopher Peterson para assumir o desafio com ele (Seligman, 2004). No ano de 2001, Seligman e Peterson (2004) criaram o *Value in Action – VIA Institute*, organização sem fins lucrativos fundada com o objetivo de desenvolver a base científica do conhecimento das forças humanas. Eles reuniram uma equipe de cientistas para realizar um amplo estudo de textos das religiões e tradições filosóficas. Segundo Seligman (2004) foram lidos aproximadamente 200 escritos de diversas culturas e tradições para relacionar as virtudes e constatar as conexões existentes.

Peterson e Seligman (2004) basearam-se na psicologia da personalidade, especificamente nos pressupostos atuais da Teoria do Traço, para compreenderem o caráter. De acordo com essa perspectiva, traços são dimensões amplas de diferenças individuais entre as pessoas, fornecendo, dessa maneira, um esboço da individualidade humana (McAdams; Pals,

2006). Esses traços são considerados estáveis e constituídos pelo contexto do indivíduo, portanto, passíveis de modificação (Lima; Gail, 2011; Peterson; Seligman, 2004).

Segundo McAdams e Pals (2006) e McCrae *et al.* (1999), embora metade da diferença nos escores de traços possa ser comentada por alterações genéticas entre as pessoas, o longo processo pelo qual traços geneticamente determinados evoluem para traços adultos abrange influências multidirecionais complexas entre o ambiente e disposição (McAdams; Pals, 2006; McCrae *et al.*, 1999).

Um exemplo é o provável impacto da cultura sobre a expressão fenotípica dos traços de modo que extrovertidos japoneses que crescem em uma cidade do Japão podem expressar sua sociabilidade e afetividade positiva de maneira substancialmente diferente de extrovertidos brasileiros que se desenvolvem em uma cidade do Brasil (Freitas; Barbosa, 2021, p. 39).

Os autores McAdams e Pals (2006) destacam que o conflito cultural sobre os traços ocorre mais em nível comportamental, à medida que fornece regras de exibição de expressões comportamentais, influenciando pouco na extensão ou vigor dos traços. Já o impacto maior ocorreria em outros níveis da personalidade, e não nos traços, como nas adaptações características e, principalmente, nas narrativas de vida (McAdams; Pals, 2006).

A ferramenta (teste-via) tornou-se amplamente popular e útil, tanto na pesquisa de personalidade quanto na clínica e são extensivamente estudadas nos últimos anos (Peterson; Seligman, 2004). A abordagem dos pontos fortes reflete a mensagem central da Psicologia Positiva, ilustrando a mudança de foco. O modelo de pontos fortes foi aplicado em ambientes educacionais (Park; Peterson, 2008; Seligman *et al.*, 2009) e organizacionais (Harzer; Ruch, 2013; Littman-Ovadia; Steger, 2010; Peterson; Park, 2006) bem como na literatura de desenvolvimento juvenil (Park, 2004; Park; Peterson, 2006).

Uma pesquisa realizada em 54 países, incluindo o Brasil, revela as forças de caráter mais e menos destacadas. As mais destacadas foram bondade, imparcialidade, autenticidade, gratidão, pensamento crítico, amor, e humor e as menos destacadas foram prudência, modéstia e autorregulação (Seligman; Rashid; Parks, 2006).

As virtudes são atributos fundamentais estimados por filósofos morais e religiosos e emergiram de pesquisas históricas. São consideradas universais e, por meio de um processo evolutivo, teriam sido selecionadas como um recurso para resolver tarefas importantes para a sobrevivência das espécies (Peterson; Park, 2009). As seis virtudes foram compiladas a partir de estudos científicos de pesquisadores pertencentes a diferentes culturas e visam beneficiar individual e coletivamente as pessoas. Seligman (2019b, p. 153) ressalta que “as seis virtudes

compiladas são características principais, endossadas por quase todas as religiões e tradições filosóficas; juntas, elas apreendem a noção do bom caráter.”

As virtudes caracterizam aspectos subjetivos propostos pela psicologia positiva e as forças de caráter configuram modelos práticos e objetivos da aplicação teórica. Conforme são apresentadas na Figura 4 – Definição das virtudes e forças de caráter.

Figura 4 - Quadro da definição das virtudes e forças de caráter

Virtude	Forças relacionadas a cada virtude	Breve descrição
Sabedoria e conhecimento: capacidades cognitivas que implicam a aquisição e uso do conhecimento	Criatividade	pensar maneiras novas e produtivas para fazer as coisas
	curiosidade	Ter interesse por toda experiência
	Pensamento Crítico/lucidez	Analisar as situações por todos ângulos: exame racional e objetivo da informação, sem ir direto para as conclusões
	Amor pelo aprendizado	Dominar novas habilidades e conhecimento
	Perspectiva	Ser capaz de dar conselhos sábios para os outros
Coragem: forças emocionais que envolvem o exercício da vontade para atingir metas em face à oposição, externa ou interna.	Autenticidade	Falar a verdade e apresentar-se de forma genuína
	Bravura	Não se esconder de ameaça, desafio ou dor.
	Persistência	Terminar o que começa
	Entusiasmo	Abordar a vida com entusiasmo e energia
Humanidade e amor: forças interpessoais que envolvem o cuidado e a amizade com os outros	Bondade	Fazer favores e boas ações aos outros, reconhecer o valor dos outros
	Amor	Valorizar os relacionamentos próximos e íntimos
	Inteligência social e emocional	Estar consciente dos motivos e sentimentos de si e dos outros
Justiça: forças cívicas que fundamentam a vida comunitária saudável.	Justiça	Tratar as pessoas da mesma forma, de acordo com as noções de equidade e justiça
	Liderança	Organizar bem as tarefas e cuidar para que elas aconteçam
	Trabalho em equipe	trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe
Temperança: forças que protegem contra os excessos	perdão	perdoar os que erraram
	modéstia	Deixar que suas realizações falem por si
	Prudência	Ser cuidadoso com as suas escolhas, não dizendo ou fazendo algo de que pode se arrepender mais tarde
	Autoregulação	manter facilmente sob controle desejos, necessidades e impulsos, manter o ânimo mesmo diante de situações difíceis
Transcendência: forças que forjam conexões com o universo, com algo maior e fornecem significado	apreciação da beleza e excelência	Prazer em apreciar a beleza, a excelência e a habilidade, seja na natureza, na arte, na matemática ou na ciência, em diversos momentos da vida diária.
	Gratidão	Estar atento e grato pelas coisas boas que acontecem
	Esperança e otimismo	Espero o melhor e trabalho para alcançá-lo
	Humor	Gostar de rir e brincar, trazendo sorrisos para as outras pessoas
	Espiritualidade	Ter crenças coerentes com o propósito maior e sentido da vida.

Fonte: Adaptado de Park; Peterson; Seligman (2006)

As virtudes e forças são moralmente valorizadas, por si só e não como um meio para um fim. O uso não diminui os outros, mas eleva a admiração dos que testemunham sua aplicação. Os opostos da definição são características negativas. Elas se assemelham a um traço,

são mensuráveis, possuem distinção entre si, servem de modelo e são usadas deliberadamente do âmbito institucional (Peterson; Seligman, 2004). São traços psicológicos moralmente valorizados que contribuem para promover a saúde emocional dos indivíduos e das comunidades (Peterson; Seligman, 2004). Seligman (2019a) destaca que os critérios para a seleção das 24 forças de caráter incluíram: ser valorizadas em quase todas as culturas e pelo que elas são e representam, e não como meios para atingir outros fins e são maleáveis. E enfatiza que as forças e virtudes contribuem na vida das pessoas tanto nos tempos turbulentos quanto nos períodos de bonança, justificando que nos tempos desafiadores torna-se fundamental a demonstração das mais variadas forças para superar os desafios enfrentados.

Niemiec e McGrath (2021) ressaltam outra maneira de divisão das forças, além da catalogada em seis virtudes. Sugerem a divisão em duas categorias: as forças da mente, analíticas, baseadas na lógica, tais como: critério/pensamento crítico, prudência, justiça, amor ao aprendizado e perspectiva e as forças do coração, centradas nos sentimentos, intuições e relacionamentos emocionais, como, generosidade, amor, humor, gratidão e espiritualidade. Os autores ressaltam que essa divisão não tem o objetivo de encaixar cada força em uma única categoria, compreendendo que cada uma delas possui elementos ligados à mente e ao coração. A categorização refere-se à direção em que a força mais se inclina e, reconhecem que ambas as categorias e sua gama de forças são fundamentais para tornar as pessoas bem resolvidas, embora as forças do coração vinculem-se mais aos sentimentos de bem-estar e satisfação.

A classificação fundamentada originalmente pelos teóricos americanos (Peterson; Seligman, 2004) teve o objetivo de favorecer estudos empíricos de forças em diferentes contextos. Na percepção dos autores como Noronha e Barbosa (2016); Noronha e Batista (2020 b), a classificação original não recebeu apoio de pesquisadores em diferentes culturas, na observância das singularidades culturais, inclusive na cultura brasileira. Guimarães *et al.* (2024) compreendem que a classificação VIA forneceu subsídios para a construção de instrumentos de avaliação psicológica. E a escala de forças de caráter – Brief (CSS- Brief) (Batista; Noronha, 2021) indicou a existência de uma estrutura composta por duas dimensões. O primeiro fator se refere às forças intrapessoais que incluem experiências marcadas por uma visão positiva do futuro, energia pessoal, apreço pela beleza e aprendizado. As forças intrapessoais incluem gratidão, vitalidade, esperança e amor pelo aprendizado. O segundo fator refere-se às forças intelectuais e interpessoais, contemplando recursos cognitivos capazes de auxiliar o indivíduo a lidar com dificuldades, resolver problemas e se relacionar com outras pessoas de forma saudável e engloba as forças de trabalho em equipe, liderança, inteligência emocional,

prudência, humor, justiça, entre outras (Guimarães *et al.*, 2024). A Figura 5 apresenta o quadro comparativo das Forças de Caráter - Distribuições das forças pessoais propostas por: Peterson e Seligman (2004) e Noronha e Batista (2020)

Figura 5 – Quadro comparativo das Forças de Caráter

Peterson e Seligman (2004)		Noronha e Batista (2020)	
Virtudes	Forças	Fatores	Forças
Sabedoria e Conhecimento	Criatividade, curiosidade, pensamento crítico, amor pelo aprendizado e sensatez	Forças Interpessoais	Humor, amor, inteligência social, autenticidade e apreciação ao belo
Coragem	Bravura, persistência, autenticidade e vitalidade	Forças de Coragem	Sensatez, abertura, liderança, trabalho em equipe, prudência, bravura e criatividade.
Humanidade	Amor, bondade e inteligência social	Forças Teológicas	Espiritualidade, gratidão, persistência e otimismo.
Justiça	Trabalho em equipe, imparcialidade e liderança	Forças de Humanidade	Imparcialidade, bondade e modéstia
Temperança	Perdão, modéstia, prudência e autorregulação	Forças de autorregulação	Vitalidade, autorregulação e perdão.
Transcendência	Apreciação ao belo, gratidão, esperança, humor e espiritualidade.	Forças Intelectuais	Amor pelo aprendizado e curiosidade.

Fonte: Peterson e Seligman (2004) e Noronha e Batista (2020)

Independente de classificação de virtudes ou fatores que influenciam na classificação, as forças podem contribuir com a minimização de sintomas de ansiedade e depressão, uma vez que potencializam o desenvolvimento do bem-estar psicológico e subjetivo (Noronha; Batista, 2020). E são um componente essencial do bem-estar e podem ser usadas no desenvolvimento e manutenção da felicidade, uma vez que permitem prazer e outras experiências positivas (Park; Peterson; Seligman, 2004). Os autores, Lyubomirsky *et al.* (2005), Park, Peterson e Seligman (2004) e Seligman (2009) afirmam que o desenvolvimento dos recursos pessoais (forças e virtudes) contribui para o aumento do bem-estar e vice e versa.

Para Seligman *et al.* (2009) o emprego mais frequente das forças leva a mais emoções positivas, mais engajamento, sentido, realização e melhores relacionamentos, promovendo um aumento no bem-estar subjetivo. Noronha e Batista (2020) revisaram as associações e o poder

preditivo das forças de caráter na autorregulação emocional e as forças mais evidenciadas pelos respondentes incluíram gratidão, persistência e esperança.

As forças de caráter destacam-se como características positivas expressas em pensamentos, sentimentos e comportamentos. Elas existem em diferentes graus e funcionam como caminhos ou meios para a manifestação das virtudes, uma vez que cada virtude é composta por determinadas forças que podem ser desenvolvidas por qualquer pessoa. Quando praticadas, essas forças contribuem para o exercício das virtudes e para o desenvolvimento de um comportamento virtuoso (Park; Peterson; Seligman, 2004). São definidas como aspectos da personalidade moralmente valorizados, isto é, traços positivos bem desenvolvidos e elementos fundamentais para manter o bem-estar da sociedade, prevenindo os indivíduos de patologias que surgem normalmente devido à exposição ao estresse gerado pelos problemas do dia a dia (Peterson; Seligman, 2004; Park, 2009). Os indivíduos possuírem esses traços positivos bem desenvolvidos, não significa terem ausência de problemas, mas uma capacidade maior de enfrentá-los (Peterson; Seligman, 2004).

Entende-se que as forças são influenciadas por uma combinação de fatores que incluem a família, a escola, o cônjuge, a comunidade e a hereditariedade. Além disso, em vez de serem avaliadas em termos de presença ou ausência, as forças são passíveis de mensuração em diferentes graus. Desse modo, os pensamentos, sentimentos e ações do indivíduo podem expressar tais forças de maneira fraca, moderada ou forte, por exemplo (Peterson; Seligman, 2004).

Pesquisas com jovens e adultos inferem que as forças de caráter são relativamente estáveis e até consideradas por alguns pesquisadores como traços (Park; Peterson, 2009). No entanto, Peterson (2006) afirma que, ainda que estas representem uma certa estabilidade ao longo dos anos, seria arriscado afirmar que são imutáveis.

Segundo os autores Niemiec e McGrath (2021) as forças de caráter atuam na vida humana sob duas perspectivas principais: diante de experiências e episódios negativos e positivos. Quando o indivíduo vive uma fase tranquila, as forças auxiliam a ver o que há de melhor para ele e para o outro e, quando enfrenta situações negativas fornece equilíbrio nas batalhas enfrentadas, principalmente no desvio do foco negativo para o positivo, a fim de evitar a autocrítica demasiada e resgatar as forças para direcioná-lo na busca de alternativas e soluções. As forças de caráter são capazes de trazer maior equilíbrio na equação entre situações negativas e positivas e no aprendizado com as experiências negativas.

Forças de caráter podem ser desenvolvidas. A última década de pesquisas sobre a psicologia da personalidade resultou no empolgante achado de que a nossa personalidade, inclusive nosso caráter, pode mudar. O caráter tende a ser constante no tempo, mas muitos fatores podem fazer com que ele mude (Niemiec; Mcgrath, 2021, p. 44).

As forças de assinatura constituem o principal exemplo de traços pessoais positivos e contribuem para o florescimento humano, para alcançar uma vida engajada, com sentido e satisfação e para o desenvolvimento ótimo e próspero ao longo da vida (Freitas; Barbosa, 2021). As forças pessoais atuam em conformidade com os aspectos saudáveis da personalidade dos indivíduos sendo decisiva a utilização desse modelo psicológico na experiência prática. As forças de caráter são relativamente estáveis nos sujeitos, porém possuem a capacidade de serem intensificadas, devendo ser compreendidas e consideradas de acordo com o desenvolvimento da pessoa e o contexto em que vive (Reppold *et al.*, 2021).

Rocha *et al.* (2024) enfatizam que as forças pessoais são consideradas como construto da personalidade com aspecto positivo, indicando uma vida satisfatória e autêntica. Abrangem as características positivas fundamentais e os traços de personalidade positivos, para que a pessoa tenha uma vida plena e feliz (Noronha; Reppold, 2019). Seligman (2019a) e Park (2009) complementam que as forças são manifestadas por meio de pensamentos, sentimentos e comportamentos, e estão ligadas à busca por sentido na vida.

Seu uso é identificado como um fator de proteção para a depressão, ideação suicida e abuso de substância (Petkari; Ortiz-Tallo, 2016), associa-se ao bem-estar e satisfação no trabalho (Lavy; Littman-Ovadia, 2017) e a fatores de personalidade como extroversão, amabilidade e abertura à mudança (Noronha; Campos, 2018).

Os resultados de pesquisas relacionadas às forças pessoais evidenciam benefícios de intervenções na área clínica com a promoção do aumento da autoestima, felicidade e autoeficácia. No âmbito hospitalar evidenciou-se um crescimento da qualidade de vida e adesão ao tratamento; no contexto escolar as forças pessoais auxiliam no aumento do desempenho escolar e diminuição de situações de *bullying*, bem como a ocorrência de sintomas associados ao humor deprimido e ansiedade; já, no âmbito familiar contribui para o entendimento das relações familiares e no aprofundamento da conscientização da dinâmica entre seus membros (Noronha; Reppold, 2019; Noronha; Reppold, 2021).

V – CAPÍTULO 5 - RESSIGNIFICAÇÃO DA VELHICE: UMA NOVA PERSPECTIVA PARA ENVELHECER

Se vou viver muito tempo, como posso ser feliz no processo? Segundo Hill (2007) essa destaca-se como a questão central do século XXI, diante do fenômeno de aumento da esperança de vida ao nascer. É fato que os sujeitos contemporâneos foram agraciados com mais tempo de vida e o desafio é dar mais vida aos anos ganhos. Existem pessoas que desenvolvem uma atitude otimista, sabem compreender o valor da vida e extraem mais felicidade diante da velhice. Neste sentido apresenta-se alguns exemplos de pessoas idosas que ressignificaram o seu processo de envelhecimento e são fonte de inspiração para outras pessoas que se preparam para viver essa fase da vida.

O cantor, compositor, violonista e guitarrista norte-americano, Bruce Frederick Joseph Springsteen, nascido em Long Branch em 23 de setembro de 1949 que já recebeu vários prêmios importantes, como *Grammys*, *American Music Awards* e o Oscar. Sua trajetória de sucesso registrou mais de 120 milhões de discos vendidos. No ano de 2016 publicou o livro “*Born to run: Bruce Springsteen*” com sua autobiografia aos 66 anos. Em uma entrevista ao editor do *New Yorker*, David Remnick e ao ser questionado: Por que agora? Springsteen deixou escapar um longo suspiro, deu uma risada e respondeu: “eu queria fazer isso antes de me esquecer de tudo, sabe”. Quando a entrevista aconteceu, Springsteen estava saindo de uma turnê de ingressos esgotados, tocando sets excepcionalmente longos com mais de três horas contínuas de canto e danças com exigências de alto esforço físico. Noites seguidas ele tocou em cidades de todo mundo.

Um mês após o lançamento, a obra ingressou na lista dos mais vendidos e, na sequência, Springsteen realizou duas turnês: uma dedicada ao livro e outra aos shows. Independentemente da forma como o artista atribui significado à sua velhice e ao processo de envelhecer, observa-se que ele se dispôs a percorrer esse caminho sob novos olhares. Tendo já experimentado o sucesso de múltiplas maneiras ao longo da vida, descobriu, aos 66 anos, um novo ponto alto em sua trajetória ao acrescentar de forma notável uma habilidade até então pouco explorada: o reconhecimento de sua capacidade intelectual como escritor. Tal conquista abriu novas possibilidades e oportunidades para o futuro, associadas a menores exigências e desgaste físico. Springsteen se reinventou em um período em que muitos se voltam aos seus aposentos e

esquecem de se desafiar a novas realidades e vivências. O artista e escritor Springsteen, destaca-se como um exemplo de vivência positiva na velhice, ainda que sua realidade social e econômica atue como facilitadoras do acesso a recursos internos e ambientais que propiciem a sua reinvenção na velhice.

Outro exemplo admirável é do médico, escritor, comunicador, voluntário em presídios e maratonista Dráuzio Varella; é um modelo inspirador do envelhecimento positivo. Aos 82 anos, foi protagonista de sua própria história em "A Vida É uma Maratona: Os novos limites da longevidade", documentário estreado em novembro de 2025 pelo canal do *YouTube*. No filme, Dráuzio reflete sobre os principais marcos da sua jornada médica, como sua atuação na área oncológica, o atendimento de pacientes portadores do vírus da imunodeficiência humana (HIV) e o trabalho voluntário em presídios. Varella iniciou aos 50 anos uma relação íntima com a corrida de rua, que é mantida com rigor até hoje. "Eu entendi que se quisesse envelhecer bem, tinha que ter uma atividade física desse tipo. E depois percebi que tinha uma genética apropriada para correr maratona" (Peixoto; Souza; Roque, 2025).

Ao longo de mais de três décadas, completou "25 ou 26 maratonas, não tenho certeza", além de conquistar em 2022 a cobiçada medalha *Six Majors*, quando finalizou a maratona de Londres aos 79 anos. A disciplina exigida pelos treinos, constitui mais que uma vida esportiva. "A maratona exige um longo processo de treinamento, disciplina, persistência. Você tem que acreditar que aquilo é importante. Na minha vida também é assim." Dráuzio rejeita a ideia de que envelhecer signifique recolhimento ou limitação. Continua viajando para gravações e projetos, sobe e desce escadas como parte da rotina e embarca agora em novos trabalhos, como um filme sobre agentes comunitários de saúde (Peixoto; Souza; Roque, 2025).

O documentário "Envelhescência" (2015), contou a história de vida de seis pessoas idosas brasileiras que romperam tabus relacionados à velhice para seguir seus sonhos de vida e alcançarem realização pessoal. O longa-metragem se consagra ao utilizar exemplos de vida para empoderamento de idosos(as) que, por vezes encontram-se presas em estigmas sociais e deixam de realizar seus planos e projetos de vida e apresentou a concepção da pluralidade de pessoas idosas que não possuem vida pública ou condições econômicas facilitadoras, mas que diante da sua realidade superaram barreiras para terem mais qualidade de vida e bem-estar na velhice.

Ono Sensei, 89 anos, mestre Aikido mostrou que realiza uma rotina pesada que se inicia logo cedo com aulas de respiração, depois aulas de Aikido e prática de acupuntura. Em 2007 ele teve um sério desgaste no fêmur e precisou realizar uma cirurgia em que os médicos acreditavam que ele não voltaria a realizar os movimentos exigidos na sua rotina de aula, mas

Sensei superou o diagnóstico médico e voltou normalmente. Uma de suas alunas relata que o principal conselho do mestre é “qualquer pessoa faz, basta ter dedicação”, sendo um exemplo de vida para todos os seus alunos e familiares. Sensei afirma que “feliz é a pessoa que tem do que se ocupar o dia todo” (Martinez, 2015).

Os indivíduos podem ter a mesma idade cronológica e não ter a mesma condição física, uma vez que ela é determinada por uma série de fatores como a herança genética, os hábitos de vida, prática de atividades físicas, dentre outras. Uma prova disso é que “pessoas fisicamente ativas com 60 anos de idade, em geral, têm a idade biológica de um sedentário 20 anos mais jovem” (Nahas, 2001). O sedentarismo é o estilo de vida que traz os maiores problemas ao processo de envelhecimento. Sendo assim, os benefícios da prática regular de exercícios estão sendo amplamente divulgados pelos meios de comunicação, bem como tornam-se alvo de muitas pesquisas. Nahas (2001) corrobora com esta afirmação quando coloca que a diminuição funcional e a redução na qualidade de vida da pessoa idosa são atribuídas a três fatores: envelhecimento normal, doenças e inatividade. Nahas (2001) afirma que entre os fatores que ameaçam o bem-estar da pessoa idosa está a perda da independência, seja por doença, acidente, a falta de uma rede social, ou ainda as questões financeiras.

Luiz Schirner, 76 anos, é paraquedista. Ele ingressou aos 17 anos como voluntário na tropa de paraquedistas do Exército Brasileiro. Relembra que na época enfrentou diversos desafios para alcançar o peso de 60 quilos exigidos para a função, quando precisou fazer dieta à base de banana e água. Para Schirner “querer é poder e se você quer pode até voar”. O paraquedista realizou seu primeiro salto em 22 de maio de 1957. Sentiu um medo intenso, mas, que ao saltar e sentir a adrenalina nunca mais parou. “Cada salto é um prazer novo” (Martinez, 2015).

Para a antropóloga Mirian Goldenberg (2021), alguns homens e mulheres, por manterem projetos de vida, permanecem mais ativos(as), criativos(as) e independentes, podendo revelar caminhos para a construção de uma velhice plena e bela. Embora não sejam numerosos, esses exemplos de vida são significativos e elucidativos, pois demonstram que é possível aprender a envelhecer de forma mais autônoma, digna e saudável.

Edson Gambuggi, com 87 anos, formou-se médico. A “medicina é uma inspiração, era um objetivo de vida”. Gambuggi era o filho mais velho da família e formou-se em Farmácia para ajudar o pai. Depois de casado, Gambuggi percebeu que a formação não gerava os recursos necessários para o sustento dos filhos e optou por fazer concurso e após estar no cargo, em 1971 decidiu cursar Direito para crescer na função. Quando aposentou-se, aos 76 anos, decidiu

prestar vestibular para Medicina e realizar seu sonho de juventude. Ele acredita que “nunca é tarde para você ser o que deveria ter sido”.

Os homens revelam ter medo do momento da aposentadoria, da impotência e da dependência física. Demonstraram que, quando jovens, não tiveram tempo para se dedicar à família, pois estavam completamente absorvidos pelo mundo do trabalho. Mais velhos, passaram a valorizar o mundo do afeto: a casa, a esposa, os filhos e os netos (Goldenberg, 2021). “Bela velhice, para eles, é ter cuidado, compreensão e carinho dos familiares, além de projetos que os façam se sentir úteis, ativos e produtivos. Eles priorizam a segurança com a família” (Goldenberg, 2021, p.12).

Judith Caggiano, 83 anos, experienciou sua liberdade depois que ficou viúva. Ela viveu um casamento que durou 51 anos em que o marido era controlador e regulava todas as suas ações. Após a viuvez ela decidiu fazer uma viagem, programada para durar dez dias, mas que se prolongou por três meses. Na oportunidade Judith conheceu um tatuador e decidiu fazer sua primeira tatuagem tribal, momento em que deu o nome de “libertação”. Para ela foi um marco em sua vida “depois da minha primeira tatuagem a minha vida cresceu”. Judith conta que viaja com seu filho de moto, participando de vários clubes e interagindo com jovens, aproveitando a sua liberdade. Quando questionada se não sofre críticas por suas novas escolhas, ela afirma: “ninguém me critica porque meu sorriso vai na frente. Se a pessoa gosta de mim eu sorrio e se não gosta eu também entrego a ela o meu sorriso” (Martinez, 2015).

Oswaldo Silveira, 84 anos, trabalha como *Maitre* em um hotel em Campos do Jordão, é praticante diário de corrida e participa de maratonas em diversas modalidades desse esporte. Oswaldo trabalha desde os 10 anos de idade e afirma que sempre adorou esportes, principalmente futebol e corrida. Ele era praticante de futebol, jogava nos campos da várzea, mas, com o tempo, começou a ficar no banco de reservas e isso lhe frustrou. Observando essa reação de Oswaldo, uma de suas filhas que ouviu falar sobre os benefícios da corrida sugeriu a prática desse esporte e, desde então, Silveira se identificou e tornou-se maratonista. “Dançando ou correndo eu sinto que tenho 40 anos” (Martinez, 2015).

Edmea Correa, 67 anos, surfista, começou a prática de surfe aos 58 anos de idade, motivada pelo filho que tem uma síndrome rara e aos 24 anos perdeu totalmente a visão e ouviu falar que o professor Cisco Arana iria iniciar um projeto de esporte se surfe voltado para pessoas com deficiência. O filho iniciou e não comentou nada com a família. Edmea ficou sabendo dois meses depois que o filho já estava surfando e foi acompanhá-lo, quando o professor convidou-

a para fazer uma aula, se identificou com o esporte. “Foi amor à primeira onda”, afirma Edmea.” (Martinez, 2015).

Golderberg (2021) identificou que as mulheres têm pânico de envelhecer, da invisibilidade social e das perdas relacionadas ao corpo e à aparência física. As entrevistadas disseram que, quando jovens, não tiveram tempo para cuidar de si mesmas, pois estavam completamente absorvidas pelas atividades da casa, da família e da profissão. Para essas mulheres, os maiores ganhos da velhice são: a liberdade tardiamente conquistada e a valorização do papel das amigas, como fonte de apoio, de intimidade e de cuidado. Na fala de Edmea percebe-se a sua superação em relação aos preconceitos quanto a sua idade e corpo. Ela gostou de praticar surfe e decidiu fazer o que lhe faz bem, sem dar importância às críticas e estigmas sociais.

Para elas, “Bela velhice” é ter saúde, independência e tempo para concretizar os próprios desejos e sonhos. É o momento em que muitas se sentem mais livres e felizes pois podem “ser elas mesmas”. Elas priorizam a liberdade junto com as amigas (Goldenberg, 2021, p.13).

Outro estudo que ilustra os ambientes facilitadores para uma experiência de velhice é apresentado em uma pesquisa sobre longevidade identificou os pontos do globo que possuem os maiores indicadores populacionais de pessoas com idades de 100 anos ou mais. As denominadas “Zonas Azuis” incluem as cidades de: Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Icaria (Grécia), Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (Califórnia, EUA) que têm em comum elevados indicadores de qualidade de vida e bem-estar e reduzidas taxas de doenças crônicas como câncer, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares (Buettner, 2018, p.21).

As localidades classificadas como zonas azuis chamaram a atenção de pesquisadores de diferentes áreas a partir da reflexão sobre quais são as particularidades que garantem a longevidade nessas regiões do planeta. No ano de 2016, a OMS (Organização Mundial de Saúde) apontava para uma idade média da população mundial de 72 anos e nas zonas azuis, as marcas registravam um número expressivo de indivíduos que alcançavam os 90 anos de idade, podendo inclusive chegar aos 100 anos.

Segundo Buettner (2018) o segredo para explicar as altas taxas de longevidade das *blue zones* fundamenta-se no estilo de vida que os habitantes dessas regiões costumam adotar. De acordo com Buettner (2018), a genética influencia apenas de 20 a 30% na expectativa de vida, assim, acredita que os fatores ambientais como dieta, exercícios e práticas mentais têm um papel muito importante em determinar até quantos anos uma pessoa pode viver.

Na observação dos hábitos de vida dos moradores das zonas azuis, Buettner (2018) identificou que as pessoas mais longevas possuem a prática natural da atividade física, não frequentam academias ou correm maratonas, mas dispensam o uso habitual do carro e vivem em ambientes que os incitam constantemente a se mexer, seja em casa ou no quintal, eles têm como hábito caminhar até o trabalho, à casa de um amigo ou à igreja (Buettner, 2018).

Outro fator relevante entre as zonas azuis foi a identificação de um propósito de vida. Os okinawanos chamam isso de *ikigai*, e os nicoyanos, de plano de vida, em ambos os casos, o significado aponta “por que eu acordo de manhã?”. Em todas as *blue zones* as pessoas relatam motivos para viver, que vai além de apenas trabalhar. O senso de propósito resulta em até sete anos a mais de expectativa de vida (Hill; Turiano; 2014; Boyle *et al.*, 2009; Boyle, 2010). Eles adotam o hábito de desacelerar, a fim de diminuir o estresse, que leva à inflamação crônica, associada a todas as doenças principais relacionadas ao processo de envelhecimento. As pessoas mais longevas do mundo têm rotinas para se livrar do estresse: os okinawanos reservam alguns momentos por dia para lembrar de seus antepassados; os adventistas oram; os ikarianos tiram uma soneca e os sardos fazem *happy hour*.

Na alimentação, eles seguem a regra “*Hara hachi bu*”, um mantra confuciano de 2.500 anos falado antes das refeições em Okinawa, que lembra as pessoas de pararem de comer quando o estômago está 80 por cento satisfeito. A brecha de 20 por cento entre não estar faminto e se sentir saciado pode ser a diferença entre perder ou ganhar peso. Pessoas nas *blue zones* comem a menor refeição no final da tarde ou início da noite, e então só voltam a comer no dia seguinte. Eles buscam elaborar uma refeição à base de produtos naturais e costumam elaborá-las em casa. Buettner (2023) destacou os hábitos alimentares saudáveis dos okinawanos, com consumo de muitas fibras e alguns carboidratos bons, como o caso da batata doce roxa que cultivada embaixo da terra, garantem sustento aos moradores locais por ser um alimento a prova dos constantes tufões presentes na região. A cidade de Ikária, na Grécia, também se destaca pela dieta mediterrânea de seus moradores, que em média possuem sete anos a mais de expectativa de vida que os americanos e praticamente inexistem casos de demência entre as pessoas acima de 60 anos que moram em Ikária.

Para a integração social, o lema é “participe da tribo certa”. As pessoas mais longevas do mundo escolhem ou nascem em círculos sociais que apoiam comportamentos saudáveis. Os okinawanos criam *moais*, grupos de cinco amigos que permanecem leais a vida inteira. Os círculos sociais de pessoas longevas constroem comportamentos positivos para a saúde. Eles adotam ainda o senso de comunidade. “Todos os 263 centenários entrevistados, exceto cinco,

pertenciam a uma comunidade baseada na fé, mas o tipo de religião não importava” (Buettner, 2018, p.25).

Considerando que a vida é intimamente fundamentada nas relações sociais e que estas se realizam dentro de uma família, um clã, um grupo, uma tribo, uma comunidade – seja qual for a designação – é certo que a interação é o elemento básico para a sobrevivência. Em cada fase da nossa vida, da infância à velhice, fazemos parte de um contexto que influencia as ações sociais dos outros sobre nós e de nós sobre os outros (Günther, p.14, 2011)

Por meio das relações sociais aprendemos, trocamos afeto, informações, recebemos e prestamos apoio, construímos e mantemos a nossa identidade. Pruchno e Rosenbaum (2003) afirmam ainda que a maioria das relações sociais que envolve um adulto resulta de todo um conjunto de associações e, por essa razão, tem o potencial de afetar a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos.

Segundo a teoria das provisões sociais de Weiss (1974) para manter o bem-estar e evitar a solidão, as pessoas precisam de seis importantes provisões sociais. Essas relações envolvem pessoas da família e fora do contexto familiar e abrangem as peculiaridades referentes às provisões: relacionadas à assistência – aliança confiável e orientação e não relacionadas à assistência como integração social, reafirmação, suporte e ligação afetiva.

Na percepção de Günther (2011) quando essas provisões emanam dos integrantes do grupo primário são acompanhadas por proximidade, calor humano e comprometimento, sendo capazes de fornecer a totalidade do suporte recebido e contribuir para o bem-estar. Todavia, a ausência dessas provisões exerce impacto negativo nos indicadores de bem-estar. A autora reforça ainda que uma ampla rede social de suporte visa satisfazer às múltiplas necessidades sociais dos sujeitos e tende, ao longo dos anos, a solicitar a diferentes pessoas apoio para desempenharem os diversos papéis que viabilizam o acesso a essas provisões (Günther, 2011).

Resende *et al.* (2006) investigaram a configuração das redes de relações sociais e a satisfação com a vida de adultos brasileiros com idades entre 25 e 85 anos. Os resultados indicaram que, em média, quatro pessoas compunham a rede social dos participantes. Evidenciou-se, ainda, que a qualidade dos relacionamentos é mais determinante para a satisfação com a vida e para a saúde física e mental do que a quantidade de vínculos sociais. Observou-se que os indivíduos que apresentavam maior satisfação com a vida no momento da pesquisa eram aqueles que recebiam maior suporte afetivo, enquanto os participantes que dispunham de suporte instrumental de outras pessoas acreditavam que seriam mais satisfeitos no futuro.

O apoio social contribui para a saúde mental, principalmente em relação ao suporte emocional, na medida que envolve comportamentos, gestos e expressões emocionalmente positivas e de intimidade interpessoal (Keyes, 2002).

Outro fator observado foi que os centenários colocam suas famílias em primeiro lugar. Eles mantêm pais e avós idosos por perto ou os abrigam em casa, o que também diminui as taxas de doenças e mortalidade. São comprometidos com um parceiro de vida (o que pode aumentar a expectativa de vida em 3 anos), e investem em seus filhos com tempo e amor, o que os torna mais propensos a serem bons cuidadores ao longo da vida (Buettner, 2018).

Os estudos de Buettner (2018) destacam várias ações que são realizadas em comum entre os habitantes das zonas azuis, com prioridade a administração do estresse, alimentação saudável, fortalecimento de vínculos familiares e sociais e atividades físicas diárias e moderadas.

Outra questão observada por Buettner (2018) em Okinawa refere-se ao fato de que as casas do povoado normalmente possuem poucos móveis, costumam não ter cadeiras obrigando-se a sentarem-se no chão, fato que força cada pessoa a praticar no mínimo 30 agachamentos por dia sem se dar conta que está praticando um exercício fundamental para o fortalecimento dos membros inferiores. Os moradores da ilha de Okinawa também têm hortas e quintais em suas casas e costumeiramente envolvem-se na realização de atividades de plantio, retirada de ervas daninhas e colheitas por cerca de uma hora diária, garantindo exercícios continuados de baixa intensidade.

A cidade de Loma Linda, Califórnia aderiu a prática da espiritualidade e da fé como forças presentes nesta comunidade predominantemente adventista, assim como o senso de trabalho voluntário.

A dieta adventista, em sua interpretação atual, é comprovadamente responsável pelos americanos mais saudáveis. À base de vegetais, ela dá ênfase a nozes, grãos integrais, feijões e produtos de soja. Tem também pouquíssimo açúcar, sal e grãos refinados, inclui quantidades pequenas de carne, laticínios e ovos, e desestimula café e álcool. Um novo estudo descobriu que os adeptos dessa dieta têm as taxas mais baixas no país de doenças cardíacas e diabetes, e taxas irrisórias de obesidade (Buettner, 2018, p. 91).

Na Sardenha, Itália, considerada outra zona azul, Buettner (2018) o Dr. Giamni Pes, pesquisador Sênior da Universidade de Sassari, estuda o fato do local possuir dez vezes mais centenários que o restante do país. A moradora Vittoria Mereu, de 94 anos, destaca como fontes de longevidade a fé e a esperança e diz que frequenta diariamente a igreja. O italiano Gino Locci, de 93 anos de idade, pastoreia diariamente os animais no campo e após essa atividade,

predominantemente masculina, os homens se reúnem no vilarejo para beber um vinho e conversar. Os italianos vivenciam a prática espiritual e a fé, além de terem como hábito a integração na comunidade.

Na cidade de Nicóya, Costa Rica, a população tem um sexto da renda *per capita* dos americanos. A presença do trabalho manual destaca-se na comunidade. Um dos moradores mais longevos do local, Ramiro Guadamuz, de 100 anos, segue diariamente suas atividades de vaqueiro com o gado. Acorda cedo com um senso de propósito e realiza seu trabalho desde a idade de quatorze anos. A liderança local da cidade de Nicóya prioriza implantação de políticas públicas com ações preventivas como programas de qualidade da água, de nutrição infantil e postos de saúde em comunidades com a organização de um sistema de embaixadores da saúde que realizam visitas periódicas em casas dos moradores para avaliar o estado de saúde de forma que os investimentos são mais baixos e eficazes.

O estudo das zonas azuis inspira e exemplifica atividades simples que podem ser adaptadas à realidade de outras comunidades com o foco em aumentar a qualidade de vida, a longevidade populacional e prevenir muitas doenças crônicas. Assim, essas mudanças abrangentes no estilo de vida muitas vezes reverterem sua progressão.

Gergen e Gergen (2006), consideram a velhice um período gerador de vida e demanda alguns recursos fundamentais: os relacionamentos (apoio da família e amigos, companheiros de conversa, amigos imaginários e virtuais); o bem-estar físico (bom funcionamento do cérebro e do corpo); o Estado mental positivo (bem-estar, felicidade, otimismo e satisfação com a vida); e atividades envolventes (participação ativa em atividades físicas e mentais).

O processo de envelhecimento positivo tem como missão principal a adição de mais vida aos anos conquistados pelas pessoas idosas e um dos maiores desafios ao estudar o tema se refere em como mensurá-lo (Vaillant, 2004). Na percepção de Fernandez-Ballesteros (2003) os dois objetivos centrais de uma velhice positiva focam no aumento dos níveis de envelhecimento bem-sucedido e na busca de condições positivas para a velhice.

Um estudo longitudinal sobre o desenvolvimento adulto, iniciado em 1938, acompanhou 724 participantes com o objetivo de compreender os determinantes da saúde humana, os fatores associados ao adoecimento e os elementos que favorecem o florescimento ao longo do curso da vida. A pesquisa incluiu duas coortes distintas: uma universitária, composta por 268 homens estudantes de Harvard, avaliados inicialmente entre 19 e 20 anos, com boa saúde física e mental, e outra formada por 456 homens oriundos de um centro urbano, admitidos ainda na idade escolar e com menor escolaridade média (Vaillant, 2004).

Ao longo do acompanhamento, observou-se mortalidade e desistência em ambas as coortes, permanecendo 237 participantes na coorte universitária e 332 na coorte urbana. Apesar de os participantes da coorte urbana serem, em média, dez anos mais jovens, sua condição de saúde aos 70 anos foi equivalente à dos integrantes da coorte universitária aos 80 anos. Os resultados indicaram que grande parte dessa diferença esteve associada ao nível educacional, o qual se mostrou um importante preditor de comportamentos e condições de saúde, como obesidade, tabagismo, consumo abusivo de álcool, diabetes e hipertensão. De modo geral, o estudo evidenciou que fatores psicossociais, educacionais e relacionais exercem papel central na saúde e no bem-estar ao longo da vida, reforçando a compreensão do envelhecimento como um processo cumulativo, fortemente influenciado pelas condições sociais e pelas escolhas realizadas ao longo do curso vital (Vaillant, 2004; Waldinger; Schulz, 2023).

Vaillant (2004) apresentou os resultados que indicavam entre os preditores de envelhecimento positivo não ser fumante ou parar de fumar cedo, estilo de enfrentamento adaptativo (defesas maduras), ausência de abuso de álcool, peso saudável, casamento estável, atividade física e acesso à educação. Os componentes da educação que pareciam correlacionar-se com a saúde física na velhice foram autocuidado, orientação para o futuro e perseverança. Assim, o autor compreende que o envelhecimento positivo contempla saúde física e psicossocial, incluindo fatores subjetivos e objetivos. Quando o estudo começou, ninguém ligava para empatia ou laços. Mas, a chave para uma velhice saudável são os relacionamentos. O estudo mostrou que o papel da genética e de ancestrais longevos se provou menos importante para conquistar uma vida longa e saudável do que os níveis de satisfação aos 50 anos, atualmente reconhecidos como fatores preditivos para a qualidade de vida na velhice. A pesquisa também desmistificou a ideia de que vidas não saudáveis na juventude prejudicariam a velhice. "Aqueles que eram trens descarrilados aos 20 ou 25 anos se tornaram ótimos octogenários. Mas, por outro lado, alcoolismo e depressão podem sim levar pessoas que começaram suas vidas maravilhosamente bem a um fim desastroso", explica Vaillant (2004).

Vaillant (2004) descreveu forças psicológicas como o altruísmo, a capacidade de adiar a gratificação, a preocupação com o futuro e o humor, às quais denominou “defesas maduras”. A partir da observação longitudinal da aplicação dessas defesas pelos participantes do estudo, o autor constatou que, entre 76 homens residentes em áreas periféricas que demonstraram com frequência o uso dessas defesas maduras na juventude, 95% mantinham, na velhice, elevados níveis de mobilidade e autonomia, evidenciados pela capacidade de carregar peso, cortar lenha, caminhar mais de três quilômetros e subir lances de escada sem se cansar. Em contraste, entre

os 68 homens, também moradores da periferia, que não apresentaram nenhuma dessas forças psicológicas ao longo da vida, apenas 53% conseguiam desempenhar as mesmas atividades.

A base de dados explorada na pesquisa de Harvard direcionada pelo diretor e vice-diretor atuais Waldinger e Schulz (2023) explorou a perspectiva do que faz uma vida ser boa. Os autores sugerem que, se os indivíduos tivessem que tomar uma única decisão vital, deveriam investir nos relacionamentos sociais como fator para aumentar suas chances de ter saúde e felicidade no futuro.

O estudo evidência a importância das relações humanas. Mostram que as pessoas mais ligadas à família, aos amigos e à comunidade são mais felizes e fisicamente mais saudáveis do que aquelas menos conectadas. Quem se sente mais isolado do que gostaria vê a saúde declinar mais cedo que quem se sente conectado aos outros. Pessoas solitárias vivem menos tempo. Infelizmente, essa sensação de isolamento está aumentando em todo o mundo. Praticamente um em cada quatro americano se diz solitário, o que significa mais de 60 milhões de pessoas. Na China, a solidão entre os idosos aumentou de maneira considerável nos últimos anos, e a Grã-Bretanha nomeou uma “ministra da solidão” para enfrentar o que se tornou um grande desafio de saúde pública (Waldinger; Schulz, 2023, p.34-35).

Diante da relevância das relações afetivas, surgiu a questão se existe a possibilidade de mudar a forma como cada indivíduo percebe a vida para alterar seus comportamentos. Na coordenação de Vaillant (2004), a pesquisa direcionou esforços que revelam que sempre é possível mudar.

Nunca é tarde demais. É verdade que seus genes e suas experiências moldam a maneira como reage a sentimentos negativos. Outra questão observada por Waldinger e Schulz (2023) ressalta a influência que os avanços econômicos e de dignidade humana básica não são igualmente disponíveis a todos e, alguns nascem em desvantagens. Ainda assim, as formas de estar no mundo não são imutáveis e, portanto, sua infância e sua tendência natural não são destinos fixos. Mudanças significativas são possíveis na fase adulta e na velhice.

O fator mais significativo é a qualidade dos relacionamentos, ou seja, viver em ambientes de relacionamentos calorosos protege a mente e o corpo (Waldinger; Schulz; 2023). As pessoas que possuem elevado nível de satisfação nos seus relacionamentos mantêm a boa disposição mesmo diante de dores físicas.

Dados de pesquisas sociológicas, econômicas e epidemiológicas indicam que, isoladamente, variáveis objetivas tais como nível de renda, classe social, escolaridade, etnia, nacionalidade, gênero, idade e saúde são preditores fracos da qualidade de vida de indivíduos e de coletividades. Explicações mais satisfatórias são alcançadas quando as variáveis objetivas são consideradas junto com aspectos subjetivos. A consideração de fatores objetivos

interagindo com os subjetivos ajuda a entender a atividade, o envolvimento social, a produtividade e a manutenção da saúde física e da funcionalidade nas pessoas idosas, mesmo sob condições objetivas até certo ponto adversas (Rabelo; Neri, 2011).

A partir da perspectiva da Psicologia Positiva, através de um entendimento mais positivo do processo de envelhecimento e da velhice, importa considerar os níveis de saúde mental, de bem-estar e de satisfação de vida de pessoas idosas. Vaillant (2004) adaptou e enriqueceu um modelo de desenvolvimento, propondo seis etapas ao longo da vida, sendo suposto que a primeira aconteça na adolescência e decorra até ao final da vida:

1-Identidade: formada pelos valores, paixões e crenças da pessoa;

2-Intimidade: permite que uma pessoa tenha relacionamentos recíprocos com outra pessoa, essa tarefa envolve a expansão do senso de identidade de alguém para incluir outra pessoa;

3-Consolidação da Carreira: um trabalho transforma-se numa carreira quando se tem contentamento, remuneração, competência e compromisso;

4-Generatividade: envolve a vontade altruísta e a capacidade de dar; generatividade significa estar num relacionamento no qual se abre mão de grande parte do controle; por exemplo: servir como consultor ou mentor para outras pessoas ajudaria a estabelecer a generatividade;

5-Sentido/Propósito Continuado: esta tarefa envolve transmitir as tradições do passado para a próxima geração;

6-Integridade: envolve alcançar um sentimento de paz e unidade com respeito à própria vida e ao próprio mundo

. Vaillant (2004) salienta que o processo nem sempre é linear, e que cada indivíduo tem o seu ritmo.

Uma parte significativa dos fatores associados ao sucesso na velhice se relaciona com o controle individual, que podem ser alvo de prevenção de intervenção ao longo do ciclo de vida. Mais do que avaliar os fatores, é importante relacioná-los com as percepções que as pessoas idosas têm de si mesmas como forma de poder avaliar, refletir sobre, e mudar, se for o caso, a vivência do envelhecimento.

5.1 A Psicologia Positiva aplicada à Velhice

A abordagem de intervenção da psicologia positiva tem sido discutida como uma via para intervenção na literatura da psicogerontologia, a fim de abordar questões que as pessoas idosas encontram como consequência relacionadas à idade (Hill, 2005, 2011), e um novo termo, envelhecimento positivo (velhice positiva), surgiu como um veículo conceitual potencial para engajar os princípios da psicologia positiva à velhice (Hill; Mansour, 2008). Em psicologia positiva, a premissa básica é que a forma como uma pessoa interpreta as experiências de vida, sejam elas positivas ou negativas, determina a extensão em que ela irá prosperar.

As definições de envelhecimento saudável, ativo, robusto e bem-sucedido não encontram sustentação nos estudos que consideram apenas a longevidade como critério. O processo envolve múltiplos fatores individuais, sociais e ambientais, determinantes e modificadores da saúde. São infinitas as formas de sentir e avaliar a própria vida, de maneira que a interpretação literal da expressão “bem-sucedido” sugere uma noção simplista de sucesso ou fracasso.

O envelhecimento e a velhice positiva incluem não apenas a saúde, mas também a atividade, a felicidade, o contentamento, os relacionamentos e a independência. São processos que envolvem manter-se o mais saudável possível, enquanto cultiva atitudes positivas e permanece alimentando o engajamento social e de forma significativa na vida, apesar dos desafios da velhice. Como uma extensão da psicologia positiva, a velhice positiva ressalta as forças adquiridas ao longo da vida, que ajudam os mais velhos a otimizar seu bem-estar enquanto lidam com as transições que ocorrem na fase mais avançada da vida (Hill; Smith, 2015).

No livro *"Seven Strategies for Positive Aging"*, o autor Robert D. Hill (2008) destaca sete estratégias para que as pessoas idosas alcancem a velhice positiva: aprendizagem, significado, sabedoria, pertencimento, ajudar aos outros, gratidão e perdão.

A aprendizagem compreende que nunca é tarde para aprender e estimular a mente. Nunca é tarde demais para aprender e buscar conhecimento, seja formal ou informal, pois mantém a mente ativa e contribui para o bem-estar. O aprendizado pode ser através de novos conhecimentos, *hobbies* e experiências ao longo da vida. O significado inclui descobrir ou redescobrir o propósito e o sentido na velhice. Nessa fase (velhice), é importante reformular o declínio como uma oportunidade de focar no que realmente importa e encarar desafios como oportunidades de crescimento pessoal (Hill, 2008).

A sabedoria envolve o uso das experiências passadas, tanto positivas quanto negativas, para orientar ações no presente e favorecer a tomada de decisões mais adequadas no futuro. O

pertencimento envolve fortalecer e manter relacionamentos sociais e familiares significativos e cultivar conexões com outras pessoas, pois as relações sociais são essenciais para dar sentido à vida. Cultive e fortaleça essas conexões na velhice (Hill, 2008).

A questão de ajudar estimula a envolver-se em atos de altruísmo, como voluntariado e aprender a receber ajuda dos outros quando necessário. Ambas são ações que promovem o crescimento e bem-estar (Hill, 2008). A gratidão compreende o desenvolvimento de uma atitude de gratidão, focado nos aspectos positivos da vida, mesmo diante dos desafios e perdas. E o perdão como uma prática, tanto para si mesmo quanto para os outros, como uma forma de liberar mágoas e promover a cura emocional e espiritual (Hill, 2008).

O termo envelhecimento positivo é um processo que envolve manter uma atitude otimista diante da velhice, sentindo-se bem consigo mesmo e vivendo plenamente à medida que envelhecemos. Abrange a compreensão de que a velhice pode ser uma fase de prazer, conquistas e realizações. É fundamental ressaltar que esta perspectiva não se destina somente às pessoas idosas, pois todos passam pelo processo de envelhecimento. Respeitar e apoiar às pessoas idosas é uma obrigação básica. É essencial assegurar acesso a serviços comunitários, saúde pública, atividades recreativas e recursos educacionais que promovam o desenvolvimento pessoal e sustentem a aprendizagem ao longo da vida.

A Psicologia Positiva trouxe à psicologia já existente um olhar diferenciado sobre a pessoa. Ela não vem confrontar a psicologia, mas agrega a ela uma visão ampliada e inclusiva que contempla os aspectos patológicos, mas também seus aspectos saudáveis. Assim, aplicada ao processo de envelhecimento, a psicologia positiva visa destacar as forças e capacidades das pessoas idosas, ao invés de concentrar-se apenas nas limitações apoiando-os a lidar com as mudanças e desafios, aumentando a satisfação com a vida e a saúde mental e física. Acredita-se que a Psicologia Positiva permite ainda que as pessoas idosas construam um propósito de vida, autoaceitação, autogerenciamento, autoconsciência e, conseqüentemente, uma longevidade com maior qualidade de vida.

Para Robalo (2010) a psicologia positiva colabora para a construção de um envelhecimento bem-sucedido. A autora compreende envelhecimento bem-sucedido como aquele que garante autonomia, bem-estar, qualidade de vida e referência de estilos saudáveis aos indivíduos a fim de aumentar os ganhos e diminuir os *déficits*. A teoria prioriza o foco de atuação nos fatores positivos do envelhecimento através das emoções positivas como esperança, bem-estar, felicidade, alegria, otimismo, perseverança, amor, perdão, entre outras (Robalo, 2010)

A consciência em relação a quantidade e qualidade de vida torna-se particular a experiência individual, sendo desafiador encontrar o equilíbrio para o uso produtivo do tempo para trazer satisfação e bem-estar.

Viver é sinônimo de experimentar – por meio do fazer, do sentir, do pensar. A experiência ocorre no tempo, de modo que este, em última instância, é o recurso mais escasso que temos. Ao longo dos anos, o conteúdo da experiência determinará a qualidade de uma vida. Assim, uma das decisões mais essenciais que qualquer um de nós pode tomar é sobre como alocar ou investir nosso tempo (Csikszentmihalyi, 2022, p. 15).

Existem muitas limitações que agem sobre o processo de tomada de decisão e ditaduras sobre as ações como integrante de determinada organização social e cultura estabelecida. Adotamos a máxima peculiar da sociedade capitalista que atrela o tempo ao dinheiro.

Csikszentmihalyi (2022) afirma que praticamente todos os seres humanos que habitam o planeta possuem uma estrutura de vida semelhante, direcionando o tempo em três ocupações principais: à produção (24 a 60%), a manutenção (20 a 42%) e o lazer (20 a 43%). Na ocupação produtiva inclui o tempo que direcionamos ao trabalho com rendimentos financeiros. As ocupações de manutenção incluem os trabalhos domésticos, alimentação, higiene e deslocamento. As atividades de lazer abrangem o tempo gasto com diversão nas mídias, esportes, filmes, leituras, conversas com amigos e descanso. Csikszentmihalyi (2022) ressalta que os horários despendidos nessas atividades variam por questões de gênero, cultura e estrutura social a que o indivíduo pertence.

“A vida cotidiana é definida não só pelo que fazemos, mas também pelas pessoas com quem estamos. Nossas ações e nossos sentimentos são sempre influenciados pelos outros, estejam presentes ou não” (Csikszentmihalyi, 2022, p. 19). São três contextos sociais principais em que as pessoas passam seu tempo: no ambiente de trabalho, no ambiente familiar e sozinhos. Assim, complementa o autor ao afirmar que:

A qualidade de vida depende do que fazemos ao longo dos anos que temos à nossa disposição e do que se passa na consciência durante esse tempo. Diferentes atividades normalmente afetam a qualidade da experiência de formas bastante previsíveis. Se ao longo da vida fizemos apenas coisas deprimentes, é pouco provável que tenhamos uma vida muito feliz. De modo geral, toda atividade tem qualidades positivas e negativas (Csikszentmihalyi, 2022, p. 39).

A busca por realização e sentido é um processo individual, que depende de diversos fatores (internos e externos), e a questão do uso do tempo disponível a cada indivíduo é de suma relevância para sermos produtivos e alcançarmos realização nas atividades que desenvolvemos

ao longo da vida. Nessa direção, os estudos da psicologia positiva fornecem suporte para as pessoas em todas as fases da vida. A pesquisadora Barbara Fredrickson destaca-se no estudo das emoções positivas como fator de proteção e ampliação do bem-estar, por meio da teoria do ampliar-construir, sobre a qual vamos tratar a seguir.

5.1.1 Teoria de Ampliar- Construir das Emoções Positivas

A teoria do ampliar-construir postula que as experiências de emoções positivas ampliam os repertórios momentâneos de pensamento e ação das pessoas, o que, por sua vez, serve para construir seus recursos pessoais duradouros, que vão desde recursos físicos e intelectuais até recursos sociais e psicológicos (Fredrickson, 2001). A autora (Fredrickson, 1998; 2008), focou na explicação evolucionária da utilidade das emoções positivas e centrou-se sobre o que faz os seres humanos “florescer” a partir de características positivas e, mais particularmente, nas emoções positivas. A teoria sugere que as emoções positivas, por exemplo, alegria, amor, contentamento e orgulho, conseguem desencadear uma espiral ascendente para bem-estar emocional, alarga o âmbito de cognição e ações. As emoções positivas, em oposição às negativas, tornam mais flexível a cognição, atenção e as tendências de resposta e atuam não apenas no momento presente agradável, mas também a longo prazo.

As emoções e experiências positivas demonstraram prever ou contribuir para diversas metas da vida, aumento da longevidade, melhora da saúde mental e da função imunológica; diminuição da dor, incapacidade física e mortalidade em pessoas com doença crônica. As emoções positivas também foram associadas a taxas de maior recuperação em situações pós-operatórias, assim como durante a hospitalização. O afeto positivo pode ser tão benéfico na prevenção de uma gripe como preventivo de um ataque súbito de doença, como um acidente vascular cerebral ou um enfarte (Seligman, 2008; Fredrickson, 2008).

Segundo estudo de Danner, Snowdon e Friesen (2001) as emoções positivas podem prolongar em 10 anos a esperança de vida. A pesquisa analisou as autobiografias manuscritas de 180 freiras católicas, compostas quando as participantes tinham uma idade média de 22 anos, foram pontuadas quanto ao conteúdo emocional e relacionadas à sobrevivência entre 75 e 95 anos. Foi encontrada uma forte associação inversa entre o conteúdo emocional positivo nesses escritos e o risco de mortalidade na terceira idade ($p < 0,001$). À medida que a classificação das emoções positivas no início da vida aumentava, houve uma diminuição gradual no risco de mortalidade, resultando em uma diferença de 2,5 vezes entre os 25% mais baixo e mais alto. O

conteúdo emocional positivo em autobiografias do início da vida foi fortemente associado à longevidade seis décadas depois.

Aplicada à velhice, além do aumento da expectativa de vida, a teoria ampliar-construir também contribui para melhorar a saúde e bem-estar, aumentar a resiliência e melhorar a perspectiva de vida. As emoções positivas ajudam a colocar as emoções negativas em um contexto mais amplo. Isso ajuda a ver que a situação atual não é o seu destino e que as coisas podem mudar para melhor no futuro (Fredrickson, 2008).

As emoções podem ser definidas como “um subconjunto da classe mais ampla dos fenômenos afetivos” e “afeto se refere a sentimentos conscientemente disponíveis”, o que significa que todas as emoções são sentidas/experimentadas (Fredrickson, 1998; 2001).

Emoções negativas são frequentemente cruciais para a sobrevivência, mas apenas no tempo presente. As emoções positivas são mais expansivas e nos ajudam a ampliar e construir (Fredrickson, 2001). Elas nos ajudam a sobreviver no tempo futuro. Experimentos cuidadosos documentaram que, enquanto as emoções negativas estreitam a atenção e perdem a floresta por causa das árvores (Fredrickson, 2004), as emoções positivas, especialmente a alegria, tornam os padrões de pensamento mais flexíveis, criativos, integrativos e eficientes (Isen *et al.*, 1991; Panskepp, 1998; Lyubormirsky *et al.*, 2005). Quando estamos com medo, com raiva ou deprimidos, é difícil ser criativo ou aprender coisas novas.

Compreender as emoções é fundamental porque afeta significativamente a saúde mental, a tomada de decisões e o comportamento. As emoções estão conectadas a processos cognitivos, incluindo percepção, atenção, memória e aprendizagem. Por exemplo, quando alguém sente medo, seu corpo e mente reagem para protegê-lo, o que é fundamental para a sobrevivência. Por outro lado, emoções como amor e afeição podem fortalecer laços sociais e aprimorar conexões pessoais. Essa compreensão também desempenha um papel no reconhecimento do próprio estado emocional, essencial para o crescimento pessoal, a navegação em situações sociais, a formação de relacionamentos significativos e o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento mais saudáveis (Cohn; Fredrickson, 2009).

Assim, o bem-estar emocional refere-se à capacidade de gerenciar emoções de forma saudável, promovendo resiliência, contentamento e equilíbrio na vida (Park *et al.*, 2022). Manter esse bem-estar emocional é essencial para a saúde mental geral, pois emoções não resolvidas ou reprimidas podem ser uma das causas de estresse, ansiedade e depressão.

Entre os principais benefícios do bem-estar emocional inclui-se a melhoria da saúde mental, relacionamentos saudáveis e maior satisfação com a vida. Indivíduos que mantêm bem-

estar emocional tendem a experimentar maior satisfação na vida, pois estão mais em sintonia com suas necessidades, desejos e sentimentos (Schutte *et al.*, 2002).

5.1.2 Resiliência

A resiliência refere-se à capacidade de recuperar-se diante da adversidade, expressando-se em atitudes, estratégias e padrões de comportamento que permitem ao indivíduo seguir com a vida apesar das dificuldades vivenciadas. “Uma qualidade de retornar ao estado anterior ao estressor e seguir em frente após a presença de situações adversas por meio de um senso de humor sobre as situações da vida, de modo a produzir enfrentamento efetivo e adaptação positiva” (Earvolino-Ramirez, 2007).

Resiliência é um processo de, efetivamente, negociar, adaptar, gerenciar e/ou ressignificar fontes expressivas de estresse ou traumas por meio de recursos internos que agiriam como facilitadores no processo de adaptação e de retorno ao estado anterior à situação adversa (Windle; Bennett; Noyes, 2011).

Os caminhos para promover o bem-estar, desenvolvendo saúde mental e resiliência podem ser resumidas a partir de ações, tais como: estabelecer conexões sociais e boas relações interpessoais, evitar encarar momentos de crise e situações de estresse como problemas insuperáveis e interpretar esses eventos de maneira mais realista e adaptativa; aceitar que as mudanças fazem parte da vida e focar nas condições que podem ser modificadas e resolvidas (forças pessoais); ir em direção aos objetivos que de fato podem ser alcançados, otimismo aprendido observando “a vida sendo a vida” e assim constatar que a natureza nos ensina a agir de modo assertivo e tomar decisões em situações adversas; procurar formas de autoconhecimento e descobrir as potencialidades para lidar com as adversidades presentes e futuras; desenvolver a autoconfiança e uma autoimagem positiva; pensar em longo prazo e considerar perspectivas alternativas; manter uma postura otimista frente às diferentes circunstâncias, cuidar de si, das próprias necessidades e sentimentos e buscar constantemente meios diferenciados de fortalecimento para vivenciar as variadas situações que a vida pode proporcionar (Davidson; Begley, 2013).

A circuitária da resiliência prevê a recuperação rápida diante da adversidade, resulta de uma forte ativação do córtex pré-frontal esquerdo e de uma forte conectividade entre o córtex e a amígdala (Davidson; Begley, 2013). Exercícios de atenção plena (momento presente), aprendizagem vicariante (aprender com o outro), cultivo de amizades, emoções positivas, apoio

social, treinamento da compaixão (prática meditativa), autoeficácia (saber o que é bom), fé e um sentido na vida e talentos valorizados por si e pela sociedade. Essas técnicas têm como objetivo principal trazer o foco ao momento presente, diminuindo os fatores de ansiedade e preocupação (Davidson; Begley, 2013).

A capacidade de lidar com mudanças significativas e assumir responsabilidades, recuperando-se da adversidade, incerteza, negatividade e até mesmo fazer mudanças positivas (Surzykiewicz *et al.*, 2021). Mediante um contexto de adversidade, percebe-se a existência de pessoas que conseguem desenvolver mecanismos de defesa que as tornam mais proativas e favorece o enfrentamento das dificuldades frente às experiências negativas para essa forma de agir, a qual dá-se o nome de resiliência, uma vez que desenvolvida, pode favorecer a saúde mental e auxiliar na promoção do bem-estar dos indivíduos (Oliveira, 2021). Na pessoa idosa, o comportamento resiliente favorece a participação ativa nas decisões sobre a sua saúde e a superação das dificuldades, proporcionando uma convivência mais segura em meio ao surgimento de situações desafiadoras, como um desastre ambiental (Fontes; Neri, 2015).

O termo resiliência está comumente associado à capacidade de superação diante de um evento adverso (Masten, 2018). Segundo Masten (2001; 2018), as investigações científicas voltadas à resiliência iniciaram-se na década de 1970. A autora relata que um grupo pioneiro de psicólogos e psiquiatras buscavam compreender a razão pela qual crianças e adolescentes eram capazes de apresentar um bom desenvolvimento, ainda que crescessem em ambientes desfavoráveis e estivessem sujeitos a inúmeras adversidades.

Fontes (2010), baseia-se na ideia de que o conceito de resiliência está associado à habilidade de se recuperar e manter um comportamento adaptativo mesmo que o indivíduo esteja experimentando um evento estressante. Apoiada na etimologia do termo, Prince-Embury (2010) sugere que a resiliência seja compreendida como a habilidade de proteger-se diante de situações adversas. Para Poletto e Koller (2008) a resiliência destaca-se como o enfrentamento e superação de condições adversas. A resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo do ciclo vital, a partir da interação intrínseca de aspectos emocionais, socioculturais, ambientais e cognitivos (Infante, 2007).

A resiliência é vista como um importante contribuinte para um envelhecimento bem-sucedido e age como um recurso psicossocial de promoção e proteção da satisfação com a vida na velhice, tendo sido incorporada às questões relacionadas aos níveis minimizados de depressão, promoção da saúde e à satisfação com a vida (Fontes; Neri, 2015).

Pode-se definir resiliência psicológica como o fenômeno pelo qual muitas pessoas não apresentam adoecimento mental, ou apresentam apenas de forma temporária, em um contexto de adversidades e fatores estressores significativos, que podem ser de natureza tanto física como psicológica (Kalisch; Müller; Tüscher, 2015).

Apesar de existir uma grande divergência em relação à operacionalização da resiliência psicológica, a maioria das definições consiste em dois conceitos centrais: adversidade e adaptação positiva (Fletcher; Sarkar, 2013). Alguns pesquisadores afirmam que, apesar das pessoas possuírem características que são associadas a uma maior resiliência, só é possível definir se as pessoas são, de fato, resilientes com base em seus níveis de ajustamento após o evento estressor (Bonanno; Westphal; Mancini, 2011).

A Psicologia Positiva viabiliza um suporte de resiliência e positividade fundamental no processo de envelhecimento. A aplicação das forças de caráter aliada ao conhecimento e expansão da consciência emocional, assim como todas as ferramentas psicoterapêuticas desenvolvidas nesta teoria podem gerar um impacto significativamente positivo na saúde mental e bem-estar das pessoas idosas, auxiliando-os a enfrentar os desafios da velhice com atitudes mais positivas e eficazes.

5.1.3 O sentido da vida

O sentido da vida para as pessoas idosas permite que elas permaneçam motivadas para buscar novas realizações e ter como foco deixar um legado que vai além da sua existência. Um fator comum em todos os exemplos de pessoas idosas apresentados ao longo do estudo é a presença de sentido na vida de todos. Assim como os relacionamentos saudáveis e realização, para as pessoas idosas podem potencializar o desenvolvimento pessoal, o aumento do estado de bem-estar e felicidade.

Retzbach (2018) descreve que o sentido da vida pode ser reconhecido por meio de quatro características: o significado, o pertencimento, a coerência e a orientação e aponta que a pessoa que tem sentido de vida, reconhece essas características em sua vida e vive de forma congruente com suas percepções e valores pessoais. A história evidencia que os temas integram um dos principais questionamentos da existência humana e, desde a Grécia antiga os filósofos direcionavam estudos voltados para a reflexão dos valores mais significativos para o homem. Na velhice os indivíduos são mais expostos a situações de perdas, fato que ratifica a necessidade

ainda maior de recursos internos para o enfrentamento de questões desafiadoras e a manutenção da vontade de viver.

Kaufman (2016) destaca que o sentido da vida não se constrói apenas com episódios positivos, pode-se extrair sentido na adversidade e no sofrimento. De acordo com Frankl (2014), a adversidade integra a vida humana e deve ser acolhida e dotada de sentido. Viver constitui-se em contestar às questões da vida, significando as circunstâncias. Os pesquisadores Martela e Steger (2016) afirmam que o ser humano não deve procurar o sentido da vida, mas sim sentido na vida, na justificativa de que o sentido da vida é algo filosófico, sem precisão, mas o sentido na vida é o verdadeiro objetivo da pesquisa psicológica e tem a ver com achar as experiências que fazem os seres humanos experimentarem essa sensação de sentido.

A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma ‘racionalização secundária’ de impulsos instintivos. Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará sua própria vontade de sentido (Frankl, 2021, p. 124).

Sommerhalder (2009) descreveu que o sentido da vida proporciona questionamentos existenciais, sendo uma procura de sentidos pelo próprio indivíduo. A psicologia tem percorrido um longo caminho e dedicação para compreender melhor esse conceito, cujo objetivo é entender sua relação com os modos de funcionamento, ajustamento e adaptação, auxiliando na pesquisa do desenvolvimento do ser humano ao longo dos diferentes ciclos da vida.

Ao ter sua liberdade privada Frankl (2014) criou a Logoterapia, considerada a Psicoterapia do Sentido de Vida, seu objetivo é auxiliar o indivíduo a desenvolver a resiliência e meios de lidar com os desafios, com as adversidades e situações inesperadas que aparecem no decorrer de sua existência, contribuindo para que essa pessoa tenha forças pelas experiências contradizentes, focalizando na luta do ser humano pelo sentido, e não apenas nas agruras, mas também no sentido de vida. “Sentido é algo a ser descoberto, não podendo ser criado ou inventado” (Frankl, 2014, p. 81) considerando que o homem é responsável em dar respostas aos seus questionamentos existenciais encontrando o genuíno sentido de uma situação.

Frankl (2021) ressalta que a busca de sentido certamente pode causar tensão interior em vez de equilíbrio, mas para ele essa tensão torna-se essencialmente indispensável para a saúde mental. Uma questão observada pelo psiquiatra em sua experiência durante a guerra concluiu

que os com maiores chances de sobrevivência eram os prisioneiros que possuíam uma tarefa aguardando por eles.

O sentido da vida não precisa ser encontrado em uma tarefa grandiosa, em uma vocação sublime ou em uma instância mística que circunda a existência humana. É algo prático, da ordem das ações. Pode ser alcançado nas pequenas e nas grandes oportunidades que a vida nos apresenta. Não é inerente ou dado, mas buscado e encontrado (Nery, 2022, p. 75).

Segundo Nery (2022), enquanto o homem continuar a ser homem é a sua própria humanidade que continuará a dizer que a vida tem um sentido. Nessa perspectiva: o sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de um dia para outro, de uma hora para outra. O que importa, por conseguinte, não é o sentido da vida de um modo geral, mas antes o sentido específico da vida de uma pessoa em um dado momento (Frankl, 2022, p.133).

Como pessoa humana, cabe sempre a possibilidade de uma decisão, de uma escolha na vida. Saber reconhecer e valorar as oportunidades recebidas, ter gratidão pelas experiências vivenciadas ampliam para a pessoa idosa as novas possibilidades de oportunidades. O ciclo da vida humana pode continuar com vitalidade e esperança, mas para seguir nesse caminho é preciso certa coragem (Lukas, 2015).

Dias *et al.* (2020) destacam que o sentido da vida na velhice está intimamente associado às ideias dos indivíduos sobre a morte, salientando inclusive que a iminência da própria morte configurou o ponto de partida para as concepções de Frankl sobre o sentido da vida. Os autores Dias *et al.* (2020) apontam a importância do elemento da espiritualidade na ressignificação do sentido da vida, voltando-se para a transcendência de um sentido maior a partir da crença religiosa.

Nery (2022) destaca que o sentido é encontrado conforme a pessoa é capaz de ir além de si mesmo e se relacionar com o mundo. De acordo com a logoterapia temos 3 valores como possibilidades para a busca do sentido: os valores da criação; os valores da experiência e os valores de atitude. Dessa forma a pessoa idosa pode encontrar sentido em sua vida por meio desses valores.

Quanto aos valores de criação, pode-se dizer que é tudo aquilo que entregamos para o mundo por meio de nossas criações, seja no nosso trabalho, estudos e no nosso dia a dia (Nery, 2022). Para alguns/algumas idosos(as) ao se aposentarem, acabam perdendo o sentido da vida, pois alguns escolhem não exercer mais suas atividades profissionais e com isso ficam com tempo livre fazendo com que se sintam inúteis por não estarem inseridos no mundo do trabalho,

causando assim um vazio existencial que se manifesta em um momento de tédio, por não saberem o que fazer com esse tempo livre.

Os valores de experiência são os sentidos que encontramos, nas experiências que vivemos, a forma como interagimos com o mundo e por meio disso podemos encontrar sentido, seja em um encontro com uma pessoa, amigos, familiares, entre outros (Nery, 2022). Na fase da velhice esse valor é de extrema importância, pois ajuda o (a) idoso (a) a encontrar novas possibilidades para ter um sentido na vida. A pessoa idosa tem mais tempo para se dedicar ao seu lazer e participar de atividades em grupos ampliando sua rede de contatos.

Os valores de atitude referem-se àqueles que possibilitam a superação do sofrimento por meio da postura adotada diante da vida, especialmente em situações que não podem ser modificadas (Nery, 2022). No contexto do último ciclo vital, é comum que algumas pessoas idosas vivenciem limitações de mobilidade ou a diminuição da agilidade anteriormente presente, o que pode gerar sentimentos de angústia diante da dificuldade em realizar atividades cotidianas. Nesse sentido, os valores de atitude auxiliam a pessoa idosa a mobilizar recursos internos para não se paralisar frente às dificuldades e limitações, favorecendo a construção de sentido mesmo diante do sofrimento.

O sentido da vida na velhice é uma jornada pessoal e única para cada indivíduo. O que traz propósito e significado para uma pessoa pode não ser o mesmo para outra. Portanto, é fundamental que cada um encontre sua própria maneira de vivenciar essa fase da vida de maneira significativa (Silveira, 2007). E esse sentido da vida se diferencia por razões culturais, conforme veremos a seguir.

5.1.3.1 Ikigai como os japoneses interpretam o sentido da vida?

Ikigai é a razão pela qual as pessoas se levantam da cama pelas manhãs (Mogi, 2018). E pode ser compreendida como uma filosofia japonesa para ter saúde física, mental e espiritual duradoura. Para os japoneses é palavra que descreve os prazeres e sentido da vida. Para os japoneses, *ikigai* é uma palavra que descreve os prazeres e o sentido da vida. Trata-se de um termo utilizado em diferentes contextos, podendo referir-se tanto a pequenas cenas do cotidiano quanto a grandes objetivos e conquistas pessoais. O *ikigai* não está necessariamente associado ao sucesso profissional, mas à ideia de possuir um valor ou propósito pelo qual vale a pena viver, sem a necessidade de validação externa ou de provar algo a alguém.

O *ikigai* representa a visão de vida, a sensibilidade e a maneira de agir dos japoneses, levando ao bem-estar e longevidade do indivíduo, através do incentivo a atividade física, social,

alimentação frugal, manutenção do trabalho e dedicação às paixões, dando um sentido à vida. (Osaki, 2019)

Mogi (2018) aponta algumas orientações que podem auxiliar no encontro do *ikigai*: Ter orgulho do que faz e assim, buscar pela melhoria contínua. “Estado de fluxo”, é quando as pessoas estão tão envolvidas em uma atividade que nada parece importar mais. Nesta situação, a preocupação é o trabalho e não a remuneração. Ao atingir o “estado de fluxo” a preocupação é a satisfação pelos objetivos. Buscar a harmonia e sustentabilidade, sendo que a sustentabilidade deve ocorrer em harmonia com a família, amigos, comunidade e com o meio ambiente. Obter alegria nas pequenas coisas, ou seja, o *ikigai* pode vir de ações como ingerir o alimento favorito logo depois de acordar ou de conversar amenidades com amigos valorizando e cultuando “a alegria das pequenas coisas”.

Ikigai oferece propósito à vida, ao mesmo tempo que proporciona determinação para seguir em frente. Representa a sabedoria de vida dos japoneses, a sensibilidade pertinente à sociedade e que evoluíram ao longo de centenas de anos dentro da sociedade fechada da nação insular. Garcia e Miralles (2020) entrevistaram habitantes de Ogimi, na ilha de Okinawa no Japão, cuja população apresenta grande quantidade de longevos e identificaram algumas questões que justificam as causas da longevidade no local: os moradores de Ogimi mantêm-se em atividade ao longo da vida (nunca se aposentam), no local existe o consenso de que quem abandona aquilo que ama e sabe fazer, perde o sentido da vida. Eles procuram manter a calma, pois entendem que a pressa é inversamente proporcional à qualidade de vida. A orientação alimentar dos moradores baseia-se no provérbio japonês “*hara rati bu*”, que significa satisfazer a saciedade em 80%. Manter laços fortes de amizade, pois para os cidadãos de Ogimi são os amigos que ajudam a dissolver as preocupações, proporcionam apoio e prazer pelas conversas, enfim, são responsáveis pelo sentimento de compartilhamento. Costumam colocar-se em forma para o próximo aniversário, com a prática do autocuidado e de atividades físicas regulares. Praticam o hábito de sorrir constantemente, como forma de relaxar. Mantém-se em conexão com a natureza. Costumam exercitar a prática da gratidão pela família, amigos, trabalho, observando diariamente os aspectos positivos da vida. Esse modo de vida caracteriza-se pelo hábito de viver com atenção plena ao momento presente, sem se prender a lamentos sobre o passado nem a temores em relação ao futuro, buscando fazer o melhor possível no hoje, de modo que a vida seja digna de ser bem lembrada. Nesse contexto, seguir o *ikigai* significa reconhecer que, para os habitantes de Ogimi, cada pessoa possui uma paixão e/ou um talento singular, capaz de conferir sentido e propósito à existência.

Osaki (2019) afirma que a discussão dos princípios do *ikigai* converge com a Logoterapia, conhecida também como a "psicoterapia do sentido da vida" ou, ainda, a "terceira escola vienense de psicoterapia".

O estudo de coorte prospectivo de Ohsaki foi iniciado com a participação de 43.391 adultos japoneses. Para avaliar se os participantes possuíam um senso de *ikigai*, foi realizada a seguinte pergunta: "Você tem *ikigai* em sua vida?". A análise de regressão de Cox foi utilizada para calcular a razão de risco de mortalidade por todas as causas e por causas específicas, de acordo com as categorias do senso de *ikigai* identificadas entre os participantes (Sone *et al.*, 2008).

Ao longo de sete anos de acompanhamento, 3.048 indivíduos morreram. O risco de mortalidade por todas as causas foi significativamente maior entre os indivíduos que não encontraram a sensação de *ikigai* em comparação com aqueles que encontraram a sensação de *ikigai*; a razão de risco ajustada multivariada (intervalo de confiança de 95%) foi de 1,5 (1,3-1,7). Quanto à mortalidade por causa específica, os indivíduos que não encontraram a sensação de *ikigai* foram significativamente associados a um risco aumentado de doença cardiovascular (1,6; 1,3-2,0) e mortalidade por causas externas (1,9; 1,1-3,3), mas não de mortalidade por câncer (1,3; 1,0-1,6) (Sone *et al.*, 2008). Assim, os autores concluíram que os indivíduos que não encontraram a sensação de *ikigai* foram associados a um risco aumentado de mortalidade por todas as causas. O aumento do risco de mortalidade foi atribuído a doenças cardiovasculares e causas externas, mas não ao câncer.

O Projeto Tsurugaya foi uma avaliação geriátrica abrangente implementada em 2003, que incluiu o estado médico, bem como as funções físicas e cognitivas. Entre 2.925 idosos(as) residentes na comunidade, com 70 anos ou mais, residentes na área de Tsurugaya, na cidade de Sendai (Japão), 906 forneceram consentimento informado por escrito para participar do estudo e concordaram em revisar suas informações sobre o Seguro de Cuidados de Longa Duração (LTCI) (Kentaro Mori *et al.*, 2017).

Ao longo de 12 anos de acompanhamento, o número de participantes com incapacidade funcional foi de 442, e o número total de mortes sem incapacidade funcional foi de 207. Além disso, 41 participantes se mudaram. Entre os 830 participantes, 640 (77,1%) sentiram *ikigai*, 163 (19,6%) estavam inseguros e 27 (3,3%) não sentiram *ikigai*. Como resultado, os pesquisadores observaram a incidência de incapacidade funcional em 12 anos de 53,3% (442 casos). Em comparação com o grupo "não", o HR ajustado múltiplo (IC 95%) da incapacidade funcional incidente foi de 0,61 (0,36-1,02) para o grupo "incerto" e de 0,50 (0,30-

0,84) para o grupo "sim". Um grau maior de ikigai está significativamente associado a um menor risco de incapacidade funcional incidente (Kentarō Mori *et al.*, 2017)

5.1.4 O *Flow* (florescimento) na velhice

A partir da análise de relatos de pessoas que admiram passar o seu tempo realizando atividade específicas, como atletas, músicos, mestres de xadrez e cirurgiões, Csikszentmihalyi (2002) desenvolveu uma teoria baseada no conceito de *flow* ou florescimento.

O estado de *flow* pode ser descrito como uma atividade na qual as pessoas estão tão envolvidas que nada mais parece importar. A experiência em si é tão agradável que mesmo perante algumas dificuldades existe o prazer de realizá-la. Nesse estado mental todas as ações pessoais e atenção estão voltadas para a atividade que faz a pessoa crescer. O estado de *flow* é basilar para criar felicidade genuína (Csikszentmihalyi, 2022).

O autor descreve oito características de *flow*: concentração completa na tarefa, clareza dos objetivos e recompensas em mente e *feedback* imediato, transformação do tempo (aceleração, desaceleração), a experiência é intrinsecamente gratificante, facilidade, existe um equilíbrio entre desafios e habilidades, ações e consciência se fundem, perdendo a ruminação autoconsciente, há um sentimento de controle sobre a tarefa (Csikszentmihalyi, 2022).

O “florescer” significa viver dentro de uma variação ideal de funcionamento humano, acumulando forças, bondade e resiliência (Fredrickson; Losada, 2005). Os números existentes mostram que apenas 18% dos adultos atendem aos critérios de florescimento, 65% estão moderadamente saudáveis mentalmente e 17% estão murchando. Não é surpreendente que o florescimento tenha vários correlatos positivos, como desempenho acadêmico, definição de metas de domínio, níveis mais altos de autocontrole e perseverança contínua (Howell; Hill, 2009). Assim, uma ciência que foca no desenvolvimento e facilitação de ambientes e indivíduos que florescem é uma adição importante às ciências psicológicas (Hefferon; Boniwell, 2011)

O fluxo tem laços diretos com a consciência e a energia psíquica, onde se postula que, quando as pessoas sentem entropia psíquica (caos e pensamentos ansiosos), elas experimentarão depressão e estresse. No entanto, a obtenção de negaentropia psíquica ou fluxo (exclusão de qualquer pensamento negativo) é ideal para melhorar o efeito positivo da experiência (Nakamura; Csikszentmihalyi, 2009).

Marujo (2012) entende que o florescimento depende de aspectos centrais que englobam as emoções positivas, comprometimento/ interesse e sentido/ propósito e aspectos adicionais

que incluem autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relações positivas.

O *flow* tem sido considerado útil por psicólogos que estudam a felicidade, a satisfação com a vida e motivação intrínseca. Apesar disso, o *flow* não é meramente um estudo acadêmico, pois é aplicado numa variedade de assuntos práticos. Quando o objetivo é melhorar a qualidade de vida, a teoria do *flow* ajuda a alcançá-lo. Algumas das áreas da saúde às quais o *flow* fornece contributos são a psicoterapia clínica, a reabilitação de adolescentes delinquentes, a organização de atividades com idosos(as) e a terapia ocupacional (Csikszentmihalyi, 2002).

Em estado de *flow*, o indivíduo sente-se cognitivamente eficiente, profundamente envolvido, altamente motivado e experimenta elevados níveis de prazer (Asakawa, 2004). Essa experiência ocorre quando a pessoa se engaja em desafios gerenciáveis, estabelece objetivos claros, processa continuamente o *feedback* sobre seu desempenho e ajusta suas ações com base nesse retorno.

Nessas condições, manifestam-se características específicas da experiência de *flow*, tais como concentração intensa e focada na atividade realizada no momento presente, fusão entre ação e consciência, perda da autoconsciência reflexiva, sensação de controle sobre as próprias ações, distorção da percepção do tempo e vivência da atividade como recompensa intrínseca (Nakamura; Csikszentmihalyi, 2002).

Num estudo recente foi colocada a hipótese de que o *flow* é um mediador na relação entre as facetas da alta performance e o bem-estar psicológico. Os resultados demonstraram uma relação positiva entre a alta performance e o *flow*, comprovando que pessoas com altos níveis de perfeccionismo tendem a esforçar-se mais para alcançar a perfeição, sendo que se envolvem nas atividades com foco e sem tensão, resultando num estado de *flow* (Kamushadze *et al.*, 2021).

6 CAPÍTULO VI - PRÁTICAS SOCIOCULTURAIS NA VELHICE: AS SIMILITUDES E DIFERENÇAS ENTRE PESSOAS IDOSAS BRASILEIRAS E PORTUGUESAS

Neste capítulo, são apresentados os resultados referentes aos dados coletados pela pesquisadora junto aos participantes de Portugal, obtidos durante o intercâmbio de Doutorado Sanduíche realizado em Lisboa, no período de abril a julho de 2024, bem como aos participantes do Brasil, cujos dados foram coletados entre os meses de agosto e dezembro de 2024.

6.1 Caracterização da Amostra

O estudo totalizou a participação de quarenta e oito pessoas idosas, sendo vinte e um de Portugal, integrantes da Universidade Aberta à Terceira Idade – UITI (10 participantes) e Grupo Alegria de Viver - GAV (11 participantes); vinte e sete do Brasil, integrantes do Grupo Maturidade Ativa - GMA- SESC (14 participantes) e da Unati-Unicruz (13 participantes) que responderam aos dados sociodemográficos, as escalas de bem-estar subjetivo e de forças de caráter, as entrevistas, além das observações participantes. Os dados sociodemográficos são apresentados na Tabela 2 - Perfil da População participante da pesquisa

Tabela 2 - Perfil da População Idosa participante da pesquisa

Categorias	Indicadores	f	%
País	Portugal	21	43,8 %
	Brasil	27	56,3 %
	Total	48	100,00%
Grupo	UITI	10	20,8
	GAV	11	22,9
	GMA SESC	14	29,2
	UNATI UNICRUZ	13	27,1
	Total	27	100,00%
Idade	60 a 64 anos	10	20,8
	65 a 69 anos	14	29,2
	70 a 75 anos	18	37,5
	76 a 79 anos	4	8,3
	80 a 85 anos	2	4,2
	86 anos ou mais	0	0%
	Total	48	100,00%
Sexo	Feminino	45	93,8
	Masculino	3	6,3
	Total	48	100,00%
Estado Civil	Divorciado	7	14,6
	Solteiro	6	12,5
	Casado	20	41,7
	Viúvo	15	31,3

	Total	48	100%
Categorias	Indicadores	f	%
Escolaridade	Superior	10	20,8
	Técnico	2	4,2
	Ensino Secundário	11	22,9
	Ensino Fundamental Completo	15	31,3
	Ensino Fundamental Incompleto	9	18,8
	Não respondeu	1	2,1
	Total	48	100,00%
Diagnóstico de Doença	Sim	34	70,8
	Não	14	29,2
	Total	48	100,0%
Toma medicação	Sim	43	89,6
	Não	5	10,4
	Total	48	100,00%

Fonte: organizado pela pesquisadora

Entre os que responderam à pesquisa 56,3% são pessoas idosas brasileiras e 43,8 %, portuguesas. Para coleta dos dados a pesquisadora acompanhou as atividades e práticas socioculturais em cada um dos grupos pesquisados. Antes de embarcar para o doutorado-sanduíche em Lisboa, a ideia inicial era aplicar a pesquisa apenas em um grupo de pessoas idosas de cada país, UITI (Portugal) e Unati – Unicruz (Brasil) mas identificada as barreiras de adesão à pesquisa com os frequentadores da UITI, juntamente com as orientadoras, decidiu-se ampliar o universo para dois grupos em cada país, somando os participantes do Grupo Alegria de Viver (Portugal) e Maturidade Ativa do SESC-Serviço Social do Comércio de Cruz Alta (Brasil).

Entre as instituições participantes da pesquisa em Portugal, 20,8% são da UITI, 22,9% do GAV e do Brasil 29,2% são do GMA SESC Cruz Alta e 27,1 % da Unati-Unicruz. A UITI é a entidade que possui o maior número de alunos inscritos dos quatro grupos e foi a instituição com menor número de participantes que responderam à pesquisa. Na primeira reunião com a coordenadora da UITI, ela relatou a dificuldade em relação à adesão dos alunos em assinar qualquer tipo de documento, inclusive os necessários para sua inscrição junto à instituição.

A distribuição etária dos entrevistados revela a predominância de pessoas situadas no início e no meio da velhice, com maior concentração entre 70 e 75 anos (37,5%) e entre 65 e 69 anos (29,2%), seguidas pelo grupo de 60 a 64 anos (20,8%). As faixas etárias mais avançadas apresentam menor representatividade, sendo 8,3% entre 76 e 79 anos e apenas 4,2% entre 80 e 85 anos.

A partir da classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS), observa-se que a maioria dos participantes se encontra no grupo de pessoas idosas mais jovens (66 a 79 anos), o

que indica um perfil de pessoas em transição para fases mais avançadas do envelhecimento. A presença reduzida de indivíduos com 80 anos ou mais sugere que os resultados do estudo refletem predominantemente experiências, percepções e condições associadas a uma velhice funcional e autônoma. Esse perfil etário é relevante para a interpretação dos dados referentes ao bem-estar, às forças pessoais, uma vez que tais dimensões podem se manifestar de forma distinta conforme o avanço do curso da vida.

Os participantes são predominantemente do sexo feminino, 93,8%. O resultado corrobora com o fenômeno denominado na literatura como feminização da velhice, que se refere ao predomínio de mulheres em relação aos homens em uma população envelhecida (Barreto *et al.*, 2019). Segundo Nicodemo e Godoi (2010), as mulheres constituem a maioria da população idosa em todas as regiões do mundo, e as estimativas são de que as mulheres vivam, em média, de cinco a sete anos a mais que os homens. A feminização da velhice é uma realidade que necessita de medidas específicas que corrijam as distorções sociais e que se considerem a realidade biológica e psicológica da mulher idosa (Barreto *et al.*, 2019).

Quanto ao estado civil, observa-se a predominância de participantes casados (41,7%) e viúvos (31,3%), direciona a presença significativa de trajetórias conjugais longas, bem como a vivência do luto e da reorganização da vida afetiva em etapas mais avançadas do curso de vida. Os percentuais de divorciados (14,6%) e solteiros (12,5%) indicam maior diversidade de arranjos familiares e experiências relacionais, refletindo transformações sociais que também alcançam a população idosa.

No que se refere à escolaridade, destaca-se a concentração de participantes com ensino fundamental completo (31,3%) e ensino secundário (22,9%), seguidos por aqueles com ensino superior (20,8%) e ensino fundamental incompleto (18,8%). Esse perfil revela uma heterogeneidade educacional, com predomínio de níveis básicos e médios de escolarização, aspecto que pode influenciar o acesso a recursos sociais, culturais e de saúde, bem como as percepções de bem-estar e autonomia.

No que se refere à identificação de diagnóstico de doença e ao uso regular de medicação, observa-se que a maioria das pessoas idosas participantes (70,8%) relataram possuir algum diagnóstico de enfermidade, enquanto 29,2% afirmaram não apresentar qualquer doença diagnosticada. Quanto ao uso de medicamentos, os dados indicam um percentual ainda mais elevado, com 89,6% dos respondentes fazendo uso regular de medicação e apenas 10,4% relatando não utilizar nenhum fármaco de forma contínua.

Esses resultados evidenciam a presença de condições crônicas de saúde e a consequente medicalização na velhice. Ao mesmo tempo, a diferença entre o percentual de diagnóstico de doença e o uso de medicação sugere que parte dos participantes, mesmo sem relatar enfermidades específicas, faz uso preventivo ou contínuo de medicamentos.

O ato de envelhecer relaciona-se diretamente às condições objetivas de vida de cada pessoa e abrange aspectos como a classe social e a situação socioeconômica, o gênero, a formação, a bagagem cultural, as relações familiares, a aposentadoria, a viuvez, as separações, as mudanças físicas e biológicas vivenciadas pelas pessoas com o avançar da idade.

O evento de envelhecer conecta-se ainda, com a experiência subjetiva do sujeito às mudanças experimentadas, o estilo de vida, forma com que a sociedade classifica e valoriza cada pessoa idosa. Todos esses fatores, conjuntamente, são determinantes para a formação da identidade das pessoas e refletem no processo de desenvolvimento, bem como evidenciam seu modo de vida, que tem a ver com a maneira como cada indivíduo pensa, reage e projeta seu contexto social, nas distintas fases de sua vida (Areosa, 2019).

Ao analisar o perfil sociodemográfico dos participantes por país, observa-se que em relação à idade das pessoas idosas portuguesas que fizeram parte da pesquisa estão, em sua maioria, na faixa etária dos 70 a 75 anos (52,4), sendo a menor idade 65 anos e a maior 82 anos. A prevalência foi do sexo feminino (90,5%), em sua maioria casados (42,9%). No que se refere à escolaridade, destacam-se o ensino superior (28,6%) e o ensino técnico e secundário (14,3%) e ainda o ensino fundamental incompleto, onde a maioria cursou 4 anos de ensino (28,6%).

O envelhecimento populacional português não esboça um acontecimento isolado, e sim reafirma a realidade dos outros países europeus. A Europa convive com um dos fenômenos mais marcantes das sociedades contemporâneas: a revolução demográfica que se caracteriza pela diminuição dos nascimentos e aumento da longevidade (Quaresma, 2008). De acordo com Quaresma e Ribeirinho (2016), a ampliação da longevidade associa-se a um conjunto de fatores, entre os quais, além da saúde, também destacam a melhor educação, o melhor acesso a emprego, rendimentos, e proteção social. Dos integrantes da UITI e Grupo Alegria de Viver que participaram da pesquisa, 66,7% apontam que possuem algum diagnóstico de doença e 85,7% tomam algum tipo de medicação.

Em relação à idade das pessoas idosas brasileiras que fizeram parte da pesquisa estão, em sua maioria, na faixa etária dos 60 aos 64 anos (37,0%), sendo a menor idade 60 anos e a maior 84 anos. A prevalência foi do sexo feminino (96,3%), em sua maioria casados (40,7%). No que se refere à escolaridade, destacam-se o ensino superior (14,8%) e o ensino secundário

(37,0%) e ainda o ensino fundamental incompleto, onde a maioria cursou 4 anos de ensino (11,1%).

A comparação entre os perfis sociodemográficos das pessoas idosas participantes no Brasil e em Portugal evidencia semelhanças e diferenças. No que se refere à idade, observa-se que, no Brasil, há predominância de participantes situados no início da velhice, especialmente na faixa etária de 60 a 64 anos, enquanto, em Portugal, a maior concentração encontra-se entre 65 e 79 anos. Esse dado sugere que o grupo português vivencia uma etapa mais avançada do curso da vida, o que pode repercutir de modo distinto nas percepções de bem-estar, saúde e autonomia.

Quanto ao sexo, ambos os contextos apresentam maior participação feminina, com destaque mais acentuado no grupo brasileiro. Esse achado dialoga com a maior longevidade das mulheres e com sua maior participação em pesquisas e atividades sociais, reforçando a necessidade de análises sensíveis às questões de gênero no envelhecimento.

Em relação ao estado civil, identifica-se convergência entre os países, com predominância de pessoas casadas e viúvas, embora em Portugal o percentual de viúvos seja mais expressivo, o que pode estar relacionado à maior idade média dos participantes. Esse aspecto é particularmente relevante para a análise das redes de apoio social, da satisfação com a vida e das estratégias de enfrentamento ao longo do envelhecimento.

No que se refere à escolaridade, ambos os grupos apresentam perfis heterogêneos. Enquanto no Brasil há maior concentração no ensino secundário e em Portugal a presença significativa de participantes com ensino superior entre o total de participantes. Essas diferenças refletem trajetórias educacionais marcadas por contextos históricos, sociais e econômicos distintos, podendo influenciar o acesso a recursos culturais, informacionais e de saúde, bem como a forma como o bem-estar subjetivo é construído e percebido.

De modo geral, quanto às similaridades e diferenças entre Brasil e Portugal revela que, embora os grupos compartilhem características comuns da velhice como a predominância feminina e a relevância dos vínculos conjugais, eles se diferenciam quanto ao estágio do curso da vida e às trajetórias educacionais. Essas particularidades reforçam a importância de análises contextualizadas, especialmente nos aspectos culturais, quanto a análise e interpretação dos dados referentes ao bem-estar subjetivo e forças pessoais na velhice.

6.2 O nível de bem-estar subjetivo dos participantes

O bem-estar subjetivo destaca-se como um dos fenômenos mais estudados no movimento da Psicologia Positiva e consiste em uma avaliação subjetiva da própria situação atual no mundo (Snyder; Lopez, 2009). É composto por uma dimensão cognitiva, denominada satisfação com a vida e uma dimensão emocional, composta por afetos positivos e negativos (Lucas; Diener, 2001). Os afetos positivos referem-se à frequência de emoções positivas em um indivíduo, envolvendo emoções como contentamento, interesse e entusiasmo. Os afetos negativos, por sua vez, referem-se à frequência das emoções desagradáveis, tais como hostilidade e nervosismo. A satisfação com a vida, pode ser definida como uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo (Yilmaz; Arslan, 2013).

Na visão de Diener e Seligman (2004), o bem-estar é um objetivo admirável ao ser atingido pelo indivíduo e pelas sociedades, estando cientificamente comprovado que sujeitos com níveis elevados de bem-estar apresentam funcionamento mais eficaz em relação aos que possuem níveis mais baixos. Os autores ressaltam ainda que indicadores positivos de bem-estar garantem o nível de sucesso nas relações interpessoais, assim como na produtividade no trabalho e, conseqüentemente, esses indivíduos ganham rendimentos mais elevados, fator que garante melhores condições de cuidados de saúde física e mental.

A Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) é composta por 62 itens que mensuram os afetos positivos e negativos em escala uma Likert, variando entre 1 (nem um pouco) a 5 (extremamente) e os que buscam avaliar a satisfação com a vida variam de 1 (discordo plenamente) a 5 (concordo plenamente) (Albuquerque; Tróccoli, 2004), conforme apresentado na Tabela 3.

Tabela 3 - Dimensões de BES - Estatística descritiva Brasil e Portugal

Indicador	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Afetos positivos	48	2,76	4,90	3,80	0,50
Afetos negativos	48	1,00	4,19	2,02	0,68
Satisfação com a vida	48	2,20	4,40	3,21	0,41
Fator de bem-estar	48	3,03	7,45	4,99	0,87

A tabela 3 apresenta a estatística descritiva das dimensões emocionais e cognitivas do bem-estar subjetivo referente ao total dos participantes do estudo (N = 48), englobando Brasil e Portugal. A análise dos indicadores permite compreender os níveis médios de bem-estar e sua distribuição interna, evidenciando convergências e desigualdades que atravessam o processo de envelhecimento.

O resultado referente à dimensão emocional do bem-estar subjetivo de afetos positivos apresentou média elevada ($M = 3,80$; $DP = 0,50$), indicando frequência e intensidade significativas de estados afetivos positivos entre os participantes. O desvio padrão relativamente baixo sugere homogeneidade nas respostas, o que aponta para uma experiência compartilhada de emoções positivas entre os participantes. E a dimensão emocional dos afetos negativos apresentou média inferior ($M = 2,02$), o que indica baixa a moderada presença de emoções negativas no conjunto da amostra. Todavia, o desvio padrão mais elevado ($DP = 0,68$) revela maior heterogeneidade nessa dimensão quando comparada aos afetos positivos. O resultado sugere que a presença de afetos negativos não se distribui de forma uniforme entre os participantes, indicando a existência de subgrupos mais vulneráveis.

No âmbito da dimensão cognitiva do bem-estar, a satisfação com a vida apresentou média significativa ($M = 3,21$; $DP = 0,41$) e o baixo desvio padrão indica consistência nas avaliações cognitivas, sugerindo que os participantes compartilham condições relativamente semelhantes de vida.

O fator geral de bem-estar apresentou média elevada ($M = 4,99$) e maior desvio padrão entre os indicadores ($DP = 0,87$), além de ampla variação entre os valores mínimo (3,03) e máximo (7,45). Os dados evidenciam dispersão significativa no bem-estar global, reforçando a ideia de que o envelhecimento não constitui uma experiência homogênea.

A análise dos resultados sugere que, embora exista uma base comum da dimensão emocional de afetos positivos e da dimensão cognitiva de satisfação com a vida relativamente estável, ocorre maior polarização entre a dimensão emocional de afetos negativos e o fator de bem-estar, refletindo desigualdades nas condições materiais, relacionais e simbólicas que estruturam o bem-estar dos participantes. Os resultados indicam níveis elevados de afetos positivos e níveis reduzidos de afetos negativos. Contudo, a maior variabilidade observada nos afetos negativos e no fator geral de bem-estar evidencia heterogeneidade interna significativa. A satisfação com a vida, embora positiva e consistente, apresenta níveis inferiores aos afetos positivos, reafirmando o caráter multidimensional do bem-estar subjetivo.

A seguir apresentam-se os dados das dimensões emocionais e cognitivas separadas por país. As dimensões emocionais e cognitivas de bem-estar subjetivo dos participantes brasileiros são apresentadas abaixo na Tabela 4 e dos participantes portugueses na Tabela 6.

Tabela 4 - Dimensões de BES - estatística descritiva participantes brasileiros

Indicador	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Afetos positivos	27	2,76	4,67	3,78	0,50

Afetos negativos	27	1,00	3,08	1,87	0,57
Satisfação com a vida	27	2,20	4,40	3,32	0,46
Fator de bem-estar	27	3,40	7,45	5,24	0,88

Entre os participantes brasileiros (N = 27), os afetos positivos tiveram uma média de M=3,78 (DP = 0,50), o indicador de afetos negativos M=1,87 (DP = 0,57) e satisfação com a vida M= 3,32 (DP=0,46). O fator global de bem-estar teve média de M=5,24 (DP= 0,88). Os resultados indicaram que os participantes brasileiros possuem indicadores favoráveis (afetos positivos) e satisfação geral com a vida, apoiado por baixa frequência de afetos negativos e uma avaliação positiva de suas experiências cotidianas.

As dimensões emocionais e cognitivas de bem-estar subjetivo dos participantes portugueses são apresentadas abaixo na Tabela 5.

Tabela 5 - Dimensões de BES - estatística descritiva participantes portugueses

Indicador	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Afetos positivos	21	3,05	4,90	3,82	0,51
Afetos negativos	21	1,12	4,19	2,22	0,78
Satisfação com a vida	21	2,53	3,67	3,08	0,31
Fator de bem-estar	21	3,03	5,99	4,68	0,75

Por sua vez, no grupo português (N = 21), os valores médios de afetos positivos foram de M=3,82 (DP = 0,51) e de afetos negativos M=2,22 (DP = 0,78) e de satisfação com a vida com M= 3,08 (DP = 0,31) e o fator de bem-estar M=4,68 (DP = 0,75). Embora os afetos positivos dos participantes portugueses se mantenham em nível levemente superior ao dos brasileiros (portugueses M=3,82 e brasileiros M=3,78), observa-se um aumento na média de afetos negativos (portugueses M=2,21 e brasileiros M=1,87) e uma leve redução na satisfação com a vida (portugueses M=3,08 e brasileiros M=3,32), resultando em um índice global de bem-estar inferior com fator de bem-estar português com M=4,68 e brasileiro com M=5,24.

A fim de comprovar se as diferenças observadas entre os participantes dos dois países brasileiros e portugueses são estatisticamente significativas, foi aplicado o Teste T para amostras independentes. Os resultados indicaram diferenças entre os grupos nas dimensões afetos negativos (t = 1,97; p < 0,05), satisfação com a vida (t = 2,10; p < 0,05) e fator global de bem-estar subjetivo (t = 2,28; p < 0,05). Na dimensão dos afetos positivos, não houve diferença

estatisticamente significativa ($t = 0,29$; $p > 0,05$), indicando que ambos os grupos experimentam níveis semelhantes de emoções positivas.

A partir dos resultados observa-se distinções no modo como as pessoas idosas do Brasil e de Portugal avaliam o bem-estar subjetivo. Os resultados indicam que o bem-estar subjetivo é superior no grupo brasileiro, especialmente pelos resultados dos indicadores de maior satisfação com a vida e menor presença de afetos negativos. Em contrapartida, os portugueses apresentaram níveis superiores de afetos negativos e menor satisfação com a vida.

Os resultados podem estar relacionados à contextos socioeconômicos diferenciados e as características culturais que distinguem a interpretação sobre os níveis de bem-estar, influenciando o julgamento subjetivo sobre a própria vida. A análise das similitudes e diferenças entre os participantes brasileiros e portugueses indicam que, embora ambos apresentem níveis satisfatórios, os brasileiros demonstram níveis mais altos de satisfação com a vida e um fator global de bem-estar superior.

O resultado da tabela 6 - “dimensões BES - estatística descritiva grupos Brasil e Portugal” apresenta as médias, desvio padrão, mínimo e máximo dos indicadores afetos positivos, afetos negativos, satisfação com a vida e fator global de bem-estar aplicadas entre as quatro instituições participantes: UITI e GAV (Portugal) e Unati-Unicruz e GMA - SESC Cruz Alta (Brasil). Essa análise possibilita identificar semelhanças e diferenças entre os contextos institucionais em relação à experiência subjetiva de bem-estar por meio do Teste ANOVA.

Tabela 6 - dimensões BES - estatística descritiva grupos do Brasil e de Portugal

Indicador		N	Média	Desvio padrão	Modelo padrão	Intervalo de confiança de		Mín.	Máx.
						95% para média			
						Limite	Limite		
						inferior	superior		
Afetos Positivos	UITI	10	3,61	0,32	0,10	3,38	3,84	3,05	4,24
	GAV	11	4,00	0,60	0,18	3,60	4,41	3,05	4,90
	UNATI	13	3,73	0,55	0,15	3,39	4,06	2,76	4,48
	SESC	14	3,84	0,45	0,12	3,57	4,10	3,24	4,67
	Total	48	3,79	0,50	0,07	3,65	3,94	2,76	4,90
Afetos Negativos	UITI	10	1,87	0,47	0,15	1,54	2,21	1,12	2,81
	GAV	11	2,53	0,89	0,27	1,93	3,12	1,38	4,19
	UNATI	13	1,88	0,43	0,12	1,62	2,14	1,08	2,58
	SESC	14	1,85	0,69	0,18	1,46	2,25	1,00	3,08
	Total	48	2,02	0,68	0,09	1,82	2,22	1,00	4,19

Satisfação com a vida	UITI	10	2,95	0,25	0,08	2,77	3,12	2,67	3,53
	GAV	11	3,19	0,32	0,09	2,98	3,41	2,53	3,67
	UNATI	13	3,32	0,43	0,12	3,07	3,59	2,20	4,00
	SESC	14	3,31	0,49	0,13	3,03	3,59	2,87	4,40
	Total	48	3,21	0,41	0,06	3,09	3,33	2,20	4,40
Fator bem- estar	UITI	10	4,68	0,54	0,17	4,29	5,07	3,92	5,69
	GAV	11	4,67	0,93	0,28	4,04	5,29	3,03	5,99
	UNATI	13	5,18	0,76	0,21	4,71	5,63	4,04	6,65
	SESC	14	5,29	1,01	0,27	4,71	5,88	3,40	7,45
	Total	48	4,99	0,87	0,12	4,74	5,24	3,03	7,45

Os valores médios dos afetos positivos oscilaram entre $M=3,61$ e $M=4,00$, indicando níveis satisfatórios de afetos positivos em todos os grupos. Observa-se que os participantes das instituições que apresentam média de afetos positivos superiores foram: GAV (de Portugal) com $M=4,00$ e $DP = 0,60$ e GMA-SESC Cruz Alta (do Brasil) com $M=3,84$ e $DP=0,45$ e as instituições que apresentaram as menores médias foram: IUTI (de Portugal) com $M= 3,61$ e $DP = 0,32$ e Unati - Unicruz com $M=3,73$ e $DP=0,55$.

As similitudes e diferenças entre as instituições revelam que a instituição GAV apresentou maior intensidade de afetos positivos, fator que pode refletir características contextuais ligadas ao programa institucional e às dinâmicas de convivência social. As instituições brasileiras (Unati - Unicruz e GMA – SESC) apresentam padrões consistentes e próximos entre si, sugerindo maior homogeneidade. E os participantes da instituição UITI, apresentaram o menor valor médio, indicando expressar, um traço frequentemente associado a padrões culturais dos participantes da instituição.

Os resultados referentes aos afetos negativos evidenciam maior variação entre os grupos, com médias entre $M=1,85$ e $M=2,53$. Os participantes da instituição GAV (Portugal) apresentaram o maior nível de afetos negativos ($M = 2,53$ e $DP=0,89$). Os participantes das instituições brasileiras GMA - SESC ($M = 1,85$ e $DP- 0,69$) e Unati - Unicruz ($M = 1,88$ e $DP=0,43$) evidenciaram menores indicadores de afetos negativos.

Entre as similitudes e diferenças percebeu-se que os participantes da instituição GAV, que tem alto indicador de afetos positivos, também vivenciam maior frequência de preocupação, tristeza ou irritação, quando comparados aos demais. O resultado impacta diretamente o bem-estar global do grupo, uma vez que os afetos negativos tendem a reduzir a

percepção geral de bem-estar. Nos grupos brasileiros, por outro lado, os baixos escores nessa dimensão indicam maior dimensão emocional na população de participantes do Brasil.

Na dimensão cognitiva do bem-estar, os escores de satisfação com a vida variaram entre médias de $M=2,95$ e $M=3,32$. Os participantes da instituição Unati-Unicruz evidenciaram a maior média de satisfação com a vida ($M=3,32$ e $DP=0,43$) e o menor nível de satisfação com a vida incidu entre os participantes da instituição UITI (Portugal), com $M=2,95$ e $DP=0,47$. Os resultados sugerem que os participantes brasileiros avaliam sua vida de forma mais positiva, possivelmente em função da percepção cultural de bem-estar subjetivo em contextos latino-americanos. E entre os portugueses talvez prevaleça a tendência a avaliações mais críticas ou moderadas da vida, o que pode estar associado tanto a diferenças culturais quanto a aspectos institucionais específicos.

Os resultados revelam um padrão geral de bem-estar entre os participantes das quatro instituições analisadas, com diferenças de intensidade entre os contextos nacionais que robustecem a relevância dos relacionamentos sociais viabilizados pela participação das pessoas idosas em grupos de convivência. Os grupos brasileiros (UNATI - Unicruz e GMA - SESC) destacam-se por níveis mais elevados de satisfação com a vida e menores níveis de afetos negativos, que reflete em um perfil emocional equilibrado. Nos grupos portugueses (UITI, a presença ligeiramente superior de indicadores de afetos negativos e as médias baixas em satisfação sugerem um bem-estar moderado e heterogêneo. Esse padrão pode estar associado a fatores culturais, como diferenças de expressividade emocional e autocrítica.

Os autores Lucas e Diener (2000) reforçam que as pessoas que possuem um elevado nível de bem-estar subjetivo, sentem muitas emoções positivas e menos emoções negativas, quando estão envolvidas em atividades interessantes, quando vivenciam muitos prazeres e poucos sofrimentos e quando estão satisfeitas com as suas próprias vidas. Existem características adicionais do valor da vida e da saúde mental, mas o campo do bem-estar subjetivo foca a avaliação que as pessoas fazem das suas próprias vidas. Na identificação de Lucas e Diener (2000; 2001) o bem-estar subjetivo avalia os aspectos cognitivos (satisfação com a vida) e o efetivo (felicidade) e são os constructos fundamentais na abordagem e definição de uma vida boa.

Os resultados obtidos legitimam a perspectiva similaridade nos níveis de bem-estar entre os grupos e indica que fatores como engajamento social, suporte emocional e senso de pertencimento exercem papel protetivo sobre o bem-estar subjetivo na velhice, independentemente da cultura. As diferenças observadas nos afetos negativos sugerem que os

contextos culturais e institucionais podem modular a forma como as pessoas idosas experimentam e regulam suas emoções. Estudos de Diener e Diener (1995) e Diener e Suh (1998) reforçam que as expressões emocionais e as normas culturais influenciam diretamente as percepções de bem-estar. Em síntese, os resultados evidenciam que o bem-estar subjetivo na velhice é um fenômeno multifacetado e culturalmente constituído, no qual tanto brasileiros quanto portugueses apresentaram padrões positivos de satisfação e afetividade, embora com variações no manejo das emoções negativas. Os resultados também reforçam a perspectiva Lifespan de Baltes e Baltes (1990), que enfatiza o caráter adaptativo e dinâmico do desenvolvimento humano ao longo da vida.

A pesquisa quantitativa realizada por Dutra e Silva (2014) com a participação de 39 pessoas idosas cadastradas em equipe de Estratégia de Saúde da Família (ESF) e participantes de associações de bairro em Uberaba, no estado de Minas Gerais avaliou as correlações entre o suporte social pelo domínio de interação social (perfil de saúde Nottingham), a funcionalidade (BOMFAQ) e bem-estar subjetivo (escala de bem-estar subjetivo). A amostra caracterizou-se predominantemente por mulheres (74,4%), com idades variando entre 60 e 82 anos, casadas ou com companheiros, com baixa escolaridade e renda mensal média de 1,7 salários mínimos. O resultado da pesquisa de Dutra e Silva (2014) apontou correlação significativa entre interação e apoio social e capacidade funcional, bem como correlação significativa entre morar com outras pessoas e afetos negativos e positivos. A pesquisa evidenciou a importância da interação social e do número de pessoas que a pessoa idosa convive para uma percepção do seu bem-estar subjetivo e para sua capacidade funcional.

Os pesquisadores chineses Luo e Han (2025) investigaram uma amostra de 4.298 pessoas idosas da China moradores das zonas urbanas e rurais para avaliar as três dimensões do ambiente (físico, social e espiritual/emocional). Os resultados mostraram que a qualidade do ar interno, a adequação das instalações públicas, a qualidade do ambiente circundante e a segurança influenciaram de forma significativa e positiva o bem-estar subjetivo. Os relacionamentos de vizinhança, o sentimento de pertencimento à comunidade, a situação econômica e a confiança nos vizinhos correlacionaram-se positivamente com o bem-estar subjetivo.

Os autores reconheceram ainda que apoio social aliviou a solidão, atuando como um fator mediador, com um efeito mais pronunciado em pessoas idosas que vivem sozinhas e a satisfação com os relacionamentos interpessoais, a autoconfiança e as expectativas futuras previram positivamente o bem-estar subjetivo. As pessoas idosas que residem nas áreas rurais

foram mais sensíveis à segurança econômica, enquanto os(as) idosos(as) que viviam nas cidades priorizaram fatores de qualidade de vida (Luo; Han, 2025).

O bem-estar na velhice é construído por múltiplos níveis e envelhecer bem não depende apenas de escolhas individuais, mas resulta de um ecossistema que inclui corpo, mente, vínculos e políticas públicas (Ho; Fuller-Thomson, 2025). A figura 6 ilustra os níveis de bem-estar orientado pelos pesquisadores:

Figura 6 - Múltiplos níveis de bem-estar na velhice



Fonte: Ho; Fuller-Thomson, 2025

Um estudo realizado com 8 mil pessoas idosas canadenses confirmou que a velhice não resulta necessariamente em saúde física precária, nem no declínio do bem-estar. A pesquisa avaliou indicadores multidimensionais de bem-estar e identificou os de fatores iniciais associados à recuperação do bem-estar na realização de estratégias relacionadas à adoção de um estilo de vida ativo e saudável, como manter um peso corporal saudável, não fumar, praticar atividades físicas, encontrar maneiras de lidar com problemas de sono, prevenir e controlar doenças crônicas, bem como manter o bem-estar psicológico e emocional e promover o bem-estar social. Os pesquisadores identificaram que quase um em cada quatro participantes que apresentavam bem-estar abaixo do ideal no início do estudo recuperaram o bem-estar ao longo

dos aproximadamente três anos subsequentes melhorando os aspectos de saúde física e mental, as relações sociais e a felicidade e satisfação com a vida (Ho; Fuller-Thomson, 2025).

6.3 Forças pessoais dos participantes

O envelhecimento saudável considera a estabilidade emocional, a resiliência e a seletividade nas relações sociais (Tomé; Formiga, 2020). Torna-se fundamental pensar e favorecer uma velhice com qualidade de vida, bem-estar e propósito (Freitas; Lempke; Costa, 2023).

As autoras Freitas, Lempke e Costa (2023) apontam que nas últimas duas décadas a psicologia e gerontologia direcionaram estudos semelhantes de interpretação e reconhecimento de um olhar mais positivo para a velhice. Ainda que o diálogo entre essas duas ciências seja incipiente para a construção de conhecimento sobre as potencialidades da velhice. Como facilitador desse processo Freitas, Lempke e Costa (2023) reconhecem as forças de caráter como uma variável da Psicologia Positiva pertinente no processo de envelhecimento.

Acredita-se que o estudo, a identificação e a estimulação das forças de caráter no envelhecimento podem ser um caminho importante no que se refere a ampliar a compreensão de aspectos psicológicos que possam favorecer o envelhecimento em dois sentidos: com traços de personalidade positivos que podem atuar como protetores, minimizando os efeitos negativos do envelhecer e na potencialização dos recursos sociais e subjetivos de pessoas idosas diante da vida, fortalecendo recursos para maior construção do bem-estar (Freitas, Lempke e Costa, 2023).

Cada indivíduo possui uma combinação específica de forças de caráter que são expressas por meio de pensamentos, emoções, volição e comportamentos (Neimiec, 2019). Algumas forças de caráter podem importar mais para determinados objetivos em fases específicas do desenvolvimento (Niemic, 2019). Martinez-Marti e Ruch (2014) por exemplo, asseveram que as forças de caráter que promovem afiliação e comprometimento, como generosidade e honestidade, possuem maior impacto no bem-estar entre os adultos de 20 a 30 anos; entre aqueles com idades entre 30 a 40 anos, destacam-se as forças de caráter que impactam na família e o trabalho, como amor e liderança; e entre aqueles com 40 e 50 anos,

forças de caráter que facilitam um envolvimento vital com o ambiente, como gratidão e amor pelo aprendizado, parecem ser mais relevantes.

A identificação das forças de caráter dos participantes ocorreu a partir da Escala de Forças de Caráter (EFC), desenvolvida por Noronha e Barbosa (2016), a qual foi adaptada ao contexto brasileiro com base no modelo proposto por Peterson e Seligman (2004). Em sua primeira versão, a EFC era composta por 72 itens (três por força), os quais foram avaliados por cinco juízes especialistas, que sugeriram ajustes com o objetivo de aprimorar a representação das forças. Após a realização de um estudo piloto com 26 participantes, um item foi excluído, resultando na versão final da escala composta por 71 itens.

A Escala de Forças de Caráter (Noronha *et al.*, 2015) contém 71 itens e busca mensurar as 24 forças de caráter, sendo que cada uma das forças de caráter possui três questões para avaliação, exceto apreciação do belo, cuja avaliação é composta por dois itens. As respostas são apresentadas em uma escala tipo *Likert* variando de 0 a 4 pontos (desde nada a ver comigo para tudo a ver comigo). O objetivo da escala é o de investigar as 24 forças de caráter, que em suas análises confirmaram as evidências de validade da escala unifatorial, com Alfas de Cronbach indicando 0,93. Para mensuração das forças pessoais, os pesquisadores direcionam uma tabela com as questões relacionadas a cada força de caráter que devem ser somadas e indicam que as seis pontuações mais altas de cada indivíduo são consideradas suas forças mais evidentes e inatas. A Tabela 7 apresenta os percentuais de ocorrência de cada uma das 24 forças de caráter, das quais se sobrepõem as seis forças de maior prevalência, denominadas forças pessoais, identificadas entre os 48 participantes que compõem esta tese.

Tabela 7 – FP dos participantes do Brasil e de Portugal

Força de Caráter	%
Bondade	74%
amor ao aprendizado	66%
Autenticidade	61%
Persistência	61%
Curiosidade	53%
Gratidão	47%
Bravura	42%
Justiça	42%
trabalho em equipe	42%
Amor	32%
Espiritualidade	32%
Vitalidade	32%
Modéstia	29%
Perdão	24%

esperança e otimismo	21%
pensamento crítico	18%
Humor	16%
Liderança	16%
autorregulação	13%
criatividade	13%
inteligência social	11%
prudência	8%
sensatez	5%
apreciação da beleza e excelência	0%
TOTAL DE PARTICIPANTES	48

Na análise da tabela 8 as forças mais pontuadas entre os participantes foram: bondade com 74%, amor ao aprendizado com 66%, autenticidade e persistência com 61%, a curiosidade com 53% e gratidão com 47%. Os resultados indicam uma predominância de virtudes associadas à sociabilidade, abertura ao conhecimento, humanidade e à transcendência, sugerindo que as pessoas idosas participantes da pesquisa tendem a orientar suas ações e valores para o bem comum, o crescimento pessoal e o cultivo de relações interpessoais significativas.

A força da *bondade* diz respeito à disposição do indivíduo para praticar boas ações e cuidar dos outros. Inclui ser bom com as pessoas, interessar-se pelo bem-estar alheio e ser misericordioso. Além disso, abarca o cuidado, a compaixão, o amor altruísta e a delicadeza (Park, 2009). Em termos práticos, a força da bondade implica em dar atenção para o outro, fazer favores e reconhecer que o outro é merecedor de atenção e cuidado. A afirmação “dar é mais importante que receber” é um exemplo que avalia o grau de bondade (Noronha; Barbosa, 2016).

Ato altruístas influenciam positivamente a saúde cardiovascular, a função cerebral e a resposta imunológica, reduzindo o impacto do estresse e promovendo um envelhecimento saudável. Além dos benefícios individuais, a prática da bondade fortalece o tecido social, criando comunidades mais saudáveis e resilientes. Os hábitos altruístas podem promover longevidade e bem-estar (Kubzansky *et al.*, 2023).

A força do *amor ao aprendizado* é compreendida como a disposição para assimilar conteúdos e interessar-se por objetivos específicos. O amor ao aprendizado descreve a maneira pela qual o indivíduo assimila informações e desenvolve novas habilidades, e, além disso, está relacionado ao prazer por aprender. A busca pelo saber é característica determinante em quem possui essa força inata (Peterson; Seligman, 2004). A afirmação “ter que aprender coisas novas me motiva” ilustra a atuação da força amor ao aprendizado (Noronha; Barbosa, 2016).

A força da *autenticidade* torna-se presente quando as pessoas são fiéis às suas crenças e seus valores, de modo que há a apresentação verdadeira de si próprio (Lopez; Pedrotti; Snyder, 2015). Para melhor compreensão, vale destacar que as características integridade e honestidade retratam a força em questão. Os indivíduos que possuem autenticidade respeitam seus sentimentos e apresentam um padrão comportamental em consonância com o que o indivíduo acredita. As pessoas que endossam mais intensamente a asserção “não minto para agradar as pessoas” tendem a ter a força da autenticidade desenvolvida.

A força da *persistência* reflete a continuação de uma ação voluntária em direção a um objetivo apesar dos obstáculos. Para Peterson e Seligman (2004), circunstâncias da vida exigem que os indivíduos se envolvam em empreitadas que podem durar dias, semanas ou até anos.

A força da *curiosidade* pode ser definida como o interesse do indivíduo pelo conhecimento e pela experiência, isto é, possuem a necessidade de saber e se aproximam de vários assuntos distintos. O que define a curiosidade é o desejo de aprender, explorar e aprofundar-se em um assunto ou tarefa (Park, 2009), que se configuram como informações novas e desafiadoras. Na curiosidade está implícita a excitação, o prazer e a exploração do ambiente (Lopez; Pedrotti; Snyder, 2015). As pessoas curiosas podem ser descritas pela frase “sempre quero descobrir como as coisas funcionam” (Noronha; Barbosa, 2016).

A força da *gratidão* representa o sentimento de contentamento por ter recebido algo, material ou não. A gratidão gera um sentimento de satisfação em resposta a uma ação de alguém ou uma situação (Froh *et al.*, 2011). Quando presente no indivíduo, ela pode gerar mais afetos positivos, e, em consequência, maior bem-estar subjetivo (Gruszecka, 2015). As frases típicas da gratidão são “eu tenho que agradecer pelas pessoas que fazem parte da minha vida” e “frequentemente eu reflito a respeito de quão mais fácil minha vida tem sido por causa dos esforços dos outros”.

Para Fredrickson (2004) a gratidão associa-se à longevidade e ao bem-estar psicológico, devido ao fortalecimento das estratégias adaptativas de enfrentamento das dificuldades e ao processo de construção de resiliência. Dessa forma, ela está sendo associada pela ciência psicológica à promoção de saúde e bem-estar para o envelhecimento bem-sucedido, como indica um estudo sobre a resiliência com 2.025 veteranos americanos de 60-96 anos (Pietrzak *et al.*, 2014).

Entre as seis forças mais pontuadas com menos incidência entre os participantes, com percentuais entre 0% e 18% estão: as forças do *pensamento crítico* com 18%, forças do *humor*

e *liderança* com 13%, a força da *inteligência social* com 11%, a força da *prudência* 8%, a força da *sensatez* 5% e a força de *apreciação da beleza e da excelência* com 0%.

A fim de relacionar as similitudes e diferenças entre os quatro grupos dos dois países, observam-se semelhanças estruturais nas forças predominantes, mas também diferenciações culturais sutis que refletem os contextos institucionais e socioculturais. Seguem percentuais das forças mais altas dos participantes separadas por país e grupo. Os resultados encontrados entre as pessoas idosas brasileiras, que participaram da pesquisa estão apresentados na Tabela 8.

Tabela 8 - FP dos participantes dos grupos do Brasil

Força de Caráter	Unati Unicruz %	Maturidade Ativa Sesc	% Unati – M. A. Sesc
Amor	0%	43%	30%
amor ao aprendizado	54%	50%	52%
apreciação da beleza e excelência	0%	0%	0%
Autenticidade	31%	43%	37%
Autorregulação	23%	0%	11%
Bondade	46%	43%	44%
Bravura	31%	43%	37%
Criatividade	8%	0%	4%
Curiosidade	54%	21%	37%
esperança e otimismo	23%	21%	22%
Espiritualidade	46%	29%	37%
Gratidão	38%	43%	41%
humor	8%	14%	11%
inteligência social	8%	7%	7%
justiça	23%	36%	30%
liderança	23%	0%	11%
modéstia	8%	29%	19%
pensamento crítico	8%	21%	15%
perdão	23%	29%	26%
persistência	62%	43%	52%
prudência	8%	7%	7%
sensatez	8%	0%	4%
trabalho em equipe	31%	36%	33%
vitalidade	23%	43%	33%
TOTAL DE PARTICIPANTES	13	14	27

Os resultados evidenciam que os participantes dos dois grupos brasileiros as forças que têm mais intensidade são: amor ao aprendizado e persistência presente na vida de 52%, bondade com 44%, gratidão com 41% e autenticidade, bravura, curiosidade e espiritualidade com 37%. Desse modo, as potencialidades humanas evidenciadas pelas pessoas idosas brasileiras participantes da pesquisa reforçam o perfil de capacidade de continuar mesmo diante das dificuldades, predisposição ao aprendizado ao longo da vida e a solidariedade.

Os participantes da Unati – Unicruz apresentaram em seu contexto de forças mais expressivas a persistência com 62%, amor ao aprendizado e curiosidade com 54% e bondade e espiritualidade com 46%. Os participantes do grupo brasileiro GMA - SESC possuem entre suas forças mais elevadas amor ao aprendizado com 50% e amor, autenticidade, bondade, bravura, gratidão, persistência e vitalidade com 43%.

A gratidão se conecta com a felicidade relacionada ao passado, otimismo/esperança associam-se à felicidade relacionada ao futuro, e a vitalidade/entusiasmo relacionam-se com a felicidade baseada no que ocorre agora. Por sua vez, as forças modéstia, apreciação ao belo, criatividade, sensatez e amor pelo aprendizado tiveram uma correlação positiva fraca com a satisfação com a vida (Park *et al.*, 2004).

Os dados indicam que, entre os participantes brasileiros, as forças mais frequentes entre as seis mais elevadas concentram-se em amor ao aprendizado e persistência (52%), seguidas de bondade (44%) e gratidão (41%), evidenciando um padrão orientado à continuidade do desenvolvimento, agência diante de obstáculos e vínculos pró-sociais. Entretanto, a comparação entre as instituições revela que tais forças são também produzidas e moduladas pelos contextos de participação: na Unati-Unicruz sobressaem persistência, curiosidade e espiritualidade, sugerindo um envelhecer marcado por projetos formativos e recursos de sentido; no SESC destacam-se vitalidade e amor, além de um bloco amplo de forças relacionais, indicando a centralidade de experiências corporais, conviviais e afetivas.

Na tabela 9 são apresentadas as forças pessoais do total dos participantes portugueses e por grupo.

Tabela 9 – FP dos participantes dos grupos de Portugal

Força de Caráter	Alegria de Viver	UITI	% Alegria de Viver - IUTI
Amor	27%	10%	19%
Amor Ao Aprendizado	36%	70%	52%
Apreciação Da Beleza E Excelência	0%	0%	0%
Autenticidade	73%	50%	62%

Autorregulação	9%	10%	10%
Bondade	91%	60%	76%
Bravura	36%	20%	29%
Criatividade	0%	40%	19%
Curiosidade	27%	70%	48%
Esperança E Otimismo	0%	20%	10%
Espiritualidade	9%	10%	10%
Gratidão	27%	40%	33%
Humor	9%	20%	14%
Inteligência Social	9%	10%	10%
Justiça	45%	30%	38%
liderança	18%	10%	14%
Modéstia	27%	30%	29%
Pensamento Crítico	9%	20%	14%
Perdão	9%	10%	10%
Força de Caráter	Alegria de Viver	UITI	% Alegria de Viver - IUTI
Persistência	64%	20%	43%
Prudência	0%	10%	5%
Sensatez	9%	0%	5%
Trabalho Em Equipe	36%	30%	33%
Vitalidade	27%	10%	14%
TOTAL DE PARTICIPANTES	11	10	21

Na análise dos resultados dos participantes dos dois grupos portugueses UITI e GAV as forças mais acentuadas foram bondade entre 76% dos participantes, autenticidade em 62%, amor ao aprendizado em 52%, curiosidade com 48% e persistência com 43%. No grupo português GAV os participantes têm como forças inatas em suas vidas a bondade em 91%, autenticidade em 73%, persistência em 64% e justiça com 45%. Entre os participantes da UITI evidenciam-se como forças pessoais mais presentes no dia a dia: amor ao aprendizado em 70%, bondade em 60%, autenticidade em 50% e criatividade e gratidão em 40% dos participantes.

Os resultados da Tabela 10 indicam que o perfil português apresenta ênfase nas virtudes de humanidade e sabedoria, denotando uma postura de engajamento ético e busca de sentido. A força da bondade reforça a tendência de valores pró-sociais universais entre as pessoas idosas participantes da pesquisa. Contudo, a comparação entre os participantes do GAV e da UITI sugere diferenças entre os contextos institucionais. O GAV apresenta centralidade moral mais pronunciada (bondade e autenticidade em patamares muito elevados, além de persistência). Os integrantes da UITI evidenciam um padrão fortemente formativo e exploratório (amor ao aprendizado e curiosidade como forças mais centrais), além de maior presença de criatividade

e gratidão. O contraste indica que na velhice existem múltiplos “modos de ser”, por vezes ancorados em vínculos e ética comunitária e em outras situações motivado pelo estímulo cognitivo, cultural e motivacional.

Os resultados convergem para a constatação de que, tanto em Portugal quanto no Brasil, as pessoas idosas expressam predominantemente forças de caráter que refletem virtudes de humanidade, sabedoria e coragem, elementos centrais para Peterson e Seligman (2004), os quais definem como uma vida plena e virtuosa. Essas forças parecem atuar como recursos psicológicos protetivos que favorecem o bem-estar, a adaptação às mudanças e a manutenção de uma vida social ativa e significativa.

Segundo Park, Peterson e Seligman (2006) as virtudes e forças são características humanas universais e essenciais para se resolver problemas necessárias para a sobrevivência de qualquer ser humano e as forças de caráter por consequência, são elementos que definem as virtudes.

A Psicologia Positiva vem a ser um termo amplo, que abraça estudos científicos dos temas relacionados com um viver com mais qualidade e sentido (Reppold; Almeida, 2019). Nessa perspectiva, atributos positivos como as características manifestadas na autoestima, esperança, espiritualidade ou forças pessoais são exemplos de fatores de proteção a serem considerados em uma avaliação psicológica que considera as perspectivas da psicologia positiva, ou seja, que leve em conta o quanto uma pessoa demonstra características positivas a serem potencializadas (Reppold; Almeida, 2019).

Kruel (2016) apresentou os resultados de uma pesquisa com usuários brasileiros do *Teste Via Survey* a fim de verificar se o resultado obtido, segundo a avaliação dos respondentes (não foram divulgada a idade e sexo dos respondentes) representava realmente as principais forças de caráter reconhecidas por eles. A pesquisa foi composta por duas etapas: primeiro responder ao questionário digital e, posteriormente, responder algumas perguntas em relação aos resultados. Os 38 pesquisados preencheram as suas cinco forças indicadas no teste (nesse texto os autores orientam que as forças de assinatura incluem as cinco mais pontuadas) e o seu grau de identificação com cada uma delas, a partir de uma *Escala Likert* de cinco pontos: nenhuma identificação, pouca identificação, neutro, bastante identificação e total identificação. Na amostragem, os respondentes tiveram mais identificação com a segunda força de caráter (83,8%) relataram total identificação e a primeira força de caráter obteve indicador de 78,3% com total identificação com essa força. Adicionando a segunda graduação da escala e somando os respondentes que apontaram total identificação e bastante identificação, a segunda força de

caráter obteve maior percentual de identificação 100% e a primeira força de caráter 94,6% de respondentes com bastante e total identificação. Um dado relevante obtido na pesquisa foi que nenhum participante relatou ter pouca e nenhuma identificação com quaisquer das suas cinco forças pessoais (Kruel, 2016).

As evidências disponíveis sugerem que a Psicologia Positiva pode atuar como uma oportunidade de redução de percepção do impacto dos fatores estressantes presentes no processo de envelhecimento típico do indivíduo idoso (Machado; Gurgel; Reppold, 2017), evitando as reações em cadeia contrárias, por intermédio do desenvolvimento de tarefas bem-sucedidas e ações, pensamentos, sentimentos e comportamentos diários positivos. Os autores destacam que algumas das intervenções voltadas à reabilitação que têm se mostrado efetivas entre pessoas idosas em prol da saúde física e mental são aquelas centradas nos construtos espiritualidade e esperança, dois construtos típicos de interesse da Psicologia Positiva.

Diante do conjunto de evidências que incluem qualidades positivas e indicadores de saúde entre pessoas idosas, ressalta-se que a Psicologia Positiva pode, de fato, contribuir para a compreensão dos fatores que influenciam a saúde física e emocional das pessoas idosas. Apesar disso, permitir que intervenções em Psicologia Positiva possam auxiliar as pessoas idosas no enfrentamento das diferentes situações geriátricas é algo que depende de mais estudos acerca das percepções das pessoas idosas sobre os aspectos positivos presentes em suas vidas (Santos *et al.*, 2018).

Os autores Peterson e Park (2009) e Peterson e Seligman (2004) orientam que as intervenções de Psicologia Positiva se concentrem nas cinco primeiras forças de caráter que a pessoa possui, as chamadas forças de assinatura, pois são forças expressas de modo natural e espontâneo e atuam como recursos potentes diante das adversidades e na construção de maior qualidade de vida.

As autoras Freitas, Lempke e Costa (2023) sugerem a orientação de indivíduos na identificação de atividades e contextos diários nos quais suas forças de caráter podem ser colocadas em prática bem como estimular a sua aplicação de modos diferentes do habitual a fim de ampliar a vivência de bem-estar.

Seligman *et al.* (2005) e Niemiec (2019) destacam que é possível pensar outros caminhos para identificação das forças de caráter: autorreflexão guiada com base em situações marcantes da vida. Nesse caso, pode-se solicitar que as pessoas lembrem situações nas quais conquistaram algo importante ou superaram alguma adversidade e a partir do relato, identificar as forças de caráter aplicadas em tais contextos. A solicitação de identificação de forças de

caráter por pares, familiares ou amigos que podem fornecer *feedback* ao indivíduo sobre as forças de caráter que ele costuma manifestar em suas relações afetivas. E, a autoidentificação diante de uma lista de forças de caráter. Nesses casos, diferente dos resultados dos testes e escala das forças de caráter, o interesse não se situa na identificação objetiva das forças de caráter, mas sim, no exercício de autopercepção do sujeito sobre as suas qualidades.

Heintz, Kramm e Ruch (2017) afirmam que desde a publicação do *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*, por Peterson e Seligman em 2004, os pontos fortes tornaram-se objeto de pesquisa e de aplicação, com alto índice de citações. Para os autores, a classificação permite que o tema se torne um tópico legítimo da investigação psicológica. Ao fornecer maneiras de falar sobre as forças de caráter e medi-las, a chamada “ciência das forças humanas” se desenvolverá. E, para Noronha e Reppold (2021), o estudo das forças de caráter em diferentes populações é uma das agendas mais promissoras da psicologia nos tempos contemporâneos em prol de ações que implementem desfechos positivos relacionados ao bem-estar, engajamento e à adaptação psicológica.

A abordagem crítica e intercultural se reflete também no estudo comparativo “Qualidade de vida de idosos brasileiros e portugueses: uma análise comparativa”, realizado por Sousa *et al.* (2021). O estudo, com 294 pessoas idosas (130 em Benevides, Brasil, e 164 em Coimbra, Portugal), utilizou o instrumento WHOQOL-bref e um questionário sociodemográfico. Entre os achados, observou-se que no Brasil predomina uma população idosa mais jovem, enquanto em Portugal há maior proporção de octogenários. Apesar de similaridades, como o aumento da viuvez e a feminização da velhice, identificou-se que os(as) idosos(as) brasileiros(as) apresentaram melhores escores no domínio psicológico, enquanto os portugueses obtiveram melhores resultados no domínio do meio ambiente.

Em Portugal, o fortalecimento dos serviços de saúde e o incentivo ao acesso à atenção primária explicam parte desses resultados. No Brasil, embora existam avanços na reestruturação da atenção primária, ainda se destaca a necessidade de consolidar este nível como pilar central no cuidado à pessoa idosa (Sousa *et al.*, 2021).

A análise descritiva das 24 forças de caráter avaliadas pela Escala de Forças de Caráter (EFC) (Noronha e Barbosa, 2016) possibilitou compreender os padrões de expressão das virtudes humanas entre idosos(as) brasileiros e portugueses participantes de quatro instituições - duas no Brasil (Unati/Unicruz e Maturidade Ativa/Sesc) e duas em Portugal (Alegria de Viver e UITI).

Tabela 10 - Indicadores de FC – estatística descritiva Brasil e Portugal

Fatores	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
---------	---	--------	--------	-------	---------------

Criatividade	48	1	4	2,72	0,67
Curiosidade	48	0,33	4	3,20	0,82
Pensamento Crítico	48	1	3,67	2,97	0,60
Amor ao Aprendizado	48	1,33	4	3,33	0,60
Sensatez	48	0	3,67	2,44	0,81
Autenticidade	48	1,33	4	3,31	0,66
Bravura	48	1	4	3,06	0,80
Persistência	48	1,67	4	3,33	0,63
Vitalidade	48	2	4	3,19	0,61
Bondade	48	1,33	4	3,41	0,66
Amor	48	1	4	3,17	0,70
Inteligência Social	48	0,33	4	2,85	0,71
Justiça	48	1,33	4	3,39	0,57
Liderança	48	0,67	4	2,84	0,79
Trabalho em Equipe	48	1,67	4	3,26	0,62
Perdão	48	0,33	4	2,69	0,98
Modéstia	48	1,33	4	3,21	0,77

Fatores	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Prudência	48	0	4	2,89	0,80
Autorregulação	48	0,67	4	2,83	0,74
Apreciação da Beleza e da Excelência	48	2	4	3,48	0,56
Gratidão	48	2	4	3,55	0,54
Esperança e Otimismo	48	1,33	4	3,20	0,73
Humor	48	0,67	4	2,92	0,84
Espiritualidade	48	0,33	4	3,33	0,83

Na amostra total (N=48), observou-se uma tendência geral de valores médios elevados (acima de 3,0) em diversas forças, indicando um perfil caracterizado por virtudes humanas amplamente desenvolvidas. As maiores médias foram observadas para as forças: gratidão (M=3,55; DP=0,54), apreciação da beleza e excelência (M=3,48; DP=0,56), bondade (M=3,41; DP=0,66), justiça (M=3,39; DP=0,57), persistência e amor ao aprendizado (ambas M=3,33; DP≈0,6).

Os resultados reforçam que as pessoas idosas investigadas tendem a valorizar atitudes de reconhecimento, altruísmo e engajamento moral, associadas às virtudes de humanidade e justiça (Peterson; Seligman, 2004).

A gratidão destacou-se como a força mais alta, o que sugere uma disposição positiva para reconhecer benefícios recebidos, agradecer e valorizar as relações, aspectos comumente relacionados ao bem-estar subjetivo e satisfação com a vida (Froh *et al.*, 2011). A força de apreciação da beleza e da excelência obteve frequência de 0% na análise das forças pontuadas entre os participantes e na análise descritiva destacou-se com uma das maiores médias do estudo M=3,48.

Em contrapartida, as menores médias foram verificadas para as forças: sensatez ($M=2,44$; $DP=0,81$), perdão ($M=2,69$; $DP=0,98$), criatividade ($M=2,72$; $DP=0,67$) e autorregulação ($M=2,83$; $DP=0,74$). As forças menos pontuadas refletem para possíveis desafios na gestão emocional e comportamental, bem como na tomada de decisão prudente. Esses resultados podem refletir influências contextuais e culturais distintas em relação à autodisciplina e à tolerância diante de conflitos ou falhas. O desvio padrão moderado nas forças de maior média (entre 0,5 e 0,7) sugere relativa homogeneidade no perfil do grupo, indicando que os participantes compartilham valores similares.

Análise das forças de caráter dos dois grupos brasileiros Sesc e Unati – Unicruz a partir da estatística descritiva mínimo, máximo, média e desvio padrão.

Tabela 11 - Indicadores de FC participantes do Brasil – GMA SESC

Fatores	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Criatividade	14	1	3,67	2,57	0,80
Curiosidade	14	1,33	4	2,98	0,89
Pensamento Crítico	14	1	3,67	2,79	0,75
Amor ao Aprendizado	14	1,33	4	3,10	0,71
Sensatez	14	1	3,67	2,45	0,84
Autenticidade	14	1,33	4	3,10	0,79
Bravura	14	1	4	2,83	1,06
Persistência	14	2	4	3,10	0,65
italidade	14	2	4	3,07	0,71
Bondade	14	2,33	4	3,26	0,59
Amor	14	2	4	3,26	0,60
Inteligência Social	14	1,67	4	2,83	0,64
Justiça	14	3	4	3,38	0,32
Liderança	14	0,67	4	2,52	0,93
Trabalho em Equipe	14	1,67	4	3,17	0,70
Perdão	14	0,33	4	2,21	1,22
Modéstia	14	1,33	4	2,98	0,89
Prudência	14	1,67	4	2,83	0,77
Autorregulação	14	1	4	2,64	0,71
Apreciação da Beleza e da Excelência	14	2,5	4	3,32	0,54
Gratidão	14	2	4	3,38	0,58
Esperança e Otimismo	14	1,33	4	3,17	0,70
Humor	14	1,67	4	3,03	0,66
Espiritualidade	14	2,67	4	3,43	0,50

No grupo do GMA – SESC, as maiores médias observadas nas forças de caráter foram: espiritualidade ($M=3,43$; $DP=0,50$), gratidão ($M=3,38$; $DP=0,58$), justiça ($M=3,38$; $DP=0,32$) e bondade e amor (ambas $M=3,26$; $DP\approx 0,6$) sugerindo uma predominância de forças vinculadas à afetividade e à conexão interpessoal. Essas dimensões expressam virtudes de humanidade e transcendência, indicando que o grupo tende a valorizar relações positivas e o reconhecimento do outro.

Por outro lado, as menores médias foram observadas em perdão ($M=2,21$) e autorregulação ($M=2,64$), acompanhadas de altos desvios padrão ($DP=1,22$ e $DP=0,71$, respectivamente), o que revela heterogeneidade entre os participantes. Isso pode sugerir que a capacidade de perdoar e controlar impulsos varia significativamente, refletindo diferenças individuais no manejo emocional e no enfrentamento de situações de estresse.

Tabela 12 – Indicadores de FC participantes do Brasil – Unati- Unicruz

Fatores	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Criatividade	13	1,67	3,67	2,92	0,51
Curiosidade	13	0,33	4	3,08	1,08
Pensamento Crítico	13	1,67	3,67	3,03	0,62
Amor ao Aprendizado	13	2,33	4	3,38	0,71
Sensatez	13	0	3,67	2,21	0,98
Autenticidade	13	1,67	3,67	3,23	0,60
Bravura	13	1,67	4	3,18	0,69
Persistência	13	2,33	4	3,54	0,60
Vitalidade	13	2	4	3,31	0,60
Bondade	13	1,33	4	3,23	0,80
Amor	13	1	4	3,08	0,83
Inteligência Social	13	0,33	4	2,51	0,94
Justiça	13	2,33	4	3,44	0,55
Liderança	13	1	4	3,00	0,84
Trabalho em Equipe	13	2,33	4	3,28	0,54
Perdão	13	0,67	4	2,79	0,85
Modéstia	13	1,33	4	3,15	0,80
Prudência	13	1,67	3,67	3,00	0,64
Autorregulação	13	1,67	3,67	2,95	0,59
Apreciação da Beleza e da Excelência	13	2,5	4	3,62	0,51
Gratidão	13	2,33	4	3,64	0,52
Esperança e Otimismo	13	2,33	4	3,46	0,63
Humor	13	1	4	2,80	0,93

Espiritualidade	13	2,33	4	3,69	0,46
-----------------	----	------	---	------	------

O grupo Unati – Unicruz apresenta médias mais altas em gratidão ($M=3,64$), espiritualidade ($M=3,69$) e apreciação da beleza e da excelência ($M=3,62$) - um padrão que destaca a transcendência como eixo central do repertório de forças. Essa tendência pode estar relacionada à etapa do ciclo vital dos participantes, uma vez que as pessoas idosas frequentemente desenvolvem uma visão mais ampla e reflexiva da vida, valorizando aspectos espirituais e estéticos.

As menores médias foram encontradas em sensatez ($M=2,21$) e inteligência social ($M=2,51$), com maior dispersão ($DP=0,98$ e $DP=0,94$), o que sugere variação individual na percepção e aplicação dessas forças no cotidiano. Ainda assim, a média geral do grupo é ligeiramente superior à do GMA - SESC, indicando nível mais elevado de forças de caráter associadas à sabedoria e transcendência.

Análise das forças de caráter dos dois grupos portugueses GAV e UITI a partir da estatística descritiva mínimo, máximo, média e desvio padrão.

Tabela 13 – Indicadores de FC - participantes de Portugal – GAV

Fatores	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Criatividade	11	1,67	3,33	2,61	0,61
Curiosidade	11	2,33	4	3,42	0,54
Pensamento Crítico	11	2	3,67	3,15	0,48
Amor ao Aprendizado	11	3	4	3,48	0,41
Sensatez	11	1,67	3,67	2,88	0,54
Autenticidade	11	2,33	4	3,73	0,54
Bravura	11	3	4	3,54	0,34
Persistência	11	2,67	4	3,67	0,42
Vitalidade	11	2,67	4	3,42	0,47
Bondade	11	3,67	4	3,94	0,13
Amor	11	3	4	3,67	0,37
Inteligência Social	11	2,67	4	3,21	0,45
Justiça	11	2,67	4	3,73	0,44
Liderança	11	2,33	4	3,21	0,57
Trabalho em Equipe	11	2,67	4	3,61	0,39
Perdão	11	1	4	3,15	0,82
Modéstia	11	2,33	4	3,64	0,51
Prudência	11	0	4	2,97	1,10
Autorregulação	11	2,67	4	3,18	0,48
Apreciação da Beleza e da Excelência	11	2	4	3,45	0,69
Gratidão	11	3,33	4	3,85	0,23
Esperança e Otimismo	11	2,67	4	3,52	0,52

Humor	11	2,33	4	3,27	0,63
Espiritualidade	11	2,67	4	3,70	0,48

Os participantes portugueses do GAV apresentaram as médias mais elevadas do conjunto geral em quase todas as forças. Destacam-se Bondade ($M=3,94$; $DP=0,13$), Gratidão ($M=3,85$; $DP=0,23$), Autenticidade ($M=3,73$; $DP=0,54$) e Justiça ($M=3,73$; $DP=0,44$). Essas forças estão relacionadas à virtude da humanidade, coragem e justiça, o que indica uma tendência a comportamentos éticos, altruístas e autênticos. Os baixos desvios padrão reforçam maior homogeneidade e consistência no grupo, sugerindo que essas forças estão bem internalizadas culturalmente.

As médias mais baixas, ainda assim relativamente altas, foram registradas em Sensatez ($M=2,88$) e Prudência ($M=2,97$), o que pode refletir uma orientação mais emocional e relacional do que racional ou analítica — coerente com o perfil de grupos voltados à convivência e bem-estar coletivo.

Tabela 14 – Indicadores de FC - participantes de Portugal - UITI

Fatores	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Criatividade	10	1,67	4	2,8	0,76
Curiosidade	10	2,33	4	3,434	0,52
Pensamento Crítico	10	2,33	3,67	2,967	0,48
Amor ao Aprendizado	10	3	4	3,4	0,41
Sensatez	10	1,33	3,33	2,266	0,68
Autenticidade	10	2,33	4	3,266	0,52
Bravura	10	2	4	2,667	0,65
Persistência	10	1,67	4	3	0,63
Vitalidade	10	2	3,67	2,934	0,54
Bondade	10	2	4	3,268	0,66
Amor	10	2	3,67	2,633	0,60
Inteligência Social	10	2,33	4	2,933	0,58
Justiça	10	1,33	3,67	2,965	0,75
Liderança	10	2	4	2,666	0,57
Trabalho em Equipe	10	1,67	4	3,001	0,70
Perdão	10	2	4	2,733	0,68
Modéstia	10	2,33	4	3,135	0,69
Prudência	10	1,33	3,33	2,732	0,72
Autorregulação	10	0,67	4	2,567	1,04
Apreciação da Beleza e da Excelência	10	3	4	3,55	0,50
Gratidão	10	2	4	3,333	0,65

Esperança e Otimismo	10	1,67	4	2,567	0,77
Humor	10	0,67	3,67	2,567	1,07
Espiritualidade	10	0,33	4	2,334	1,09

O grupo português da instituição UITI apresentou valores médios moderados, com destaque para apreciação da beleza e da excelência ($M=3,55$) e curiosidade ($M=3,43$), sugerindo interesse pelo conhecimento e valorização do belo. Entretanto, observam-se forças mais baixas em espiritualidade ($M=2,33$) e esperança e otimismo ($M=2,57$), indicando menor expressão de transcendência e otimismo pessoal neste grupo. Os desvios padrão mais elevados (por exemplo, Espiritualidade $DP=1,09$ e Autorregulação $DP=1,04$) sugerem maior variabilidade interna, indicando perfis heterogêneos quanto às forças emocionais e espirituais.

Uma pesquisa realizada por MacGrath (2014) com uma amostra de 1.063.921 adultos que responderam de forma online, a um inventário sobre forças de caráter (VIA) em 2002 e 2012 em que 75 nações foram investigadas, com participação de pelo menos 150 respondentes de cada nacionalidade. Os resultados obtidos indicaram existir uma semelhança transcultural substancial no endosso das forças. As forças de caráter mais endossadas foram honestidade, imparcialidade, bondade, pensamento crítico e curiosidade. A imparcialidade aparece nos 75 países como uma das cinco forças mais autorrelatadas, seguida pelo amor, que estava nas cinco forças principais em pelo menos 20 países. Em contrapartida, comparações transculturais indicaram que as forças menos endossadas no estudo foram autorregulação, modéstia, prudência, espiritualidade, vitalidade e perdão. Entre os brasileiros ($n=6535$), as forças mais endossadas foram, por ordem, imparcialidade, bondade, pensamento crítico, gratidão, honestidade e esperança. As menos endossadas foram autorregulação emocional, modéstia, humor, perdão, espiritualidade e prudência.

Ao comparar as semelhanças e diferenças dos resultados das médias e desvio padrão das forças de caráter dos participantes brasileiros e portugueses, nota-se que Portugal (GAV) apresenta as médias mais elevadas em praticamente todas as forças de caráter, especialmente aquelas relacionadas à humanidade, justiça e transcendência. Nos grupos brasileiros, embora também demonstrem altos níveis de gratidão e espiritualidade, revelam maior dispersão dos dados, o que pode refletir diferenças educacionais, contextuais e geracionais.

A espiritualidade e a gratidão, consistentemente altas em todos os grupos, emergem como forças universais do envelhecimento bem-sucedido, alinhadas à perspectiva *lifespan* (Baltes; Baltes, 1990) e da psicologia positiva, Seligman (2011), que apontam essas dimensões como centrais na manutenção do sentido de vida e satisfação subjetiva.

As forças mais desenvolvidas entre os participantes dos quatro grupos são gratidão, apreciação da beleza e da excelência, bondade e justiça, enquanto as menos evidentes são sensatez, perdão e autorregulação. Os resultados sugerem que, embora os participantes apresentem altos níveis de virtudes sociais e emocionais, ainda há espaço para o fortalecimento das competências autorregulatórias e de julgamento prático, que sustentam decisões equilibradas e relacionamentos saudáveis.

A análise das forças de caráter, associada aos indicadores de bem-estar subjetivo, revela uma interdependência consistente entre virtudes pessoais e experiências positivas de vida. As forças mais elevadas, gratidão, bondade, espiritualidade e apreciação da beleza e da excelência, encontram respaldo na literatura positiva ao serem reconhecidas como preditores diretos de afetos positivos e satisfação com a vida (Peterson; Seligman, 2004; Seligman, 2011). Essas dimensões fortalecem o senso de propósito, a conexão interpessoal e o reconhecimento do valor das pequenas experiências cotidianas, elementos centrais para a percepção de felicidade autêntica e bem-estar duradouro.

Em contrapartida, as forças com médias inferiores foram as forças de caráter sensatez, perdão e autorregulação, estão intimamente ligadas à gestão emocional e à regulação de comportamentos, fatores que, quando fragilizados, podem limitar a capacidade de lidar com desafios, conflitos e perdas típicas do ciclo vital. Essa associação sugere que, embora os participantes apresentem recursos expressivos de transcendência e humanidade, o equilíbrio entre emoção e razão ainda representa um campo de desenvolvimento pessoal e social relevante para a promoção do bem-estar pleno.

Nos contextos brasileiros e portugueses, as forças mais elevadas vinculam-se à transcendência e à conexão interpessoal. Essas forças reforçam as dimensões subjetivas do bem-estar e ratificam a relevância de uma vida orientada por valores, sentido e relações significativas.

A tabela 15 apresenta a correlação de *Person* entre as 24 forças de caráter e as dimensões emocionais e cognitivas de bem-estar subjetivo.

Tabela 15 - FC e BES - correlações de *Pearson*

FC e BES	Afetos		Satisfação com a Vida
	Afetos positivos	Negativos	
Criatividade	,288*	-,030	-,018
Curiosidade	,475**	-,102	-,382**
Pensamento Crítico	,396**	,102	-,010
Amor ao Aprendizado	,305*	-,116	-,303*

Sensatez	,404**	,039	-,046
Autenticidade	,327*	,102	-,128
Bravura	,226	,224	,014
Persistência	,402**	,215	,022
Vitalidade	,422**	-,053	-,113
Bondade	,286*	,168	-,301*
Amor	,492**	-,006	-,050
Inteligência Social	,529**	-,016	-,200
Justiça	,310*	,072	,081
Liderança	,351*	-,020	-,079
Trabalho em Equipe	,369**	-,141	-,028
Perdão	,266	,175	-,177
Modéstia	,435**	,315*	-,292*
Prudência	,076	-,046	-,096
Autorregulação	,366*	,044	,126
Apreciação da Beleza e da Excelência	,223	,085	,068
Gratidão	,150	,090	-,188
Esperança e Otimismo	,340*	-,006	-,039
Humor	,440**	-,116	,060
Espiritualidade	,257	,163	,147

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

**. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

A análise das correlações de *Pearson* entre as 24 forças de caráter e os componentes do bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida) evidenciou padrões distintos de associação entre os construtos, indicando que as virtudes pessoais influenciam de maneira diferenciada as dimensões emocionais e cognitivas do bem-estar.

A dimensão dos afetos positivos apresentou as correlações mais expressivas e significativas, revelando que indivíduos que manifestam determinadas forças tendem a experimentar emoções agradáveis com maior frequência. Dentre as correlações mais elevadas, destacam-se inteligência social ($r = .529$; $p < 0,01$), amor ($r = .492$; $p < 0,01$), curiosidade ($r = .475$; $p < 0,01$), humor ($r = .440$; $p < 0,01$), vitalidade ($r = .422$; $p < 0,01$), sensatez ($r = .404$; $p < 0,01$) e trabalho em equipe ($r = .369$; $p < 0,01$). Esses resultados indicam que as forças associadas às virtudes da humanidade, coragem e sabedoria se relacionam fortemente à experiência de afetos positivos. A presença de vínculos interpessoais significativos, entusiasmo, engajamento social e curiosidade cognitiva favorece a vivência de emoções agradáveis, em consonância com os achados de Diener (1984), que identifica os afetos positivos como o

principal componente afetivo do bem-estar subjetivo, e com Peterson e Seligman (2004), que destacam as forças relacionais como preditores da felicidade autêntica.

Assim, verifica-se que o cultivo de virtudes voltadas ao relacionamento interpessoal e à abertura à experiência constitui importante fator de proteção emocional, refletindo maior capacidade de lidar com as demandas do cotidiano e de perceber a vida de maneira otimista e engajada.

A dimensão dos afetos negativos apresentou correlações pouco expressivas com as forças de caráter, indicando fraca associação entre virtudes pessoais e a experiência de emoções negativas. Apenas a força modéstia ($r = .315$; $p < 0,05$) apresentou correlação significativa, e em sentido positivo, sugerindo que níveis mais elevados de modéstia podem estar associados a uma tendência a experimentar emoções negativas com maior frequência. Essa relação pode refletir padrões de autocrítica elevada, baixa assertividade ou inibição emocional, aspectos que, embora possam favorecer a harmonia social, também podem reduzir o bem-estar afetivo. A ausência de correlações negativas significativas reforça que as forças de caráter atuam mais fortemente na promoção de estados positivos do que na supressão de afetos negativos, corroborando a perspectiva de que o florescimento psicológico é mais bem explicado pela presença de emoções positivas do que pela mera ausência de sofrimento (Seligman, 2011).

Quanto à dimensão cognitiva do bem-estar, representada pela satisfação com a vida, as correlações significativas foram predominantemente negativas, destacando-se curiosidade ($r = -.382$; $p < 0,01$), amor ao aprendizado ($r = -.303$; $p < 0,05$), bondade ($r = -.301$; $p < 0,05$) e modéstia ($r = -.292$; $p < 0,05$). Esse padrão sugere que indivíduos com maior orientação reflexiva, altruísta e cognitiva tendem a adotar avaliações mais críticas de suas condições de vida. Essa tendência pode refletir altos níveis de exigência pessoal, expectativas elevadas de realização e postura autoavaliativa rigorosa, o que, paradoxalmente, pode reduzir a percepção global de satisfação, mesmo entre pessoas emocionalmente equilibradas e moralmente engajadas.

Os resultados convergem com as evidências de Ryff e Keyes (1995) e Park e Peterson (2006), que apontam que virtudes associadas à generosidade e à busca de excelência podem, em contextos socioculturais altamente competitivos, gerar conflitos entre ideais de desempenho e satisfação pessoal.

De modo geral, as forças de caráter mostraram maior impacto sobre a dimensão afetiva do bem-estar subjetivo (afetos positivos) do que sobre sua dimensão cognitiva (satisfação com a vida). As virtudes da sabedoria (curiosidade, sensatez), humanidade (amor, bondade,

inteligência social) e coragem (vitalidade, persistência) mostraram-se mais fortemente associadas à vivência de emoções positivas, ao passo que forças como modéstia e amor ao aprendizado apresentaram correlações inversas com a avaliação global de vida, sugerindo padrões de reflexão e exigência pessoal mais intensos.

Os resultados reforçam o pressuposto central da Psicologia Positiva de que o florescimento humano não se define pela ausência de emoções negativas, mas pela presença de afetos positivos e pelo cultivo de virtudes pessoais que ampliam o potencial humano e fortalecem os recursos internos de enfrentamento e satisfação existencial (Seligman, 2011; Peterson & Seligman, 2004).

6.4 Entre Olhares e Convivências: o envelhecer narrado, vivido e observado

Os resultados quantitativos apresentados anteriormente permitiram identificar padrões, tendências e associações entre forças de caráter e indicadores de bem-estar subjetivo, oferecendo uma visão panorâmica do perfil dos participantes e das regularidades observadas nos diferentes contextos institucionais e nacionais investigados. Todavia, embora esses achados revelem dimensões relevantes do fenômeno estudado, eles não esgotam a compreensão dos significados atribuídos pelos sujeitos às suas experiências de envelhecer, nem das práticas cotidianas, relações e dinâmicas de convivência que sustentam ou tencionam tais indicadores.

Nesse sentido, a abordagem qualitativa é mobilizada como um movimento complementar e aprofundado de análise, orientado a captar as narrativas, percepções, afetos e interações vividas pelas pessoas idosas em seus contextos concretos de participação. Ao articular entrevistas e observação participante, busca-se compreender como as forças de caráter e o bem-estar subjetivo se expressam, são negociados e ganham sentido no cotidiano, considerando as trajetórias de vida, os vínculos estabelecidos e os condicionantes socioculturais que atravessam o envelhecimento.

Assim, a investigação qualitativa não se apresenta como mera ilustração dos dados estatísticos, mas como espaço privilegiado de interpretação, no qual os números são tensionados, aprofundados e ressignificados à luz das experiências vividas, permitindo uma leitura mais densa, situada e crítica do envelhecer nos diferentes contextos analisados.

As respostas das questões abertas da pesquisa foram analisadas a partir da metodologia de análise de conteúdo. Segundo Bardin (2011), a análise de conteúdo configura-se como um conjunto de técnicas de investigação das comunicações, visando a obtenção de indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção ou de recepção dessas mensagens. A análise de conteúdo permitiu compreender a perspectiva subjetiva das pessoas idosas sobre suas experiências de vida, felicidade, sentido de vida, emoções e desafios cotidianos, permitindo uma abordagem qualitativa sistemática.

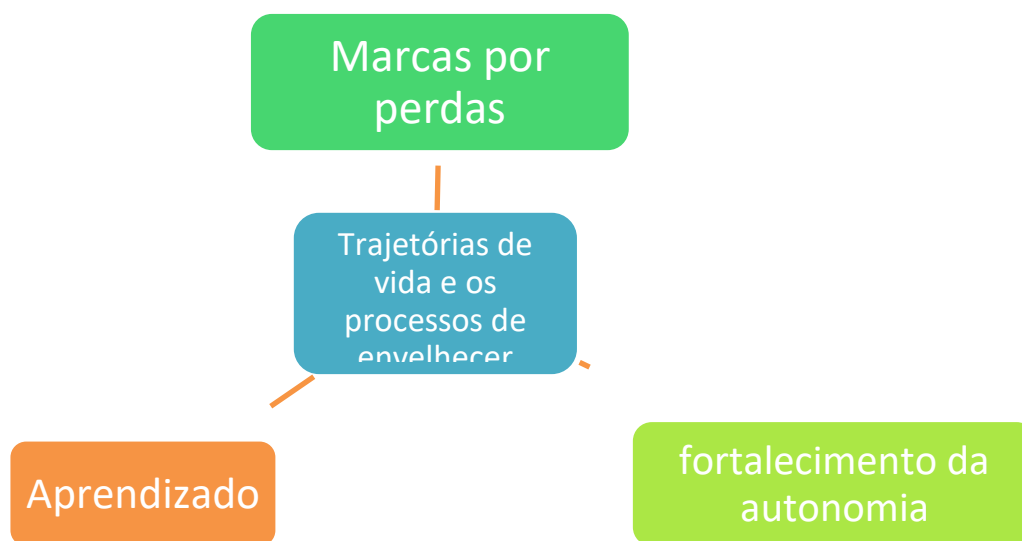
As análises das entrevistas semiestruturadas, referente às questões 3 a 10 foram realizadas por meio da análise de conteúdo temática, conforme Bardin (2011), a partir das narrativas dos participantes. As evidências provenientes da observação participante, registradas sistematicamente em diário de campo, foram utilizadas como material complementar, com a finalidade de contextualizar, aprofundar e sustentar as inferências analíticas, permitindo articular o discurso com as práticas, interações e dinâmicas institucionais observadas nos diferentes contextos pesquisados.

6.4.1 Trajetórias de vida, desafios e processos de adaptação no envelhecer

A trajetória de vida do ser humano é um somatório das experiências vividas, dos valores, das metas, da compreensão e das interpretações pessoais que cada um apresenta do mundo em que vive. Estamos em nossa existência humana, condicionados às determinações da hereditariedade, do social e do cultural, como geradores de nossas escolhas e filosofia de vida (Santos, 2013). Os eventos podem ser normativos, e esperados para determinada idade e conjunto, e não normativos, com impacto emocional, pois “desafiam o ajustamento preexistente entre a pessoa e o ambiente e conduzem a comportamentos de enfrentamento que têm como objetivo restabelecer o ajustamento entre a pessoa e o ambiente” (Neri, 2013a, p. 39).

Entre as narrativas referentes a categoria trajetórias de vida e processos de envelhecer são apresentadas em três subcategorias: marcas de perdas, fortalecimento da autonomia e aprendizado.

Figura 7 – Trajetórias de vida e os processos de envelhecer



Fonte: elaborado pela pesquisadora

As narrativas de histórias de vida de participantes que evidenciavam marcas por perdas relacionadas à relacionamentos afetivos:

"Vivia na província de Évora e os tios viviam em Lisboa. Conheci meu marido que era 14 anos mais velho e nos apaixonamos, foi paixão à primeira vista. Meu marido morreu com 45 anos e foi um desgosto e fui ultrapassando e superando. Tenho muitos amigos verdadeiros que posso contar e estar no grupo Alegria de Viver, participando das atividades do grupo e também as realizadas pela junta de freguesia foram muito importantes na minha vida. Sinto que as organizadoras do Alegria de Viver fazem de tudo para nos agradar e eu só tenho a agradecer (P11GAV).

"Casei e tenho duas filhas. Meu marido morreu há dez anos e os netos viram. Eu me reformei com 55 anos e assumi a responsabilidade de criar netos e netas e ajudar as filhas. Eu procurei esconder dos netos a dor da perda do marido porque quando a filha se separou veio morar com nós. Quando meu marido morreu foi a pior fase da minha vida e para superar tive que buscar força interior e entender que há pessoas com problemas maiores que eu. Foi a melhor coisa da minha vida vir participar do Grupo Alegria de Viver."; (P14GAV)

"Falta do filho e do esposo que perdi. Muita saudade"; (P22-Unati) "Eu perdi meu pai quando tinha vinte anos e senti muita falta dele, depois perdi um sobrinho e minha irmã mais velha. Minha mãe faleceu aos 78 anos com Alzheimer e Parkinson, ela morreu sem reconhecer os filhos."(P21GAV); "Minha vida dá uma novela... foram poucos anos e muitas perdas. Só me recuperei quando entrei no SESC" (P36 – GMA-Sesc); "Divorciei-me aos 60 anos porque quis e vivo mais feliz do que sempre." (P10- UITI); "Casada duas vezes... me divorciei e no segundo fiquei viúva."(P23- Unati); "Tive uma vida normal. Aos 16 anos sai de casa para servir uns

anos um casal. Fui com eles para Angola. Casei, valia mais não ter casado. Fiquei 42 anos casada e fui muito maltratada. Tive um filho. Tenho dois netos. Fiquei viúva há 3 anos e neste mesmo tempo descobri a doença do cancro e iniciei o tratamento. Fui muito infeliz no casamento. Não tinha liberdade” (P20GAV); “Sou separada. Tenho um filho de 40 anos que mora comigo. Ele trabalha e me ajuda bastante. Gosto muito de partilhar das atividades do Sesc que comecei a participar depois que me aposentei. Faz 25 anos que me aposentei do estado.”(P38-Sesc); “Sempre trabalhei, cuidei da família. Tenho dois filhos maravilhosos, mas infelizmente me separei após 36 anos dedicada a uma pessoa extremamente possessiva e dominadora. Agora estou vivendo para mim. ” (P40-GMA SESC); “Quero ver a minha filha com a vida organizada atingindo seus objetivos ela é minha única filha.” (P21GAV); “O desafio maior é lutar para um futuro melhor para o meu filho que ele seja realizado e feliz. O ano que vem ele casa.”(P25-Unati); “Acho que o desafio maior é viver e concentrar minhas energias na minha família, esposa, filhos e netos.”; (P32- Unati) “Minha separação”(P40-GMA-SESC)

Nas falas dos participantes que manifestaram um processo de superação percebe-se a presença de forças pessoais: “...fui ultrapassando e superando”, “...força interior” (coragem, perseverança, esperança, resiliência, otimismo); “teve a iniciativa de separa-se aos 60 anos” (coragem, vitalidade, inteligência social); “quero ver minha filha com vida organizada...”, “...quero ver meu filho feliz...”, “...concentrar minhas energias na minha família...” (amor, inteligência social, perspectiva). E além das forças surgiu uma fala revelando a importância do grupo “... Sesc” “...Alegria de Viver” como apoio para o seu processo de superação.

Akhtar (2022) compreende que o uso das forças pessoais no enfrentamento dos desafios da vida fortalece as energias do indivíduo na recuperação do seu bem-estar. Segundo ela, “as pessoas que usam ativamente as suas forças são mais confiantes, felizes, produtivas, resilientes e satisfeitas com a vida. Elas desfrutam de maior bem-estar e sucesso. As suas forças são a chave para realizar todo o seu potencial” (Akhtar, 2022, p. 207-208).

Na categoria marcas por perdas, alguns participantes identificam que esse processo está relacionado à saúde - “Com a saúde. Sinto mal-estar e muito cansaço e os médicos não estão identificando o que é..” (P14GAV) “Melhorar a tendinite no joelho e ombros. (P15GAV)”; “Manter-se viva e alegre. Não penso na doença.”(P17GAV); “Os desafios de caminhar, pois as minhas pernas me doem muito. Devido à trombose que tive, tenho dores nas pernas após caminhar bastante.” (P36-GMA-Sesc); “A saúde”(P7-UITI); “Viver bem. Ter uma boa saúde adequada” (P10- UITI); “Preocupo-me com o estado de saúde da minha esposa.”(P3- UITI); “Doença do meu marido.”(P9- UITI); “Sim. Doença oncológica de uma filha.”(P18-GAV)

Entre os participantes que disseram estarem enfrentando doenças pessoais ou com familiares, dois revelaram a presença de forças pessoais “...*viva e alegre...*”, desejo de querer “*viver bem...*” (vitalidade, humor). Akhtar (2022) reforça que o uso das forças cria um círculo virtuoso que favorece o bom desempenho que, por sua vez, gera emoções positivas, supera o viés da negatividade e potencializa o sucesso e bem-estar.

As respostas revelam ainda a relevância e o valor atribuído às relações afetivas, principalmente as relações familiares e a saúde (pessoal ou de pessoas próximas) como fator fundamental de significado à vida dos participantes, evidenciando o papel da interdependência e da continuidade geracional. Observa-se ainda a continuidade da responsabilidade afetiva, na qual demonstra que a preocupação não termina com a maioria dos filhos. O desafio é a projeção do bem-estar dos descendentes (vida organizada, felicidade), indicando que os pais/avós continuam a se sentir responsáveis pelo sucesso e pela segurança das novas gerações. As questões de relacionamento (separação) indicam rupturas na estrutura afetiva.

Um exemplo observado pela pesquisadora que também abrange a categoria “marcado por perdas” ocorreu no caso de uma aluna da formação, que nos primeiros encontros relatou vivenciar um processo de luto pelas perdas da mãe e do marido há mais de três anos. Em uma das dinâmicas propostas ao falar sobre si ela se emocionou muito contando sua história de vida. No último encontro no CCI ela veio abraçar a pesquisadora e agradecer pelas aulas, justificando que não participaria da solenidade de formatura devido a um compromisso. Durante o seu relato foi interrompida por sua irmã que questionou qual compromisso que era e ela admitiu falando baixinho que não tinha roupa. Ao acompanhar a cena, a pesquisadora falou que ela não precisava se preocupar com sua roupa e que gostaria muito de ter a presença dela na cerimônia. Essa aluna foi na formatura e na entrega do seu certificado revelou, feliz, que ganhou uma roupa bonita para ir à cerimônia, uma blusa vermelha com babados, o detalhe é que o restante do grupo combinou de vestir branco e ela mesmo recebendo uma vestimenta de cor diferente teve coragem de usar sua blusa nova. O relato evidencia a capacidade de superação e resiliência que a aluna desenvolveu, para mesmo diante do luto e das perdas ter força para vivenciar emoções positivas e momentos de alegria.

A perspectiva Lifespan pressupõe a estabilidade entre perdas e ganhos, já que mesmo na presença de limitações de ordem biológica, os processos psicológicos se mantêm atuantes. Aliado a esse processo compensatório, faz-se necessário conjugar o ambiente cultural e social favorável, o que propiciará o desenvolvimento durante a velhice. A questão abrange não

somente o desenvolvimento cognitivo e físico, mas também as influências socioculturais como os apontados nos relatos dos participantes que referenciam perdas relacionais (Baltes, 1987).

Em convergência as contribuições da Psicologia Positiva, principalmente na referência teórica da "segunda onda" que surgiu como movimento para desconstruir a ideia de dedicação exclusiva aos aspectos positivos, negligenciando as dimensões sombrias. Os sentimentos como a tristeza e a raiva compõem a integridade e necessita ser considerado como nuances humanas. O diferencial da Psicologia Positiva permanece na investigação para potencializar as virtudes e recursos psíquicos (Peterson, 2006; Rech; Giacomoni, 2020).

Os seres humanos são incrivelmente resilientes, dotados da capacidade de transformar traumas em recursos, e experiências ruins em experiências de crescimento (Lyubomirsky e Layous, 2013, p. 83).

A vida para alguns participantes do estudo é marcada pelo fortalecimento da autonomia. Observa-se o protagonismo, a ruptura e a busca por autenticidade. *"Sim, porque a vida é um constante desafio, mas são esses desafios que nos fazem crescer, dentro e fora de nós. Essa constante transmutação a cada dia. Tento encará-los com um sorriso, embora por vezes seja difícil, mas é num primeiro impacto, depois tomo consciência e penso que tudo tem um propósito e sigo em frente"* (P10- UITI) *"Sim, sempre vai surgir desafios em nossas vidas, cada um que nós enfrentamos é para sair mais forte."* (P33- UNATI); *"Viver é um desafio bom. (P32- UNATI)"*

As respostas dos participantes expressam uma visão madura e reflexiva sobre a existência e demonstram aceitação e otimismo frente às adversidades. O desafio não é negado, mas recontextualizado como uma ferramenta de crescimento e fortalecimento. A dificuldade é vista como inerente ao processo de viver, demonstrando uma alta capacidade de resiliência e maturidade na gestão das adversidades.

Na observação da pesquisadora junto à UITI, que possui um cronograma de mais de sessenta disciplinas dos mais variados temas (psicologia, matemática, física, entre outros), foi possível identificar que a educação ao longo da vida se constitui como um instrumento de ressignificação, permitindo que a pessoa idosa se reconheça como sujeito de potencialidades, saberes e afetos. Em uma aula "Educação Emocional focada nas Forças Pessoais" ministrada pela pesquisadora, um aluno apontou uma experiência proporcionada pelo docente voluntário da disciplina de aeronáutica que levou a turma para conhecer cabines do sistema de tráfego aéreo no aeroporto de Lisboa. Ele disse que após a vivência se interessou muito pelo tema, situação que lhe fez buscar bibliografia da área e intensificar seus conhecimentos.

A solenidade de entrega de diplomas na formatura dos participantes da formação em Inteligência Emocional e inclusão digital, que ocorrem na UNATI – Unicruz também reforça o exemplo de transformação, visto que vários alunos relataram ser a primeira vez que estavam conhecendo uma universidade. O ritual de entrada no auditório sob aplausos, cada um ser chamado pelo nome e o ato de receber o certificado de participação atua como estímulo à autonomia de todos.

Figura 8: Foto da solenidade de formatura da UNATI – UNICRUZ



Fonte: Acervo da pesquisadora, 2024.

As atividades físicas (caminhada, pilates, aulas de yoga, danças, Chi Kung e Karatê), cognitivas (xadrez, trapologia, pintura, crochê, meditação, artes decoradas) e intelectuais (história da arte, literatura, história das cidades, visitas guiadas aos pontos históricos) que são promovidas de variados modos e categorias pelas quatro entidades também podem ser exemplos de transformação e fortalecimento da autonomia. Nas observações a pesquisadora acompanhou relatos de pessoas idosas que ingressaram em suas respectivas instituições (UITI, Grupo Alegria de Viver, UNATI – UNICRUZ, e Sesc Maturidade Ativa) e desafiaram-se a realizar aulas em temáticas completamente diferente das atividades pessoais e profissionais que realizaram até então na vida, manifestando empolgação e interesse em explorar novas opções. O fato coincide com as experiências relatadas pelos seis participantes do documentário “Envelhescência” que reinventaram um novo modo de ser e viver a velhice.

Figura 9: apresentação cultural na UITI



Fonte: Acervo da pesquisadora, 2024.

Na apresentação cultural realizada na UITI a pesquisadora acompanhou a euforia e a empolgação das alunas antes do início da dança. Estavam arrumando roupa e maquiagem uma da outra, cuidando de cada detalhe. Algumas convidaram amigos e familiares para assistirem ao espetáculo.

As trajetórias do processo de envelhecimento são múltiplas. Correa (2009) aponta casos de pessoas idosas que encontram no associativismo, na participação comunitária e nas práticas culturais novas formas de pertencimento, reconhecimento social e construção de sentido e essas vivências demonstram que a velhice pode configurar-se como uma etapa de recriação de identidade e de fortalecimento dos vínculos sociais. Kalache (2025, p. 37) fundamenta que “como dividimos nosso tempo, quais papéis assumimos e como reagimos a situações ao longo da vida são fatores determinantes para o envelhecimento.

E, alguns destacam o processo de aprendizado, adaptação e aceitação: “*Hoje está menos ocupada. É menos interessante do que quando era ativa e trabalhava. Neste tempo era mais interessante pelo trabalho e pelo contato com as pessoas. Eu trabalhava na chefia de equipes (P15- GAV) ”*; “*Minha vida hoje está melhor. Melhorou depois que entrei no Sesc (fazem 9 anos). Foi muito bom, pois estava entrando em depressão (pelas perdas dos pais, marido, irmão e filho) (P35-GMA-SESC). ”*. Enquanto outros minimizam desafios ou os integram como parte natural do curso da vida: “*Normal*” (P8-UITI); “*Dentro da normalidade, atendendo à minha*

idade” (P3-UITI); “Dentro do possível, boa. ” (P25- UNATI) “Eu me sinto mais ou menos integrada. Não tenho nada de importante. Fui casada durante 52 anos, tive um marido bom com quem tive dois filhos e tenho 4 netos. Meu marido faleceu há 3 anos e desde lá me sinto mais nervosa e triste” e “Um pouco triste e com muita rotina” (P20-GAV); “Queria ter mais força para fazer o que desejo, mas vir aqui no Alegria de Viver melhorou minha vida” (P15-GAV).

Nas caminhadas junto ao Grupo Alegria de Viver, acompanhando as aulas no GMA SESC Cruz Alta e na UITI e na Unati – Unicruz, a pesquisadora ouviu vários relatos referentes a importância da entidade na vida deles. Uns apontavam as palestras que foram promovidas, outros destacaram as aulas e as trocas com colegas e professores.

Figura 10: Alegria da caminhada, (trajeto à beira do Rio Tejo, junto ao Padrão dos Descobrimentos – Grupo Alegria de Viver).



Fonte: Acervo da pesquisadora, 2024.

As quatro entidades (UITI, GAV, Unati-Unicruz, e GMA - Sesc Cruz Alta) atuam como microssistema (conforme Bronfenbrenner, 2006) de aprendizagem ao longo da vida, mesmo os grupos de convivência (promovem palestras, conversas e interações sobre temas importantes), e ajudam na construção do aprendizado, adaptação e aceitação das questões relacionadas ao envelhecimento e à velhice e assim trabalham as perdas e lutos que ocorrem na vida das pessoas idosas.

O trabalho social em todas as instituições também atua na prevenção do isolamento e da exclusão da pessoa idosa, com foco no estímulo ao protagonismo desse público, com fomento de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável.

Figura 11: Foto Festa Junina Maturidade Ativa Sesc



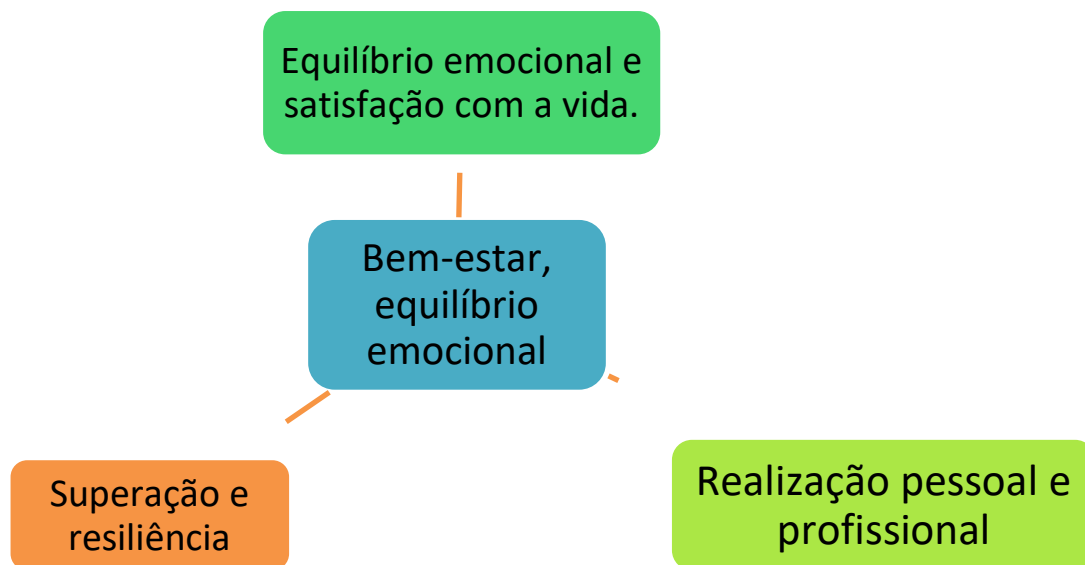
Fonte: Sesc, 2024

Os autores Nobre *et al.* (2013) compreendem que a velhice pode ser um tempo de realizações, voltado para viver mais livre beneficiando-se das experiências acumuladas ao longo da vida. Para isso, as pessoas idosas necessitam de maior grau de especialização e capacitação para o desenvolvimento de projetos de vida e das suas potencialidades. Os pilares da velhice bem-sucedida são fundados em estilos de vida que mantêm o corpo e a mente saudável através do exercício, bons hábitos de nutrição e envolvimento em atividades interessantes que desafiam a mente. O desenvolvimento desses hábitos relaciona-se com a educação e as atitudes da família e amigos que valorizam a vida saudável e produtiva.

6.4.2 Bem-estar e equilíbrio emocional

As análises das questões relacionadas ao bem-estar evidenciam que os participantes constroem uma avaliação predominantemente positiva da própria vida, associando bem-estar a tranquilidade, serenidade, aceitação de si e equilíbrio emocional. O bem-estar é descrito como um estado dinâmico, que pode oscilar, mas que se sustenta na capacidade de manter uma postura positiva diante das circunstâncias. Na figura 12 são apresentadas as três categorias identificadas entre as falas dos participantes: equilíbrio emocional e satisfação com a vida, realização pessoal e profissional e superação e resiliência.

Figura 12 - Bem-estar, equilíbrio emocional



Fonte: elaborado pela pesquisadora

Na categoria equilíbrio emocional e satisfação com a vida os participantes manifestaram: *"Alegria, serenidade e me sinto maravilhada diante da vida"* (P2- UITI); *"satisfação"* (P5-UITI); *"Amizade, partilha e lealdade."* (P8-UITI); *"Gosto de viver. Gosto de estar sempre arrumada. Não me convida para sair de última hora porque eu gosto de sair arrumada e maquiada. Gosto de me vestir como se fosse o último dia da minha vida."* (P17-GAV); *"Alegria de poder agradecer a Deus cada dia vivido."*(P19-GAV)*"Eu me sinto realizada."*(P27-UNATI); *"É agradecimento a Deus por me proporcionar a vida que eu levo."* (P31-UNATI); *"Alegria, divertimento, união com filhos e netos."* (P35-GMA-SESC); *"Gratidão, afetividade, amorosidade, humildade e generosidade."*(P45-GMA-SESC; *"Muita alegria e amor da minha família"* (P47-GMA-SESC).

As emoções positivas têm um poder que ultrapassa o prazer do momento. Uma das maiores descobertas da Psicologia Positiva é que as emoções positivas não só nos fazem sentir bem como também nos fazem bem (Akhtar, p. 59, 2022). A autora reforça uma experiência pessoal que lhe permitiu sair da depressão quando passou a explorar experiências de emoções positivas.

A experiência da "carta da gratidão" escrita por três alunos como atividade sugestão para aumentar a gratidão e fortalecer relacionamentos e vínculos na formação em inteligência emocional: o casal de alunos em que o marido direcionou a carta da gratidão à esposa e surpreendeu-a lendo a carta em frente aos colegas; a aluna que escreveu a amiga que passa por um tratamento oncológico e gravou o momento da entrega e a aluna que escreveu carta para

vizinha que ajudou sua mãe quando estava doente, são exemplos de cultivo das emoções positivas.

Na classificação das forças a gratidão está inclusa, na virtude da transcendência. O agrupamento de forças de caráter parece misto, mas o tema comum que perpassa os pontos fortes da transcendência é que cada um permite que as pessoas estabeleçam conexões com o universo maior e, assim, forneçam significado às suas vidas. O alcance vai além de outras pessoas em si para atingir parte ou o todo, o universo maior (Gill, 2018).

Todas as vivências e interações saudáveis que são proporcionadas nas instituições participantes do estudo, com momentos de alegria e bom humor, como a atividade da Alegria do Bingo.

Figura 13: Alegria do Bingo (Grupo Alegria de Viver - 2024)



Fonte: acervo da pesquisadora

As pesquisas mostram que pessoas bem-humoradas e otimistas têm melhor saúde física, são mais longevas e tendem a fazer avaliações mais positivas do futuro, acreditando que serão mais felizes adiante, o que as deixa mais felizes no presente (Rasmussen; Scheier; Greenhouse, 2009). Mostram também que os otimistas avaliam melhor seus companheiros e suas relações afetivas (Srivastava *et al*, 2006).

O riso atua como um recuperador da leveza e alegria da infância, pois consegue melhorar o estado de espírito e beneficia também a saúde física: baixa a tensão arterial, aumenta a tolerância à dor e fortalece o sistema imunológico. O riso é um bom anulador de estresse e a

simples antecipação do riso pode estimular a produção de endorfinas que melhoram o humor (Akhtar, 2022).

Na categoria realização pessoal e profissional os participantes manifestaram: *Nasci em Portugal, vivi em outros países e voltei em 1974. Tive o que se pode desejar. Casei, tenho dois filhos e netos. Não passei dificuldades econômicas. Hoje reformada, num país de liberdade, posso estudar, viajar, ir a pé, depende do tempo e ser católica. "Trabalhei nesta atividade até a reforma, cerca de 40 anos." (P1-UITI); "Casei, sou feliz. Tenho uma filha e sempre me considereei com uma vida facilitada." (P8-UITI); "Sou uma pessoa feliz, por ter 2 filhos amorosos, netos, que cuidam muito bem de mim." (P28-UNATI); "Sou feliz pela família que a vida me deu, e também pelo meu esposo, filha e netos. São a razão do meu viver. Sou grata por chegar até aqui, pelos meus 13 anos de Unicruz, onde me aposentei há 17 anos. Sou ativa na minha comunidade" (P30- UNATI). "Nasci em uma aldeia do interior Norte de Portugal. Os meus pais eram muito pobres. Tive um irmão um pouco mais velho. Já partiram todos. Viemos para Lisboa quando eu tinha 7 anos. Guardo boas recordações da minha infância, nomeadamente, da neve e dos animais. Em Lisboa estudei e com 21 anos comecei a trabalhar nos tribunais e com a mesma idade casei. Desse casamento tive 2 filhos e esses um filho me deu 2 netos e outro 3 netos. Passado 20 anos desse casamento, divorciei-me. Esse divórcio, trouxe-me uma maior consciência de mim, procurei por respostas, porque a vida não podia ser só aquilo comecei a estudar astrologia e reiki. Fiz o mestrado de Reiki. Casei novamente, faço iniciações em reiki e pertenço a uma associação de Reiki, sempre que posso e estou disponível, para ajudar, quem precisa ou me solicite ajuda. Sinto que é esse a minha missão e propósito de vida. É um dia de cada vez. Sinto-me em paz comigo mesma e com a vida" (P10- UITI).*

Resende e Neri (2011) destacam que relações interpessoais calorosas e verdadeiras e, os relacionamentos positivos, mantêm laços de qualidade com os outros. O propósito de vida contempla um desejo vital em que a pessoa encontra sentido em seus esforços e mudança, significa ter objetivos significativos e um rumo de vida (Resende; Neri, 2011).

E o trabalho, assim como as relações sociais ocupa um espaço significativo na vida das pessoas. Segundo Kalache (2025) o trabalho, formal ou informal, integra um quesito importante da participação ao longo da vida. Ele contribui para nossa construção de identidade, autoestima e pertencimento. A prática laboral com satisfação pode melhorar a saúde física e mental.

Na observação participante durante as caminhadas no GAV, uma participante de 72 anos conversando com a pesquisadora disse que adorava sua atuação profissional, tinha

satisfação em trabalhar com sua equipe e o momento sua reforma foi muito desafiador até que uma amiga indicou o grupo e, desde que começou a participar se sente mais ativa. Ela contou que os dias são mais interessantes quando tem a caminhada do grupo. O Grupo Alegria de Viver está instalado em um ponto turístico privilegiado no bairro Belém, então, as saídas da sede tem como destinos rotas culturais e turísticas como o Mosteiro dos Jerônimos, Torre de Belém, Museu dos Coches, Padrão dos Descobrimentos e a beira do Rio Tejo.

No Grupo Maturidade Ativa do Sesc, a pesquisadora ouviu o relato de uma participante de 64 anos que afirmou enfrentar um processo depressivo há cerca de vinte anos. Ela chorou falando que desde que o filho mais novo saiu de casa e se tornou independente ela não conseguiu superar a “síndrome do ninho vazio”. Que durante esse tempo recorreu à terapia e tratamentos e participa do grupo, se integra e interage com as amigas, mas ainda assim sente que sua vida não tem um sentido. A pesquisadora ouviu e acolheu sua história, no final da conversa lhe deu um abraço acolhedor e foi surpreendida com a fala *“esse abraço era tudo que eu estava precisando hoje”* (P38- GMA SESC). Após o episódio, a pesquisadora repassou à coordenadora do grupo a situação e sugeriu acolhimento e cuidado à questão apresentada pela participante.

As relações afetivas e profissionais possuem um espaço privilegiado na vida do indivíduo e cada um interpreta a saída do mercado de trabalho e dos filhos da casa dos pais de uma maneira. Uns vivenciam um processo de dor e outros interpretam como uma oportunidade de ter mais liberdade e autonomia. A vida é composta por início e encerramento de ciclos, e ter ambientes que permitam discutir esses assuntos torna-se fundamental. Envelhecer exige preparação, conhecimento e interação com outras pessoas que podem ser processos facilitadores de novas possibilidades de viver essa fase da vida a fim de tornar o processo mais leve e saudável.

Na categoria superação e resiliência contempla manifestações como: *“Minha vida foi uma infância meio sofrida, mas não posso me queixar. Agora estou feliz.”* (P31- UNATI); *“Fui criado pelos meus pais, sempre bem-educado por eles, com momentos de grandes dificuldades, mas com muito amor. E vida que segue.”* (P32- UNATI); *“Sempre fui independente e luto por tudo que acredito. Já tropecei, mas nunca fiquei no chão por muito tempo.”* (P33- UNATI); *“Isto daria um filme de terror, mas é passado. Estou bem.”* (P43-SESC); *“Tive uma vida de muita dificuldade, éramos muito pobres. Hoje com a benção tudo mudou. Só tenho gratidão.”*(P47-SESC).

As narrativas dos participantes expressam a aplicação de forças como coragem, bravura, gratidão e resiliência, com experiências ressignificadas positivamente e representam

envelhecimento ativo, aceitação e valorização das relações familiares. Identifica-se a ênfase no sucesso e na resiliência como característica. O sucesso é definido pela conclusão bem-sucedida das etapas de vida (casamento, filhos, carreira estável/aposentadoria). E a resiliência é um tema central, indicando que os participantes constroem sua identidade atual como vencedores de adversidades, percebendo que as dificuldades passadas foram superadas e resultaram em um estado de felicidade e gratidão no presente.

Nesse sentido Garland *et al.* (2015, p. 41) reforça a relevância de relações afetivas e emoções positivas:

Pessoas íntimas lhe oferecem história, segurança, confiança e abertura, além das frequentes oportunidades de se conectar. Quanto mais você confia e se abre com alguém – e quanto mais essa pessoa confia e se abre com você – mais pontos de conexão vocês dois podem descobrir sobre o que faz ambos rirem, ou uma fonte, ou uma fonte em comum de curiosidade, serenidade, diversão.

A observação da pesquisadora junto aos participantes contribuiu na compreensão do bem-estar nas práticas observadas: ambientes de convivência marcados por acolhimento (um cuida do outro na caminhada, os trajetos são definidos a partir de um consenso que avalia as condições físicas e a disposição dos participantes naquele dia), bom humor (aulas de yoga – GMA do SESC com muita alegria e descontração, aulas de dança – UITI e Unati-Unicruz), trocas afetivas e reconhecimento simbólico (a pesquisadora observou que os alunos se encontram para tomar um gelado ou ir a uma apresentação cultural fora das instituições, então são relações criadas no ambiente dos grupos são possíveis de ser estendidas conforme as afinidades, para a vida das pessoas). Atividades coletivas, como encontros culturais, aulas, oficinas e celebrações, funcionam como espaços de regulação emocional e de fortalecimento do senso de pertencimento. Assim, as observações da pesquisadora confirmaram que o bem-estar é produzido no cotidiano relacional e institucional, sendo sustentado por contextos que favorecem a expressão, a escuta e a participação.

A identificação da resiliência também pode ser evidenciada no relato de duas participantes do estudo que compartilharam com a pesquisadora estar enfrentando um processo de tratamento médico (Parkinson e cancro). Na entrevista com elas, a pesquisadora sentiu a força e determinação de ambas. A participante P17-GAV, que tem o diagnóstico de Parkinson, disse que adora sair de casa maquiada e usando roupas coloridas que transmitam alegria. Ela disse que não abre mão de sair de chapéus com flores e procura viver a vida intensamente. Esse modo particular de vestir-se chama atenção nas ruas de Lisboa e constantemente turistas lhe pedem para tirar fotos com ela, um fato que contou à pesquisadora com satisfação. Falou que

mantém sua agenda cultural ativa e que optou por residir sozinha em Lisboa para poder participar do coral e de todas as atrações culturais que a cidade proporciona. O marido mora no interior e ela vai visitá-lo ou ele vem pelo menos uma vez por mês. Quanto a questão do diagnóstico ela falou que procura não pensar e volta sua atenção para o que lhe proporciona alegria e contentamento.

Figura 14: Foto da pesquisadora com a participante P17-GAV



Fonte: acervo da pesquisadora, 2024.

A participante P18-GAV, uma idosa de 74 anos que realiza tratamento de cancro afirmou que em 2024 já havia realizado duas cirurgias (rins e ovários). Ela disse que adora dançar e todas as semanas, pelo menos duas vezes, se junta com seu grupo para ensaiar e realizar apresentações culturais em diversas instituições de Lisboa. Relatou a pesquisadora que em menos de um mês da última intervenção cirúrgica ela voltou a praticar dança “porquê isso me anima”. Com uma fala alegre e sorridente trocou contatos com a pesquisadora e seguiu compartilhando fotos e vídeos de suas apresentações.

Figura 15 – Apresentação de dança participante P18-GAV



Fonte: acervo da pesquisadora, 2024.

Segundo Diener (2005), as pessoas felizes são mais sociáveis, cooperativas, generosas e altruístas. As outras pessoas gostam mais delas. Além disso, por conta do seu sistema imunológico fortalecido (que conta com 50% mais anticorpos), têm baixo risco de desenvolver doenças cardiovasculares e pulmonares, diabetes, hipertensão e resfriados. Elas inclusive vivem mais tempo – de acordo com estudo, até nove anos mais.

Os pesquisadores Steptoe, Wardle e Marmot (2005) reforçam que a explicação da relação entre bem-estar subjetivo, saúde e longevidade seria o fato de que o afeto positivo estaria relacionado a perfis favoráveis de funcionamento em diversos sistemas biológicos e poderia, dessa maneira, ser relevante ao reduzir o risco de desenvolvimento de doenças físicas.

6.4.3. Concepções e vivências da felicidade

No que se refere à felicidade, as narrativas dos participantes indicam que ela é compreendida majoritariamente como uma experiência não permanente, associada a momentos de paz, satisfação e harmonia. A felicidade aparece fortemente vinculada às relações familiares e sociais, à convivência e ao sentimento de pertencimento, bem como à realização pessoal e à superação de desafios ao longo da vida (situação já apresentada em outras categorias anteriores). Na figura 16 são apresentadas as quatro categorias identificadas: processual e não permanente (momentos de paz e serenidade), fortemente relacional (família, vínculos afetivos e pertencimento), ativa e construída (realização pessoal, superação e participação) e condicionada por bases mínimas de segurança (saúde, sustento).

Figura 16 - Concepções e vivências da felicidade



Fonte: elaborado pela pesquisadora

Na categoria processual e não permanente (momentos de paz e serenidade) os participantes afirmam: *"Algumas vezes na vida."* (P1-UITI); *"De certo modo. A felicidade não é eterna, no entanto, quando existe é um estado agradável de bem-estar e paz interior."* (P3-UITI); *"Felicidade nunca se consegue plenamente, mas, me sinto feliz. "* (P17-GAV); *"Em certos momentos, sim e em outros não."*(P20-GAV); *"Em alguns momentos. Eu acho que não é possível ser sempre feliz, pois cada dia que passa está cada vez mais difícil ser feliz no mundo que vivemos."* (P41-GMA-SESC); *"Há momentos de felicidade."* (P9-UITI); *"A felicidade para mim são momentos, paz interior, a beleza e o cheiro de flor abraçar um amigo, fazer sorrir alguém que está triste. Estar sozinha em algum momento. Ouvir música e envolver-me com ela, ler um livro e adorar o que estou a ler. Estar com toda a família, quer biológica ou não. Felicidade é estar em paz com a vida em movimento, transformada e transmutada e amar tudo que existe, dentro e fora de nós."* (P10-UITI) *"É um estado de espírito que vive dentro de nós."* (P24-UNATI); *"Felicidade são momentos, às vezes a gente está e outros não."* (P25-UNATI);

"Felicidade é poder ver apreciar as belas coisas da vida. É ter uma moradia, saúde e disposição para conviver com os familiares. É cultivar um jardim e participar de reuniões com amigos. Viver em comunhão com Deus e meus semelhantes." (P26-UNATI); *"Estar bem consigo mesma."* (P23-UNATI); *"Estar de bem com a vida, ter paz de espírito"* (P33-UNATI); *"A felicidade não é eterna, no entanto, quando existe é um estado agradável de bem-estar e paz interior."*(P3-UITI); *"Há momentos de felicidade."* (P9-UITI); *"Felicidade é estar em paz com a vida em movimento, transformada e transmutada e amar tudo que existe, dentro e fora de nós."* (P10-UITI); *"É um estado de espírito que vive dentro de nós."* (P24-UNATI);

"Felicidade são momentos, às vezes a gente está e outros não."(P25-UNATI); "Felicidade é poder ver apreciar as belas coisas da vida. É ter uma moradia, saúde e disposição para conviver com os familiares. É cultivar um jardim e participar de reuniões com amigos. Viver em comunhão com Deus e meus semelhantes."(P26- UNATI) (Estar bem consigo mesma." (P23-UNATI);

Essa categoria revela uma concepção subjetiva e existencial de felicidade, vinculada à serenidade e à aceitação da vida. Os participantes associam o bem-estar emocional à capacidade de manter uma atitude positiva diante das transformações do envelhecimento, o que reflete um envelhecimento ativo e equilibrado e revela uma compreensão madura e realista da felicidade. A felicidade não é vista como um estado permanente (utópico), mas como uma ocorrência momentânea e um constructo interno (paz interior, estado de espírito).

O bem-estar, na percepção dos participantes, também se relaciona à capacidade de manter uma atitude positiva diante das transformações do envelhecimento, o que reflete um envelhecimento ativo e equilibrado e revela uma compreensão madura e realista da felicidade. A felicidade não é vista como um estado permanente (utópico), mas como uma ocorrência momentânea e um constructo interno (paz interior, estado de espírito).

Entre as atividades realizadas pelos grupos que coincidem com a categoria de processual e não permanente (paz e serenidade) a pesquisadora observou que a prática de yoga no GMA do SESC e as aulas de Musicoterapia na UITI são exemplos que podem contribuir para que os participantes tenham momento de desacelerar e exercitar a atenção plena. Também podem ser estimulantes desses momentos as aulas de práticas manuais de pintura, tricô, crochê e bordados, oferecidas aos integrantes da UITI semanalmente.

As atividades manuais têm se mostrado excelentes opções para promover a saúde física e mental de pessoas idosas; são mais do que simples passatempos, pois representam uma ferramenta poderosa para promover um envelhecimento ativo, saudável e feliz. Estimular essas práticas na velhice é valorizar a autonomia, a criatividade e o bem-estar emocional da pessoa idosa (Guedes *et al.*, 2011).

Lyubomirsky e Layous (2013) aborda os principais mitos da felicidade que são aderidos e alimentados na sociedade atual, que transfere a um fato futuro (eu estarei feliz quando...), sempre atrelados a conquistas da vida adulta como os relacionamentos (casamento, falta de parceiros e filhos), questões financeiras (atreladas à insatisfação no trabalho e insuficiência de recursos financeiros) e relações de conflito com a idade (saúde, envelhecimento e arrependimentos). Esses episódios são carregados de crenças e interpretados socialmente como

limitantes do potencial real de alcance da felicidade pelo fato de depositar elevadas expectativas de felicidade a conquistas de determinados objetivos que nem sempre, quando alcançados, correspondem aos desejos e anseios depositados.

A categoria fortemente relacional (família, vínculos afetivos) e pertencimentos abrange respostas: *"Porque eu tenho um filho maravilhoso, me sinto viva. Tenho amigos."* (P25-UNATI); *"Sim. Por que tenho amigos, irmãos, trabalho na minha comunidade."* (P27-UNATI); *"Porque agradeço a Deus por me dar uma família unida em todos os momentos em harmonia."* (P31-UNATI); *"Sim, tenho minha família que amo demais."* (P33-UNATI); *"Sim. Porque todos os meus filhos adoram a gente. A gente se sente feliz que está tudo bem. Não há doenças em família. Só acontece coisas boas."* (P35-GMA-SESC); *"Porque sou bem aceita na minha família e as pessoas da minha comunidade."* (P30-UNATI); *"Amar os meus filhos"* (P6-UITI); *"É ter saúde e estar bem com os meus."* (P11-GAV); *"É ter uma família e estar unida com eles."* (P13-GAV); *"As pessoas serem amorosas. Não haver guerra. Serem amigas."* (P16-GAV); *"Quando estamos reunidos, com filhos e netos."* (P27-UNATI); *"Felicidade para mim é minha família com saúde, bem-estar e perto de mim."* (P31-UNATI); *"É juntar todos os filhos juntos, é ter união, juntar filhos e bisnetos."* (P35-GMA-SESC); *"Estar bem com minha família, marido e filhas."* (P39-GMA-SESC); *"Ter minha família unida."* (P46-GMA-SESC); *"Minha família"* (P47-GMA-SESC).

A felicidade é compreendida em uma dimensão relacional e intergeracional. O vínculo afetivo com a família sustenta o senso de pertencimento e propósito, ressaltando a importância do suporte emocional e social na velhice. A felicidade como conexão afetiva (o núcleo essencial) demonstra que o lugar mais seguro e potente da felicidade é a família. O significado não está no individual, mas no coletivo e na união. A felicidade é condicionada pela presença, saúde e harmonia dos entes queridos, reafirmando que o bem-estar dos participantes é inseparável do bem-estar do seu círculo afetivo.

Segundo Lyubomirsky e Layous (2013) se existe uma pílula mágica para a saúde e a felicidade, o remédio chama-se apoio social. E reforça:

Na verdade, manter relacionamentos íntimos, satisfatórios e emocionalmente encorajadores é, provavelmente, a melhor maneira de se preparar para um diagnóstico fatídico futuro, ou para qualquer tipo de tragédia ou crise. Quando isso acontecer, eles estarão lá para ajudá-lo a enfrentar – concreta, emocional e financeiramente –, e você se recuperará mais rápido, resistindo com mais força e coragem (Lyubomirsky e Layous, 2013, p. 211).

Na observação com os participantes, a pesquisadora identificou a relevância do bem-estar relacionado aos vínculos afetivos e relacionais com a prática da comemoração dos aniversariantes do mês no Grupo Alegria de Viver, na primeira quarta-feira de cada mês, em que cada um é chamado à frente, recebe o seu bolo com uma vela acesa e todos cantam parabéns aos aniversariantes.

Figura 17: Foto Comemoração dos aniversariantes do mês no GAV



Fonte: Acervo da pesquisadora, 2024.

A realização anual do passeio sênior da junta da freguesia da Misericórdia. Em 2024 foi realizado na vila de Coruche, reconhecida como a capital mundial da cortiça. A UITI participou com dois ônibus de alunos e contou com a participação de cerca de 400 seniores provenientes da Junta da Freguesia da Misericórdia. Durante o percurso, realizamos breves visitas a Santarém e Coruche, seguidas de um almoço coletivo, conversas descontraídas nas mesas e danças com música ao vivo.

Figura 18 - Passeio sênior da junta da freguesia da Misericórdia - UITI



Fonte: Acervo da pesquisadora, 2024.

A felicidade é contagiosa, o que significa que as pessoas que interagem diariamente com pessoas felizes, em redes pequenas, grandes, diretas ou indiretas, são mais felizes (Fowler; Christakis, 2008). Não apenas os amigos e redes sociais mais amplas influenciam nosso SWB, mas eles também podem influenciar nossa probabilidade de engajamento com comportamentos prejudiciais à saúde (como o tabagismo) (Fowler; Christakis, 2008; ~~conforme citado em~~ apud Rath; Harter, 2010).

Na categoria ativa e construída (realização pessoal, superação e participação) Entre as respostas estão: *"Porque aprendo com os altos e baixos e procuro fazer dos limões uma limonada."* (P24-UNATI); *"Hoje aos meus 69 anos, curto a vida com saúde, energia e alegria de viver."* (P26-UNATI); *"Sim, acho que dentre os propósitos de vida todos ou quase foram cumpridos, embora ainda tenha muito a evoluir, estudar e conquistar."* (P34-UNATI); *"Sim, por ter alcançado o desejado."* (P39-GMA-SESC); *"Muito. Pois mesmo tendo um AVC voltei todos os movimentos, não fiquei com nenhuma sequela e me permito ser feliz."* (P45-GMA-SESC); *"Sim. Sou perfeita, tenho saúde, amigos e filhos maravilhosos."* (P40-GMA-SESC); *"Alcançar os objetivos e contribuir para o bem-estar dos outros e da família."* (P14-GAV); *"É ter saúde e fazer o que mais gosta na vida."* (P22- UNATI); *"Felicidade é aproveitar os bons momentos de realizações, de carinho, de conquistas."* (P34-UNATI); *"Ser feliz em participar das atividades do Sesc. Viver com meu filho. Assistir filmes."* (P37-GMA-SESC); *"Estar bem, não reclamar de tudo e se tornar uma pessoa chata."*; *"Estar satisfeita comigo mesma."* (P43-GMA-SESC).

A felicidade observada como trajetória e conquista revela o bem-estar como um processo de resiliência e da capacidade de transformar experiências negativas em aprendizado ou superação. Nesta categoria os participantes manifestam que o sentimento de felicidade associa-se ao propósito de vida e a valorização da saúde e energia, indicando foco na gestão e no desenvolvimento pessoal.

Segundo Neri (2013 b) as habilidades, conhecimentos, funções e atitudes que são adquiridas em cada uma das etapas do ciclo da vida, se organizam em desenvolvimento físico, atuação intelectual, adaptação emocional, relacionamento social, atitudes individuais e diante da realidade e formação de padrões e valores.

Indica uma percepção ativa e produtiva da velhice, em que a felicidade se constrói na autonomia e na continuidade de projetos pessoais. A realização é vista como reflexo de uma trajetória de vida significativa e de envolvimento social. A felicidade como fruto da ação e engajamento é vista como o resultado de um esforço ativo (conquistas, alcançar objetivos) e da

participação significativa (atividades do SESC, fazer o que se gosta). Revela o valor do protagonismo e da contribuição social, indicando que a inatividade ou a passividade são antônimos da felicidade para este grupo.

A categoria condicionada com bases mínimas de segurança (saúde e sustento) contempla as narrativas: *"Felicidade é ter dinheiro para o que precisa, para as suas despesas. Chegar no fim do mês e poder pagar as suas despesas."* (P15-GAV); *"As pessoas serem amorosas. Não haver guerra. Serem amigas e não haver falsidade"* (P16-GAV); *"Depende de cada pessoa. Para uns é ter dinheiro, outra saúde e alguns consideram que felicidade é ter família. Para mim é um conjunto de coisas."* (P21-GAV); *"Tudo. A família, os amigos, a beleza do mundo, o pôr do sol, o luar da noite."* (P42-GMA-SESC); *"Alegria e viver"* (P29-UNATI).

Nesta categoria os participantes demonstram uma visão pragmática da felicidade, associando-a à satisfação das necessidades básicas e ao equilíbrio do contexto social. Indica que o bem-estar individual é percebido como dependente também de fatores coletivos e materiais. A felicidade como segurança básica e ordem social estabelece os pré-requisitos externos para a felicidade. A segurança financeira (poder pagar despesas) é uma base crucial, enquanto a ausência de conflito global (não haver guerra) e a ética social (amor, amizade, sem falsidade) são vistas como condições necessárias para a paz individual.

Kalache (2025) destaca que a sensação de proteção é uma das necessidades humanas mais fundamentais e, na velhice, amplia-se além da segurança física para a segurança emocional, como uma maneira de sentir-se protegido e amparado. Para ele, sem segurança, torna-se inviável a pessoa idosa desenvolver seu potencial e construir reservas pessoais e coletivas que as sustentem ao longo da vida.

Essa categoria expressa uma concepção plural de felicidade, reconhecendo sua complexidade e variabilidade. Os entrevistados demonstram maturidade emocional e reflexividade, articulando dimensões afetivas, espirituais e existenciais em sua definição de felicidade. A visão holística e multifacetada da felicidade presente nesta categoria representa a síntese reflexiva, onde a felicidade é um constructo complexo que integra o material, o afetivo e o existencial. A felicidade é a soma total de tudo o que é bom, reconhecendo a diversidade de fontes de bem-estar e a beleza do mundo como um componente da alegria.

As observações da pesquisadora reforçaram esse achado ao evidenciar que os momentos de maior expressão de alegria e satisfação ocorrem em situações de interação coletiva: encontros festivos, apresentações culturais, viagens, danças, formaturas e atividades compartilhadas. O riso, o cuidado mútuo, a ajuda espontânea e o orgulho pelas conquistas do

grupo são elementos recorrentes no diário de campo. Esses registros demonstram que a felicidade não se restringe a um estado interno, mas é vivida como experiência relacional e situada, produzida na interação e no reconhecimento social. Ao mesmo tempo, as observações também permitem compreender a presença de respostas sintéticas (“sim”, “muito”) como possíveis estratégias de economia discursiva ou de autoproteção simbólica, sobretudo em contextos nos quais a exposição da dor ou da fragilidade pode ser evitada.

A análise das narrativas presente nas evidências demonstra que a felicidade para as pessoas idosas participantes da pesquisa é predominantemente associada a dimensões relacionais, emocionais e espirituais, em detrimento de fatores materiais. A ênfase recai sobre o bem-estar interior, a convivência familiar e a continuidade de atividades significativas. A categorização permite compreender que o discurso da felicidade é atravessado por elementos subjetivos, culturais e geracionais. Esses achados corroboram com estudos sobre o envelhecimento bem-sucedido, nos quais o sentido de felicidade emerge da aceitação de si, da manutenção de vínculos e da autonomia emocional. A multiplicidade de sentidos reflete o caráter dinâmico e plural da velhice contemporânea, na qual a busca pela felicidade é entendida como um processo contínuo de adaptação e ressignificação da experiência de viver.

6.4.4. Sentido da vida

As percepções do sentido da vida na visão dos participantes da pesquisa são apresentadas conforme a figura 19 e evidenciam a relevância dos relacionamentos afetivos (principalmente relacionado aos pilares da família), ético-transcendental (missão, evolução, espiritualidade e fazer o bem) e experimental-fenomenológica (sentido construído na vivência e na ressignificação das experiências).

Figura 19 – Sentido da vida



As narrativas sobre o sentido da vida revelam uma pluralidade de significados, organizados em torno de três categorias:

Na categoria relacional-afetivo (família, cuidado e legado) as narrativas dos participantes incluem: *"Filhas e Netos"; "Ajudar as filhas e netos (principalmente a neta doente)." (P15-GAV); "Estar em minha casa e ter minha família." (P20-GAV); "O sentido da vida é viver bem. [...] conviver com os netos e filhos." (P23-UNATI); "Sim, o sentido da minha vida e da minha família é Deus sempre e isso basta para eu nunca perder o foco." (P32-UNATI); "Viver com os filhos, com bastante união." (P35-GMA-SESC); "Estar presente na vida das filhas, marido e sobrinhos, para ajudá-los e ampará-los quando necessário."; (P39-GMA-SESC) "Amizades, família, filhos, netos e bisnetos" (P46-GMA-SESC).*

O Sentido da vida nesta categoria representa pilar afetivo e legado, ancorado na dimensão relacional, sendo a família o núcleo essencial. A vida ganha significado através do cuidado, da presença e do amparo aos entes queridos. Sugere uma valorização do papel parental/familiar e do legado geracional como a principal fonte de significado e de responsabilidade.

Na prática, a pesquisadora observou que os passeios coletivos e viagens promovidos pelos Grupo Alegria de Viver, UITI e Grupo Maturidade Ativa Sesc são facilitadores da convivência entre os participantes do grupo, estimulam o conhecimento cultural e trocas de experiências entre as pessoas idosas.

Figura 20: Festa de Fim de Ano na Casa do Alentejo - UITI



Fonte: Acervo UITI, 2024

A alegria da caminhada (Grupo Alegria de Viver) potencializa as interações entre os participantes. A pesquisadora observou que em alguns momentos as articuladoras precisavam mediar conflitos referentes ao trajeto e intensidade dos passos, os homens normalmente queriam aumentar o ritmo e as mulheres preferiam conversar ao longo do percurso. No final de cada caminhada, os participantes compartilhavam chá e bolo que muitas vezes alguém do próprio grupo preparava para a partilha coletiva.

As atividades de dança, pilates e natação ofertadas na UNATI – UNICRUZ proporcionam integração e melhoria da capacidade físico-motor. A apresentação do grupo de danças na formatura da turma de inclusão digital e da formação em inteligência emocional e no encerramento das atividades do CCI evidenciaram a alegria e dedicação dos alunos em aprender a coreografia, que mobilizou inclusive a participação de homens que eram bastante tímidos, o que surpreendeu a professora.

As aulas de Yoga e dança e festa junina promovidos no grupo Maturidade Ativa do SESC foram percebidos como atividades de integração e interação social, inclusive, no caso da festa junina, com grupos de outra cidade.

Na UITI são realizadas semanalmente atividades em grupo com a prática do *Chi Kung*, Karatê Sênior, aulas de Flamenco e musicoterapia e oficinas de teatro e poesia criativa que são altamente integradas e estimulam o desenvolvimento físico e cognitivo.

A pesquisadora observou que nas quatro instituições os docentes que ministram as aulas têm a sensibilidade de reconhecer limitações e potencialidades de cada integrante e adaptar os movimentos e as práticas para integrar todos os participantes.

Na categoria ético-transcendental (missão, evolução, espiritualidade e fazer o bem) abrange entre as respostas: *"O sentido da vida é evoluir, crescer e ser melhor a cada dia, até chegar o meu dia de partir. Para quando for esse meu dia, eu sinta paz no meu coração e que tivesse sido uma luzinha."* (P10- UITI); *"Tentar ajudar ao máximo, dentro das minhas possibilidades."* (P11-GAV); *"É viver a vida em toda a sua plenitude. Sim, viemos a esse mundo para um grande aprendizado. Entre lágrimas e sorrisos. Procuro ser luz, em meio às dificuldades."* (P26-UNATI); *"O sentido da minha vida é poder fazer o bem às pessoas que precisam de apoio."* (P30-UNATI); *"Evolução. Sim. Tudo que nos acontece tem um propósito."* (P34-UNATI); *"Se estamos aqui é porque temos alguma missão, espero que eu esteja cumprindo a minha."* (P47-GMA-SESC); *"Viver, aprender e ensinar."* (P40-GMA-SESC).

Nesta categoria observa-se o sentido da vida como transcendência e ação moral e revela que, para os participantes, a vida não se esgota na existência biológica. O sentido é buscado em

uma dimensão teleológica (focada em um fim/propósito) na evolução pessoal/espiritual ou a missão social (fazer o bem, ser luz). Implica uma visão de vida como um projeto contínuo, focado no autodesenvolvimento.

Klimecki *et al.* (2015) destaca que a compaixão aumenta as ativações em uma rede cerebral não sobreposta que se estende ao estriado ventral, ao córtex cingulado anterior pré-lingual e ao córtex órbito frontal medial, o que foi possível concluir que o treinamento da compaixão pode refletir uma nova estratégia de enfrentamento para superar o sofrimento empático (quando o indivíduo se sente angustiado e impotente frente ao sofrimento alheio) e fortalecer a resiliência.

Segundo Fredrickson (2010), os momentos de gentileza, ainda que breves, como o ato de compartilhar um sorriso, articular palavras solidárias ou expressar preocupação de forma carinhosa, são capazes de reduzir os níveis de estresse e ansiedade e melhorar a resiliência emocional nas pessoas com as quais nos relacionamos. O fato não se limita às pessoas que recebem as obras gentis, mas se estendem aos indivíduos que começam a conexão. Quando somos gentis, produzimos emoções positivas que funcionam como poderosos nutrientes cerebrais capazes de aumentar nossos níveis de saúde física e mental.

Lyubomirsky (2019), acredita que a gentileza aumenta a liberação cerebral da dopamina, fator que gera bem-estar imediato. E, se a gentileza se torna um hábito, o que se observa é um estado duradouro de felicidade.

As vivências das forças impulsionadoras da transcendência podem auxiliar as pessoas idosas a conectarem-se com mais emoções positivas e são capazes de fortalecer vínculos internos e sociais para aumentar o sentido da vida na velhice. Segundo Freitas e Barbosa (2021) a psicologia positiva baseia-se na mudança do foco do negativo para o positivo, da doença mental para a saúde mental e das dificuldades para a força baseada em três pilares que podem contribuir para essa mudança que são as experiências subjetivas positivas, traços individuais positivos e as instituições positivas.

Na categoria experiencial-fenomenológico (sentido construído na vivência e na ressignificação das experiências), a vida é vista como um percurso com significado, mesmo que não seja totalmente compreendido. Entre as respostas estão: *"Acredito e confio plenamente em um sentido da vida. Questão das experiências acumuladas ao longo da vida e nos permite ser melhores."* (P17-GAV); *"Tem sentido pelo perrengue que tive. Tenho dois filhos que são uns tesouros."* (P43-GMA-SESC); *"Sim. Nada acontece por acaso, mas por um encantamento na minha vida. Sempre foi assim. Por um encantamento."* (P45-GMA-SESC); *"Todas as pessoas*

têm um sentido na vida, basta olhar com carinho." (P14-GMA-SESC); "O sentido da vida é buscar felicidade, ter uma carreira bem-sucedida." (P3-UITI); "Equilíbrio com propósito." (P4-UITI); "Simplesmente viver o melhor possível sem atrapalhar os demais." (P5-UITI); "Amar os outros." (P6-UITI); "Tenho de viver o dia-a-dia e aproveitar todos os momentos de felicidade." (P9-UITI); "Alegria." (P29-UNATI); "Sim. O sentido da minha vida sou feliz com tudo que Deus me deu, amor, saúde, gratidão e humildade." (P31-UNATI); "Conseguir levantar de manhã com saúde, agradecer por tudo o que a gente tem." (P35-GMA-SESC); "O maior sentimento que é o amor e tenho muita satisfação pela vida que tenho." (P48-GMA-SESC).

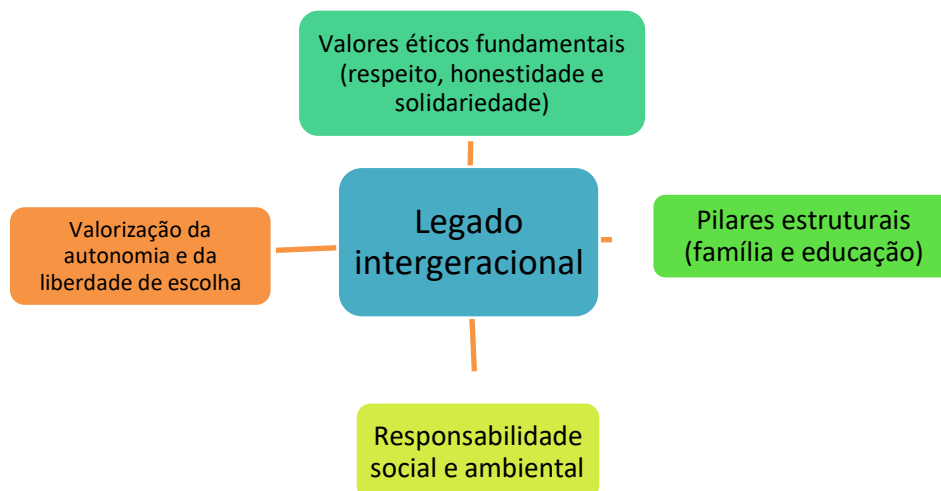
Nesta categoria, o sentido da vida reflete uma visão mais fenomenológica da vida, onde o sentido é construído e descoberto através da própria jornada, incluindo as dificuldades ("perrengue"). Acredita-se em um significado inerente à existência ("nada acontece por acaso") e a capacidade de ressignificar as experiências (resiliência) para a evolução pessoal. Nesta categoria os participantes assumem que o sentido da vida se relaciona a uma visão eudaimônica e de satisfação pessoal (felicidade, alegria, satisfação) e da paz interior (equilíbrio). Embora individual, a busca pela felicidade é frequentemente acompanhada por virtudes como o amor, a gratidão e a humildade, indicando que o bem-estar pessoal é mediado por uma postura ética perante a vida e os outros.

O diário de campo aprofunda a questão de como esses sentidos se materializam nas práticas observadas. A participação em espaços educativos e culturais, a valorização da aprendizagem ao longo da vida, o engajamento em ações solidárias e o protagonismo em atividades coletivas evidenciam que o sentido da vida é continuamente produzido e reafirmado. Observou-se que, mesmo diante de perdas significativas, os participantes encontram significado na convivência, na contribuição ao grupo e no reconhecimento simbólico de sua trajetória, confirmando a resiliência como prática vivida e não apenas como discurso.

6.4.5. Legado intergeracional

As mensagens dos participantes da pesquisa às futuras gerações foram categorizadas conforme a figura 21 revelando como os participantes da pesquisa projetam no futuro os sentidos que construíram ao longo da vida.

Figura 21 - Legado intergeracional



Fonte: elaborado pela pesquisadora

A categoria valores éticos fundamentais (honestidade, respeito, solidariedade e cuidado) incluem as narrativas: *"Honestidade acima de tudo."* (P6-UITI); *"Lutar para ser melhor todos os dias."* (P7-UITI); *" Que tenham a coragem de ser solidários, para com todos, independentemente, da sua cor, da religião, ou não que professam e da nacionalidade. Que sejam respeitosos e amorosos para com os seus irmãos/irmãs, não importa a raça. Que todos trabalhem para um bem comum. Sejam bons líderes. Sejam os faróis da Luz Divina, pois todos nós somos provenientes dessa Luz, dessa Fonte Divina. "* (P10-UITI); *"Tenham muito carinho, amor, cuidado para com os idosos, eles dependem de vocês, ame uns aos outros de todo teu coração."* (P28-UNATI); *"Amar uns aos outros como a nós próprios."* (P17-GAV); *"Fé e muita força para seguir sempre em frente sem nunca pisar nos fracos."* (P36-GMA-SESC); *"Sejam mais respeitadores. Há uma falta de respeito pelos velhos."* (P19-GAV)

Os participantes apontam em suas mensagens a ética como urgência e legado de conteúdo normativo forte, refletindo uma preocupação da geração atual com a deterioração dos valores básicos (honestidade, respeito) na sociedade. A ênfase no respeito e carinho aos idosos e idosas sugere a percepção de uma vulnerabilidade geracional e a necessidade de preservar o tecido social ~~através~~ por meio da solidariedade e do amor ao próximo. O conselho moral é visto como fundamental para a convivência futura.

Na categoria pilares estruturais (bem como a valorização da família e da educação) as narrativas incluem: *"Continuem a se dar bem com seus maridos ou esposas."* (P20-GAV); *"As pessoas devem estudar, não se largar na bebida na droga."* (P22-UNATI); *"Estudem bastante, é o melhor que tem é o estudo."* (P23-UNATI); *"Eu acredito sempre no ser humano. Nós precisamos usar o coração para melhorar o mundo. O amor e a amizade entre as pessoas são*

o objetivo." (P32-UNATI); "Quero deixar um legado que devemos nos realizar profissionalmente através do conhecimento, não deixando que os valores materiais superem os valores morais. Que a vida familiar esteja acima de tudo. Que o status e o caráter caminhem lado a lado. Ser feliz é o que importa nas futuras gerações para uma vida próspera e promissora." (P31-UNATI); "Vivam, aproveitem todos os momentos com responsabilidade, não maltratam ninguém, sejam cordiais." (P40-GMA-SESC)

A estrutura de suporte e desenvolvimento orienta a categoria que estabelece os pilares estruturais para a vida futura: o afeto (família, amizade) e o conhecimento (estudo). A mensagem valoriza o núcleo familiar como prioridade ("acima de tudo") e o estudo como principal ferramenta de ascensão e proteção contra vícios. Indica que a solidez emocional e a capacitação intelectual são vistas como as bases para uma vida estável.

Na categoria responsabilidade social e ambiental os participantes falam: *"Cuidem do planeta, se ainda for a tempo." (P9-UITI); "Pensem no meio ambiente, porque o futuro deles depende disso e estamos a sofrer os erros do passado." (P11-GAV); "Que não percam o sentido da inclusão, quer por razões econômicas ou de raça. Não deve haver diferenças entre raças. Que se esforcem para alcançar o que pretendem, porque as coisas não surgem de mão beijada. Não se preocupe somente com o material, embora seja importante. Gostem uns dos outros." (P14-GAV); "Acho que deveriam fazer um futuro melhor. Eles são o futuro. Desejo que não haja guerra para que as futuras gerações tenham um futuro melhor que a nossa, com trabalho e saúde." (P12- GAV).*

O alerta sobre ameaças globais e injustiça, como categoria revela uma profunda preocupação com a sobrevivência e a justiça. Os participantes, ao olharem para o futuro, veem riscos ambientais ("se ainda for a tempo") e sociais (guerra, exclusão, racismo). O conselho aqui é um grito de alerta para que a nova geração atue de forma consciente e inclusiva, corrigindo os erros e conflitos não resolvidos da geração anterior.

Na categoria valorização da autonomia e liberdade de escolha as falas dos participantes incluem: *"Não sigam conselhos. Façam a sua própria busca e vão seguindo o que vos for fazendo sentido." (P2-UITI); "Não vale a pena. Eles vão encontrar o seu caminho. Só desejo que se sintam felizes com o que fizerem." (P5-UITI); "Todos são importantes para a construção de um mundo melhor." (P42-GMA-SESC)*

O reconhecimento da autonomia e da singularidade presente nesta categoria, em contraste com a primeira, valoriza a autonomia e a liberdade de escolha. Ao invés de ditar o caminho, os participantes incentivam a busca pessoal e a descoberta do próprio sentido. Isso

demonstra uma aceitação da mudança social e um reconhecimento de que o caminho de cada um é único, bastando que encontrem a felicidade.

As respostas evidenciaram a intenção de transmitir valores e reconhecer a autonomia das novas gerações que sinaliza a reconfiguração da relação intergeracional menos prescritiva e mais dialógica. Nas observações da pesquisadora ao longo das vivências nos grupos participantes da pesquisa a participação intergeracional e a receptividade dos grupos e seus integrantes foram evidenciadas principalmente nas atividades elencadas a seguir.

- Na realização das disciplinas “Educação Emocional focada nas Forças Pessoais” ministrada pela pesquisadora junto a Universidade Internacional da Terceira Idade (UITI) em que a pesquisadora ministrou seis encontros realizados entre maio e junho de 2024 com onze alunos inscritos e a disciplina de “Inteligência Emocional na UNATI/ UNICRUZ com cinquenta alunos inscritos. A prática docente revelou a potência das forças de caráter como ferramentas para o autoconhecimento e o fortalecimento emocional. A oportunidade de vivenciar a reciprocidade entre ensinar e aprender, numa construção dialógica do saber e do ser contribuiu significativamente com o processo de conhecimento.

Figura 22: aulas da disciplina Inteligência Emocional – Unati - Unicruz



Foto: Acervo da pesquisadora, 2024.

-No Grupo Alegria de Viver, o estímulo a participação de voluntários jovens e adultos Alegria do Bingo; e

- Os vínculos de confiança e afeto existentes entre os educadores sociais de pessoas idosas (coordenadores e articuladores das atividades) nas quatro instituições:

- Na UITI – Alexandra e Isabel são as profissionais que articulam todas as atividades entre os alunos e docentes voluntários, participam de atividades na instituição e passeios e eventos organizados e oferecidos aos alunos. Izabel relatou a pesquisadora que durante a Pandemia Covid 19 visitou vários alunos que não tinham o suporte de outras pessoas realizando o trabalho de compra de alimentos e materiais de higiene e houveram casos que auxiliava a pessoa idosa, inclusive, na sua higiene pessoal de banho; Durante o Passeio Sênior da Misericórdia, realizado na vila de Coruche a pesquisadora observou que Izabel atuou como a responsável pela organização do passeio e ao longo da atividade interagiu e conversou com todos os alunos, comprando e distribuindo fotos deles;

- No grupo Alegria de Viver – Mariana, Felipa, Carlota e Tereza. As diretoras executivas Mariana e Felipa manifestaram que a ideia de criação do grupo surgiu quando elas leram uma reportagem que no bairro Belém havia mais de 3 mil pessoas idosas sofrendo com o isolamento social e a solidão. Diante dessa situação, uniram esforços para mobilizar doações e voluntários que viabilizassem as atividades desenvolvidas pela instituição. *“Em todas as atividades que realizamos, procuramos ter sempre pessoas mais novas. Porque um dos grandes objetivos da Alegria de Viver é a intergeracionalidade”* (afirmação de Mariana Carreira). Numa festiva de aniversário (realizada na última quarta-feira de cada mês) uma participante relatou *“Sei que não estou sozinha. Tenho alguém que, se precisar, ligo e está do outro lado ou vem ter comigo. É um apoio que temos. Isto faz toda a diferença nas nossas idades”*. O programa escola estimula a participação de voluntários, pessoas a participação de

- No Sesc Maturidade Ativa - novamente identifiquei figuras que atuam diretamente com a turma do Maturidade Ativa, Amanda e Adriane. Elas acompanharam todos os encontros e atividades dos participantes, interagindo e estimulando. Ambas são figuras de confiança dos participantes. A palavra delas e a atenção que desprendem aos participantes contribui para estimular a participarem das atividades. Elas conhecem bem cada um. A partir do apoio delas foi possível aplicar a pesquisa e ter a adesão dos integrantes do grupo Maturidade Ativa.

Na Unati – Unicruz tive apoio de Ana e Daniela que acompanharam todas as aulas, interagindo e estimulando os participantes a estarem presentes. Ambas são figuras de confiança dos participantes. A palavra delas e a atenção que desprendem aos participantes contribui para estimular a participarem das atividades físicas e cognitivas na entidade. Elas conhecem bem cada um. A Daniela organizou para que eles apresentassem coreografias de dança na formatura e na confraternização de encerramento das atividades do ano.

O educador social que atua no trabalho com pessoas idosas tem o papel de ajudá-los na sua interação com o mundo, com a comunidade, pois cada idoso(a), como qualquer ser humano, tem uma identidade própria, que precisa ser respeitada na sua singularidade, na sua privacidade, nos seus hábitos e rotinas. Ao profissional cabe o desafio de perceber e responder às necessidades, problemas, emoções, preferências e maneiras de pensar de outra ou outras pessoas. A profissão torna-se cada vez mais pertinente e única, pois trata-se na verdade de um profissional que procura a melhoria e a transformação da realidade. No processo do envelhecimento o educador social atua para desenvolver uma cidadania ativa que considera a pessoa idosa como um sujeito ativo, capaz de pensar, sentir e agir e, por isso, autor do seu projeto de vida (Correia, 2011).

O estudo identificou a presença dos seis componentes mensuráveis da teoria do bem-estar (emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido, realização e vitalidade) em diferentes níveis na vida dos participantes. As emoções positivas foram relatadas nas falas dos participantes (alegria, gratidão, bondade, compaixão) a observação participante e o diário de campo evidenciam os sorrisos e integração entre os grupos nas atividades físicas, dança, caminhadas e aulas de yoga. O engajamento e a vitalidade são confirmados pela participação ativa em atividades de integração e físicas (danças, yoga, caminhadas). Os relacionamentos positivos são os pilares da felicidade dos participantes que destacam o papel de familiares e os amigos e observou-se ainda o estímulo das instituições para reforçar os vínculos entre os participantes com a realização de comemorações dos aniversários do mês, festas juninas, formaturas e confraternizações. O entendimento quanto ao sentido da vida baseado nas relações afetivas, questões éticas e transcendentais e experimental-fenomenológica são cultivados pelas pessoas idosas que integraram a pesquisa.

As pessoas idosas que se inserem em um grupo de convivência estão buscando por melhorias na sua vida, seja nos aspectos físicos ou mentais e com o passar da experiência, amplia progressivamente para outras áreas, desde viagens até atividades lúdicas. Os grupos de convivência são uma excelente forma de interação e inclusão social, pois sendo uma rede de relacionamentos estimulam o indivíduo e resgatam sua dignidade, bem-estar, autonomia, autoestima, qualidade de vida entre outros. Os benefícios percebidos pelas pessoas idosas que frequentam grupos de convivência fazem com que elas permaneçam nesses grupos devido às mudanças positivas que ocorreram em suas vidas (Wichmann *et al.*, 2013).

As observações da pesquisadora dialogam com as narrativas que coincidem com as práticas socioculturais observadas no convívio com os participantes das instituições e grupos

que fizeram parte da pesquisa, com destaque para o cuidado intergeracional, atitudes solidárias e preocupação com o coletivo no cotidiano das pessoas idosas integrantes da pesquisa. Ao mesmo tempo, nota-se uma postura menos prescritiva e mais reflexiva por parte das pessoas idosas, que reconhecem as transformações sociais e demonstram abertura à mudança. Essa combinação entre transmissão de valores e respeito à liberdade individual sugere uma reconfiguração da relação intergeracional, marcada mais pelo diálogo do que pela imposição normativa.

A integração entre análise de conteúdo das falas e observação participante permite compreender que bem-estar, felicidade, sentido da vida e legado intergeracional constituem dimensões interdependentes do envelhecer. As narrativas encontram correspondência nas práticas observadas, revelando que os significados atribuídos à vida na velhice são construídos e vividos no cotidiano, nas relações, nas instituições e nas experiências compartilhadas. Essa triangulação fortalece a análise ao demonstrar que os discursos não são abstratos, mas se expressam em ações, interações e modos de estar no mundo.

6.5 Integração dos dados quantitativos e qualitativos

A pesquisa abrangeu quatro grupos distintos de pessoas idosas e dois países, Brasil e Portugal, que vivenciam diferentes contextos socioeconômicos e culturais. A observação participante implicou proximidade, com registro sistemático e critério analítico. A presença da pesquisadora nos grupos participantes do estudo permitiu o aprofundamento sobre a vivência de pessoas idosas em grupos de convivência. Adotou-se a triangulação por convergência e complementaridade, articulando resultados das escalas, entrevistas e diário de campo.

Os resultados obtidos nas escalas de bem-estar subjetivo evidenciaram níveis elevados de afetos positivos ($M = 3,80$) e moderados de satisfação com a vida ($M = 3,21$), além de baixos afetos negativos ($M = 2,02$). As evidências quantitativas convergiram com as narrativas qualitativas das entrevistas, em que predominam discursos de aceitação, gratidão e valorização da vida presente, categorias interpretadas como “realizada e plena” e “positiva com argumentação”. No diário de campo, observou-se que os participantes expressavam alegria, engajamento social e sentimento de pertencimento nas atividades institucionais, fornecendo evidências convergentes às tendências identificadas nos escores da escala de bem-estar subjetivo. Portanto, os dados qualitativos reforçam os indicadores quantitativos, mostrando que

o bem-estar subjetivo não se reduz à dimensão emocional, mas se ancora em redes de sociabilidade e na convivência nos grupos.

Wichmann *et al.* (2013), apontam que as temáticas do bem-estar e satisfação com a vida são centrais nos estudos do envelhecimento. A satisfação com a vida é um construto no estudo psicossocial do envelhecimento e pode ser avaliada por meio de questões relacionadas com a forma e com a motivação com que as pessoas idosas vivem de maneira positiva suas experiências de vida e refletem assim o bem-estar subjetivo. E o bem-estar subjetivo pode ser autoavaliado e percebido por meio das experiências individuais. Conforme o autor, a velhice bem-sucedida tem uma característica que é a capacidade de aceitar as mudanças fisiológicas que ocorrerão na vida de todas as pessoas que chegarem a fase da velhice e que as doenças e limitações não são fatores que impossibilitam a experiência subjetiva bem-sucedida.

A análise dos resultados da escala de forças de caráter indicou que as mais expressivas entre os 48 participantes foram bondade (74%), amor ao aprendizado (66%), autenticidade (61%), persistência (61%), curiosidade (53%) e gratidão (47%). As forças predominantes são associadas às dimensões da humanidade, coragem e sabedoria (Peterson; Seligman, 2004), encontram correspondência nas falas das entrevistas, nas quais se destacam o desejo de continuar aprendendo, ensinar e ajudar os outros e expressar gratidão pela vida.

As correlações entre forças como amor, curiosidade, vitalidade e inteligência social e os afetos positivos, indicando que o cultivo dessas virtudes potencializa as experiências emocionais positivas e a satisfação existencial. Essa relação também emergiu na observação participante: nos contextos institucionais com maior envolvimento coletivo, nos grupos GMA - SESC e no GAV, notou-se maior frequência de comportamentos de solidariedade, curiosidade intelectual e cooperação, confirmando a interdependência entre forças pessoais e bem-estar subjetivo.

No estudo realizado por Brdar e Kashdan (2010), a satisfação com a vida correlacionou-se mais fortemente com vitalidade, esperança, curiosidade e humor. Já a pesquisa desenvolvida por Oliveira *et al.* (2016), com o objetivo de verificar o nível de associação entre as forças de caráter e o bem-estar subjetivo, contou com a participação de 237 universitários de duas faculdades particulares do estado de Santa Catarina, com idades entre 18 e 65 anos. A força que mais se destacou, obtendo correlações significativas com todos os fatores de bem-estar foi vitalidade e as forças que obtiveram correlação significativa com apenas um dos fatores de bem-estar foram pensamento crítico, sensatez, bravura, imparcialidade, denotando que são forças menos úteis para a promoção do bem-estar entre os participantes. As forças com médias mais

altas foram gratidão, esperança e espiritualidade, sendo que a força da esperança obteve correlações moderadas com bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos positivos) (Oliveira *et al.*, 2016). Os resultados obtidos demonstraram correlações positivas significativas entre as forças de caráter e o bem-estar subjetivo e, algumas forças apresentam maior associação com o aumento do bem-estar subjetivo do que outras.

As informações do diário de campo permitiram compreender os resultados quantitativos à luz dos contextos socioculturais específicos. Nos grupos brasileiros observados (UNATI–Unicruz e GMA- SESC), a espiritualidade, a afetividade e o senso comunitário foram observados como dimensões estruturantes do bem-estar, o que se reflete nos altos escores em gratidão e espiritualidade. Nos grupos portugueses participantes (UITI e GAV), prevaleceram virtudes de sabedoria e justiça, associadas a um estilo de vida mais reflexivo e reservado, em consonância com as médias mais altas em bondade, autenticidade e curiosidade, mas também com índices ligeiramente superiores de afetos negativos.

Essas observações contextualizadas corroboram com os resultados quantitativos, revelando que o bem-estar na velhice é mediado por fatores culturais e institucionais - enquanto no Brasil o bem-estar se expressa pela convivência e espiritualidade, em Portugal associa-se à busca de conhecimento, autonomia e ética relacional.

O alto escore da força de caráter da bondade (74%) encontrado na Escala de Forças de Caráter (EFC) foi validado no discurso dos participantes, que consistentemente usaram o altruísmo como valor central em suas narrativas, conforme ilustrado pelas falas “ *Tentar ajudar ao máximo, dentro das minhas possibilidades, ajudo sempre. Até com uma palavra.*” (P11-GAV) “*...não me falta alegria e disposição para ajudar o próximo*” (P16-GAV), “*Que tenham a coragem de ser solidários, para com todos, independentemente, da sua cor, da religião, ou não que professam e da nacionalidade...*” (P10-UITI). O Diário de Campo corrobora, registrando uma frequência elevada de auxílio mútuo no grupo.

Na pesquisa realizada por Park *et al.* (2004) foram analisadas as relações entre as forças e as virtudes e o bem-estar subjetivo, constatando sobretudo a satisfação com a vida. O estudo teve a participação de 5.299 adultos. Os resultados sugeriram que as forças da esperança, vitalidade, gratidão, amor e curiosidade tiveram conexão positiva moderada com a satisfação com a vida. Os autores sugerem que a investigação das forças de caráter mais relevantes para a elevação do bem-estar subjetivo constitui um caminho promissor para sua promoção. É possível observar que as forças esperanças e vitalidade estão presentes nos estudos de Park *et al.* (2004), Brdar e Kashdan (2010) e Oliveira *et al.* (2016) com correlações mais fortes com a satisfação

com a vida. As forças de caráter mais frequentemente correlacionadas com a satisfação com a vida foram entusiasmo, amor e esperança (Elad-Strenger; Littman-Ovadia, 2012). As forças de caráter mais relacionadas a afetos positivos foram entusiasmo, amor, amor ao aprendizado e esperança, além disso as forças de caráter parecem aumentar os afetos positivos, em vez de diminuir os afetos negativos (Oliveira *et al.*, 2016).

O diário de campo atuou como uma ferramenta para a triangulação dos dados, oferecendo a perspectiva do pesquisador sobre os ambientes, o comportamento não-verbal e a atmosfera emocional que podem explicar a variação das escalas e a tonalidade das entrevistas. Entre os contextos culturais Brasil e Portugal e o institucional (UITI, GAV, UNATI, SESC) a triangulação evidenciou convergência entre os indicadores psicométricos e os sentidos narrativos e observações e revelou que o bem-estar na velhice é um fenômeno multidimensional, mediado por forças pessoais, vínculos sociais e contextos institucionais. As variações entre os grupos e países corroboram que os indicadores de bem-estar são modulados por condições socioculturais específicas e reforçam a necessidade de compreender a experiência de envelhecer como individual, relacional e historicamente construída.

7 CAPÍTULO VII – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da expectativa de vida ao nascer constitui uma realidade consolidada tanto em Portugal quanto no Brasil e, de acordo com projeções demográficas, deve intensificar-se nas próximas décadas. Contudo, esse fenômeno ocorre de forma assimétrica, nas quais países de baixa e média renda vivenciam um crescimento expressivo da população idosa sem investimentos proporcionais em políticas públicas de proteção social, saúde mental e inclusão sociocultural.

Nesse contexto a presente tese teve como objetivo analisar como se configuram os níveis de bem-estar subjetivo e como se articulam as forças pessoais entre pessoas idosas participantes da pesquisa no Brasil e em Portugal, identificando similitudes e diferenças socioculturais presentes entre ambos os contextos, a fim de compreender os fatores que favorecem um envelhecer positivo.

A pesquisa contemplou quatro grupos de convivência de pessoas idosas, dois brasileiros e dois lusitanos, totalizando 48 participantes, com idades entre 60 e 84 anos. A metodologia adotou instrumentos quantitativos, escalas de bem-estar subjetivo e de forças de caráter e qualitativos, como entrevistas semiestruturadas, observação participante e diário de campo. A abordagem mista permitiu mensurar indicadores objetivos, mas também acessar os significados, narrativas e experiências vividas pelos participantes, contribuindo para uma compreensão mais humanizada, plural e contextualizada do envelhecer.

Os resultados evidenciam que a velhice é uma fase do desenvolvimento com potencial de bem-estar. Em ambos os países, observou-se predominância de afetos positivos em relação aos negativos. Contudo, os resultados apresentaram diferenças culturais. O grupo de participantes brasileiro expôs maiores níveis de satisfação com a vida e menor incidência de afetos negativos que sugere a presença de resiliência emocional fortemente associada à sociabilidade e à afetividade. O grupo português demonstrou uma vivência emocional ambivalente: embora experimente emoções positivas intensas - especialmente no Grupo Alegria de Viver - também apresentou níveis mais elevados de afetos negativos e uma avaliação da vida mais crítica, o que sugere uma expressividade emocional que integra a preocupação como componentes legítimos da experiência existencial, sem anular a vivência da alegria.

O estudo identificou a existência de virtudes e forças compartilhadas entre brasileiros e portugueses. As forças pertencentes às virtudes da humanidade (bondade e amor) e da transcendência (gratidão, espiritualidade e apreciação da beleza) emergiram em ambos os contextos. A elevada pontuação da força da gratidão na amostra total destaca-se como um indicador de envelhecimento saudável, evidenciando a capacidade de as pessoas idosas reconhecerem o valor da vida, das relações e da trajetória pessoal. Entre as diferenças contextuais observadas no Brasil, sobressaiu-se a espiritualidade e a persistência, refletindo estratégias de enfrentamento baseadas na fé e na resiliência diante de adversidades. Em Portugal, destacaram-se as forças da autenticidade e a curiosidade, especialmente na UITI, indicando um envelhecimento orientado para o engajamento intelectual e a valorização da verdade interior.

A análise de correlação revelou que as forças de caráter como amor, inteligência social e humor, mostraram-se fortemente associadas aos afetos positivos, funcionando impulsionador de bem-estar. Em contraste, forças de caráter curiosidade, amor ao aprendizado e pensamento crítico apresentaram correlações nulas ou negativas com a satisfação com a vida, indicando que,

na velhice, o bem-estar vincula-se menos à avaliação racional da vida e mais à qualidade das experiências emocionais e relacionais.

A incorporação da dimensão qualitativa permitiu compreender que entre os participantes a velhice é uma fase de ressignificação contínua, em que fragilidades coexistem com potencialidades. As narrativas dos participantes revelaram que o bem-estar não é ausência de problemas, uma vez que o medo da doença e a dor física foram desafios recorrentes entre os participantes. Na percepção das pessoas idosas do estudo o bem-estar possui base relacional, materializando-se em experiências de pertencimento, como a “mesa posta” do grupo Alegria de Viver, em Portugal, ou na dinâmica da “carta de gratidão” na UNATI-UNICRUZ, no Brasil.

Observou-se coerência entre as forças de caráter identificadas e as práticas cotidianas dos participantes. A bondade, força inata em 74% da amostra, manifestou-se no voluntariado, no cuidado mútuo durante atividades coletivas e na solidariedade entre os integrantes dos grupos. As forças da gratidão e do amor ao aprendizado emergiram quando estimuladas por intervenções baseadas na Psicologia Positiva, como o bingo das forças, o diário da gratidão e as aulas de educação emocional. Essas experiências demonstraram ao reconhecer e ativar suas forças, que a pessoa idosa assume a posição de protagonista da sua história.

As observações de campo evidenciaram diferenças culturais. Em Portugal, destacou-se a valorização da cultura, da ética e da dignidade, expressa em práticas simbólicas e narrativas orientadas à civilidade e à transmissão de valores às gerações futuras. No Brasil, sobressaíram a afetividade, a espiritualidade e a resiliência, especialmente nas histórias de vida marcadas por trajetórias de superação e conquista da autonomia.

Ambos os contextos convergiram em um elemento central: a família e os grupos de convivência são fontes de significado e sentido, ainda que sejam espaços de preocupação. O sentido da vida emergiu articulado a uma transcendência horizontal, cuidado com filhos, netos, amigos e utilidade social e vertical, crescimento espiritual, aprendizado contínuo e legado.

Em relação à Psicologia Positiva, o estudo evidenciou seu potencial como referencial teórico e prático para o fortalecimento do envelhecimento saudável. As intervenções descritas nos diários de campo atuaram como dispositivos de empoderamento, possibilitando reconhecimento, validação social e florescimento humano, independentemente de recursos materiais. As histórias de superação do luto, reinvenção após o divórcio e ressignificação de experiências passadas corroboram a perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida (Lifespan), corroborando que a pessoa idosa permanece em constante transformação.

O enfrentamento positivo da velhice em ambos os países, no Brasil e Portugal, sustenta-se em um tripé fundamental: vínculos sociais significativos, ativação das forças de caráter - especialmente bondade, gratidão e curiosidade - e ressignificação contínua da vida. Os grupos de convivência configuram-se como verdadeiras agências de saúde mental, espaços de resistência ao etarismo e à solidão, devendo ser reconhecidos e fortalecidos por políticas públicas que transcendam o cuidado físico e invistam em educação emocional, cultura e convivência.

A tese demonstrou que o envelhecimento positivo é um fenômeno essencialmente heterogêneo. Não existe uma única forma de envelhecer. Enquanto os brasileiros tendem a sustentar seu bem-estar na afetividade e na satisfação resiliente, os portugueses o constroem a partir da autenticidade e do engajamento cultural. As forças de caráter revelam-se como recursos de proteção que permitem às pessoas idosas florescer ao longo do tempo, transformando a velhice em uma experiência de significado, dignidade e descoberta contínua.

Entre as limitações do estudo, destaca-se a baixa adesão de participantes, especialmente nos grupos portugueses, bem como o predomínio de mulheres e de pessoas idosas ativas, o que restringe a generalização dos resultados. Sugere-se que pesquisas futuras ampliem o universo amostral e contemplem outros contextos sociais e perfis de pessoas idosas.

Os desafios impostos pelo envelhecimento populacional exigem o engajamento de múltiplos atores sociais, principalmente o Estado na formulação e implementação de políticas públicas que reconheçam a velhice como uma etapa legítima de desenvolvimento humano, rica em potencialidades, vínculos e sentido.

REFERÊNCIAS

- ABREU, M. C. **Velhice: uma nova paisagem**. São Paulo: Editora Ágora, 2017
- AKHTAR, M. **Vencer a Depressão com a Psicologia Positiva**. Lisboa: Nascente Editora, 2022.
- ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.20, n.2, p. 153-164, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/85JVntJ3f8WJMYnPVgZDMVz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 15 jan. 2024.
- ALCÂNTARA; A.O. CAMARANO, K.; GIACOMIM, C. **Política nacional do idoso: velhas e novas questões**. Rio de Janeiro: Ipea, 2016.
- ALVES, J. E. D.; GALIZA, F. (colab.). **Demografia e economia nos 200 anos da Independência do Brasil e cenários para o século XXI**. São Paulo: ENS, 2022.
- ANDRÉ, M.E. D. A. de. **Estudo de caso em pesquisa e avaliação educacional**. 3.ed. Brasília-DF: Líber Livro, 2008.
- AREOSA, S.V.C. Relações Interpessoais, Vínculos Familiares e Sociais de Idosos Institucionalizados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 3, 493–513, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i3p493-513>. Acessado em: 15 jun2024.
- ASAKAWA, K. Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? **Journal of Happiness Studies**, n. 5, p. 123–154. doi.org/10.1023/B: JOHS.0000035915.97836.89, 2004.
- ÁVILA, M. B. S.; BERLITZ, B. ; KENNER, M.E. Programa Sesc Maturidade Ativa: Convivência que conecta e transforma. **Revista Longeviver**, Ano VII, n. 28, Especial, São Paulo, 2025: ISSN 2596-027X
- BALTES, P. Autobiographical reflections: From developmental methodology and lifespan psychology to gerontology. In: BIRREN, J.E.; SCHROOTS, J.F. (Orgs.). **A history of geropsychology in autobiography**. Washington, DC: American Psychological Association, 2000.
- BALTES, P. B. On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. **American Psychologist**, v. 52, n. 4, p. 366-380, 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.52.4.366>. Acessado em: maio 2024.
- BALTES, P. B.; SMITH, J. Lifespan Psychology: From developmental contextualism to developmental biocultural co-construtivism. **Research in Human Development**, v. 1, n.3, 123-144, 2004.

BALTES, P. B.; REESE, H. W.; LIPSITT, L. P. **Life-span developmental psychology. Annual Review of Psychology**, v.31, n.1, p. 65-110.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.31.020180.000433>, 1980.

BALTES, P. B.; SMITH, J. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of fourth age. **Gerontology**, v.49, p. 123-135. doi: 10.1159/000067946, 2003.

BALTES, P. B.; SMITH, J.; STAUDINGER, U. M. Wisdom and successful aging. In: SONDEREGGER, T. B. (ed). **Nebraska Symposium on Motivation**. Lincoln, NB:University of Nebraska Press, 1992. v.39, p. 123-167.

BALTES, P. Theoretical propositions of life span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. **Developmental Psychology**, v. 23, n.5, p.611-626, 1987.

BALTES, P.; BALTES, M. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: BALTES, P; BALTES, M. (Orgs.). **Successful aging: Perspectives from behavioral sciences**. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

BARBOSA, K. M. M. e S. **A felicidade na percepção de sujeitos escolares**. 2023. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARRETO, M. A. M. *et al.* A feminização da velhice: uma abordagem biopsicossocial do fenômeno. **Interfaces Científicas Humanas e Sociais**, Aracaju, v.8,n..2 p. 239 – 252 Ago./Set./Out. 2019.

BARROS, R. M. A; MARTÍN J. I. G.; PINTO J. F. V. C. Investigação e Prática em Psicologia Positiva. **PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO**, v.30, n. 2, p. 318-327, 2010.

BATISTA, H.; NORONHA, A. Pontos fortes pessoais/de caráter e autorregulação emocional: associações e evidências de validade. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 22 , n.1, p. 37-49, 2021. <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220105>.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BEN-SHAHAR, T. **Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment**. McGraw-Hill, 2007.

BISWAS, D. et al. Positive psychology as a force for social change. In: SHELDON, K.M.; KASHDAN, T. B.; STEGER M.F. (Orgs.). **Designing positive psychology**. New York: Oxford University Press p. 410- 419, 2011.

BISWAS-DIENER, R.; WIESE, C. **Optimal Levels of Happiness**. Handbook of well-being Publisher: DEF Publishers Editors: Ed Diener, shigehiro oishi, Louis Tay, 2018.

BONANNO, G. A.; WESTPHAL, M.; MANCINI, A. D. Resilience to loss and potential trauma. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 7, p. 511–535, 2011.

BOURDIEU, P. **Economia das trocas simbólicas**. 5. ed. São Paulo: Perspectiva, 2011.

BOURDIEU, Pierre *et al.* **A miséria do mundo**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2003. 747p.

BOYLE, P. A. *et al.* Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. **Psychosomatic Medicine**, v. 71, n. 5, p. 574–579, jun. 2009. DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0.

BOYLE, P. A. *et al.* Physical frailty is associated with incident mild cognitive impairment in community-based older persons. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 58, n. 2, p. 248–255, feb. 2010. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2009.02671.x.

BRANDÃO, C. R. **O que é educação popular**. São Paulo: Brasiliense, 2006.

BRANDÃO, C. R. **O que é educação**. São Paulo: Brasiliense, 1995.

BRANDÃO, V.; CÔRTE, B. Narrativas do envelhecimento. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 121–148, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/29138/20369>. Acesso em: 4 mar. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional De Saúde. **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012. Brasília-DF, 2012 Disponível em: http://www.conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html Acesso em 04 jul. 2022.

BRASIL. Conselho Nacional De Saúde. **RESOLUÇÃO Nº 510, DE 7 DE ABRIL DE 2016**. Brasília-DF, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acessado em 04 jul. 2022.

BRASIL. **Deliberações da I Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa**(I CNDPI, 2006). Disponível em: <http://portal.mj.gov.br/sedh/ct/cndi/CNDI%20DELIBERA%C3%87%C3%95ES%20FINAIS.pdf>. Acesso em: 02 de mar. de 2023.

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: Presidência da República, 2023.

BRASIL. Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa. **Guia para uma comunicação responsável sobre a pessoa idosa**. Brasília, DF, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/publicacoes/guia-para-comunicacao-responsavel-sobre-a-pessoa-idosa.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024.

BRASIL. **Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022**. Brasília, DF, 2022.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.** Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, out. 2003.

BRASIL. **Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento.** Organização das Nações Unidas. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2007.

BRASIL. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI).** Brasília: Ministério da Saúde, 1994-2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/politica_nacional_pessoa_idosa_2009.pdf. Acesso em: 20 nov. 2024.

BRASIL. **Relatório final da II Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (II CNDPI).** Brasília, DF, 2009. Disponível em: <http://www.prodihi.ufms.br/manager/titan.php?target=openFile&fileId=208>. Acesso em: 2 mar. 2023.

BRASIL. **Relatório final da IV Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (IV CNDPI).** Brasília, DF, 2017.

BRDAR, I.; KASHDAN, T. Character strengths and well-being in Croatia. **Journal of Research in Personality**, v. 44, p. 151–154, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2009.12.001>

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos.** Tradução André de Carvalho-Barreto; revisão técnica: Sílvia H. Koller. Porto Alegre-RS: Artmed, 2011.

BRUNELLI, A. V. et al. Universidade aberta à terceira idade: uma estratégia de extensão universitária. **Cataventos – Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta**, v. 8, n. 1, 2016. ISSN 2176-4867.

BUETTNER, D. **Como viver até os 100: os segredos das zonas azuis.** Documentário. [S.l.]: Netflix, 2023.

BUETTNER, D. **Zonas azuis: a solução para comer e viver como os povos mais saudáveis do planeta.** Tradução de Thaís Costa. São Paulo: nVersos, 2018.

CACHIONI, M.; BATISTONI, S. S. T. Bem-estar subjetivo e psicológico na velhice sob a perspectiva do conviver e do aprender. **Revista Temática Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 15, n. 7, p. 9–22, 2012.

CALVETTI, P.; MULLER, M.; NUNES, M. Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 27, n. 4, p. 706–717, 2007.

CAMARANO, A. A. **E a vida se alonga além dos 60: como?** In: CAMARANO, A. A. (Org.). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CAMARANO, A. A.; PASINATO, M. T. O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. In: CAMARANO, A. A. (Org.). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: Ipea, 2004.

CAMARANO, A.A. **Estatuto do Idoso: avanços com contradições.** Rio de Janeiro; IPEA, 2013.

CAMARANO, A. A. É possível definir o que sejam instituições de longa permanência para idosos (ILPI)? **Estudos sobre Envelhecimento**, v. 31, n. 78, dez. 2020.

CAMARANO, A. A. **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CAMARANO, A. A.; PASINATO, M. T. B. **A feminização da velhice.** Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F. Principles of self-regulation: action and emotion. In: HIGGINS, E. T.; SORRENTINO, R. M. (ed.). **Handbook of motivation and cognition: foundations of social behavior.** New York: Guilford Press, 1990. p. 3–52.

CASTRO SOLANO, A. **Psicología positiva: ¿una nueva forma de hacer psicología?** Manuscrito submetido para avaliação, 2009.

CATALANO, R. F. *et al.* Positive youth development in the United States: research findings on evaluations of positive youth development programs. **The Annals of the American Academy of Political and Social Science**, v. 591, n. 1, p. 98–124, 2004. DOI: 10.1177/0002716203260102.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa Qualitativa em Ciências Humanas e Sociais.** 5.ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2013.

CHRISTOPHER, J. C.; HOWE, K. L. Future directions for a more multiculturally competent (and humble) positive psychology. In: PEDROTTI, J.; EDWARDS, L. (org.). **Perspectives on the intersection of multiculturalism and positive psychology.** New York: Springer, 2014. p. 243–266.

COHN, M. A.; FREDRICKSON, B. L. Positive emotions. In: LOPEZ, S. J.; SNYDER, C. R. (ed.). **Oxford handbook of positive psychology.** 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2009. p. 13–24.

COMIN, F. S.; GIACOMONI, C. H. Psicologia positiva: a solidificação do campo, seus movimentos e ondas futuras. In: COMIN, F. S.; GIACOMONI, C. H. (org.). **Temas especiais em psicologia positiva.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Referências técnicas para atuação de psicólogos(os) junto às pessoas idosas nas políticas públicas** [livro eletrônico]. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2025.

CORRÊA, A. K. **Psicologia positiva: Teorias e intervenções para uma vida plena**. São Paulo: Editora XYZ, 2016.

CORREA, M. R. **Cartografia do Envelhecimento na Contemporaneidade: velhice e terceira idade**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

CORREIA, F. Idosos: manutenção no domicílio e educação social. **Universidade Sênior Contemporânea: Revista Transdisciplinar de Gerontologia**, v. 4, n. 2, p. 16–21, 2011.

COSTA, T. B.; NERI, A. L. Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, e190022, 2019. DOI: 10.1590/1980-549720190022.

COTLEAR, D. (ed.). **Population aging: is Latin America ready?** Washington, DC: World Bank, 2011. Disponível em: <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/2542>. Acesso em: 13 jan. 2023.

CRESWELL, J. W. **Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches**. 2. ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2007.

CRUZ, S. R. **Bem-estar subjetivo em adultos e idosos**. 2003. 126 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Campinas, 2003.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Finding flow: the psychology of engagement with everyday life**. London: Hachette UK, 2020.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: the classic work on how to achieve happiness**. London: Rider, 2002.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: guia prático: como encontrar o foco ideal no trabalho e na vida**. Tradução de Roberta Clapp e Bruno Fiuza. Rio de Janeiro: Objetiva, 2022.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; HUNTER, J. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. **Journal of Happiness Studies**, v. 4, p. 185–199, 2003. DOI: 10.1023/A:1024409732742.

CULLEN, M. *et al.* **Positive psychology in clinical practice**. Washington: American Psychological Association, 2018.

DANNER, D. D.; SNOWDON, D. A.; FRIESEN, W. V. Positive emotions in early life and longevity: findings from the Nun Study. **Personality Processes and Individual Differences**, v. 80, n. 5, p. 804–813, 2001.

DAVID, S. A.; BONIWELL, I.; AYERS, A. C. Introduction. In: DAVID, S. A.; BONIWELL, I.; AYERS, A. C. (eds.). **The Oxford handbook of happiness**. Oxford: Oxford University Press, 2015.

DAVIDSON, R.J.; BEGLEY, S. O cérebro plástico. In: DAVIDSON, R.J.; BEGLEY, S. **O estilo emocional do cérebro**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013. p.181-196.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. 3 reimp. São Paulo: FAPESP, 2020.

DEBERT, G. G. **Três questões sobre a terceira idade**. Disponível em: <http://www.deidade.com.br/entrevistas.html>>. Acesso em: 24 jan. 2023.

DEBERT, G. G. **Velhice e sociedade**. Campinas: Papirus, 1999.

DELBONI, M. C. C. *et al.* Demografia e o envelhecimento em Portugal e no Brasil: reflexões para o desenvolvimento regional. **Revista Sociais & Humanas**, v. 33, n. 3, 2020.

DIAS, A. C. G. *et al.* Sentido de vida ao longo do desenvolvimento humano. In: GIACOMONI, C. H.; COMIN, F. S. (orgs.). **Temas especiais em psicologia positiva**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.

DIENER, E. Proceedings of the National Academy of Sciences. **The New York Times**, 7 fev. 2005.

DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, v. 95, n. 3, p. 542–575, 1984. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1984-23116-001>. Acesso em: 14 fev. 2024.

DIENER, E. Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**, v. 55, p. 34–43, 2000.

DIENER, E. The remarkable changes in the science of subjective well-being. **Perspectives on Psychological Science**, v. 8, n. 6, p. 663–666, 2013. DOI: 10.1177/1745691613507583.

DIENER, E. **The science of well-being**: the collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer, 2009. (Social Indicators Research Series, v. 37). DOI: 10.1007/978-90-481-2350-6.

DIENER, E. What is positive about positive psychology: the curmudgeon and Pollyanna. **Psychological Inquiry**, v. 14, p. 115–120, 2003.

DIENER, E. *et al.* The Satisfaction With Life Scale. **Journal of Personality Assessment**, v. 49, n. 1, p. 71–75, 1985. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16367493/>. Acesso em: 14 fev. 2024.

DIENER, E. *et al.* Subjective well-being: three decades of progress. **Psychological Bulletin**, v. 125, n. 2, p. 276–302, 1999. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276.

DIENER, E.; BISWAS-DIENER, R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. **Social Indicators Research**, v. 57, n. 2, p. 119–169, 2002.

DIENER, E.; DIENER, M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 68, n. 4, p. 653–663, 1995. DOI: 10.1037/0022-3514.68.4.653.

DIENER, E.; INGLEHART, R.; TAY, L. Theory and validity of life satisfaction scales. **Social Indicators Research**, v. 112, n. 3, p. 497–527, 2013. DOI: 10.1007/s11205-012-0076-y.

DIENER, E.; LUCAS, R. E. Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards, need fulfilment, culture, and evaluation theory. **Journal of Happiness Studies**, v. 1, p. 41–78, 2000. DOI: 10.1023/A:1010076127199.

DIENER, E.; LUCAS, R.; OISHI, S. Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2002. p. 63–73.

DIENER, E.; OISHI, S.; LUCAS, R. E. Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In: LOPEZ, S. J.; SNYDER, C. R. (eds.). **Oxford handbook of positive psychology**. 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2009. p. 187–194.

DIENER, E.; OISHI, S.; TAY, L. **Handbook of well-being**. Salt Lake City: DEF Publishers, 2018.

DIENER, E.; SCOLLON, C.; LUCAS, R. E. The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**, v. 15, p. 187–219, 2003. DOI: 10.1016/S1566-3124(03)15007-9.

DIENER, E.; SELIGMAN, M. E. P. Beyond money: toward an economy of wellbeing. **Psychological Science in the Public Interest**, v. 5, p. 1–31, 2004. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x.

DIENER, E.; SUH, E.; OISHI, S. Recent findings on subjective well-being. **Indian Journal of Clinical Psychology**, v. 24, n. 1, p. 25–41, 1997.

DIENER, E.; SUH, M. E. Subjective well-being and age: an international analysis. In: SCHAE, K. W.; LAWTON, M. P. (eds.). **Annual review of gerontology and geriatrics**. v. 17: Focus on emotion and adult development. New York: Springer Publishing Company, 1998. p. 304–324.

DOMINGUES, I. Multi, inter e transdisciplinaridade: onde estamos e para onde vamos? **Pesquisa em Educação Ambiental**, Rio Claro, v. 7, n. 2, p. 11–26, 2012. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/pesquisa/article/view/6858>. Acesso em: 5 abr. 2024.

DONALDSON, S. I.; CSIKSZENTMIHALYI, M.; NAKAMURA, J. **Applied positive psychology: improving everyday life, health, schools, work, and society**. London: Routledge Academic, 2011.

DONALDSON, S. I.; DOLLWET, M.; RAO, M. A. Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. **The Journal of Positive Psychology**, v. 10, n. 3, p. 185–195, 2015. DOI: 10.1080/17439760.2014.943801.

DOS SANTOS, B. *et al.* UNATI – Unicruz e Centro de Convivência do Idoso: atividades físicas, recreação, artes e inclusão digital. **RevInt – Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 10, p. 211–221, 2022. DOI: 10.33053/revint.v10i1.877.

DUTRA, F. C. M. S.; SILVA, H. R. O. Bem-estar subjetivo, funcionalidade e apoio social em idosos da comunidade. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 3, p. 775–791, 2014.

EARVOLINO-RAMÍREZ, M. Resilience: a concept analysis. **Nursing Forum**, v. 42, n. 2, p. 73–82, 2007.

ELAD-STRENGER, J.; LITTMAN-OVADIA, H. The contribution of the counselor–client working alliance to career exploration. **Journal of Career Assessment**, v. 20, n. 2, p. 140–153, 2012. DOI: 10.1177/1069072711420850.

ERMEL, R. C. **Qualidade de vida da pessoa idosa: comparação Brasil–Portugal**. 2012. Tese (Doutorado em Cuidado em Saúde) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. DOI: 10.11606/T.7.2012.tde-20022013-152628. Acesso em: 15 ago. 2024.

FALCÃO, D. V. S.; CARVALHO, I. S. Idosos e saúde mental: demandas e desafios. In: FALCÃO, D. V. S.; ARAÚJO, L. F. (orgs.). **Idosos e saúde mental**. Campinas: Papirus, 2018. p. 11–32.

FALCÃO, D. V. S. *et al.* As relações familiares entre as gerações: possibilidades e desafios. In: FALCÃO, D. V. S.; DIAS, C. M. S. B. (orgs.). **Maturidade e velhice: pesquisas e intervenções psicológicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006. p. 59–80. v. 1.

FAZENDA, I. C. A. **Didática e interdisciplinaridade**. 13. ed. Campinas-SP: Papirus, 2017.

FAZENDA, I. C. A. **Integração e interdisciplinaridade no ensino brasileiro: efetividade ou ideologia**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

FERNANDES, A. A. **Velhice e sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal**. Oeiras: Celta Editores, 1997.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. Light and dark in the psychology of human strengths: the example of psychogerontology. In: ASPINWALL, L. G.; STAUDINGER, U. M. (eds.). **A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology**. Washington, DC: American Psychological Association, 2003. p. 131–147.

FLETCHER, D.; SARKAR, M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. **European Psychologist**, v. 18, n. 1, p. 12–23, 2013.

FLICK, U. Pesquisa qualitativa e quantitativa. In: FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. cap. 3, p. 39–49.

FONTES, A. P.; NERI, A. L. Resilience in aging: literature review. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1475–1495, 2015.

FONTES, A. P. Resiliência, segundo o paradigma do desenvolvimento ao longo da vida (life-span). **Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 8–20, 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/3917>. Acessado em: 10 set. 2025.

FORGAS, J. P.; EICH, E. Affective influences on cognition: mood congruence, mood dependence, and mood effects on processing strategies. In: HEALY, A. F.; PROCTOR, R. W. (eds.). **Handbook of psychology: experimental psychology**. Hoboken, NJ: Wiley, 2013. p. 61–82. v.4.

FOWLER, R. D.; SELIGMAN, M. E. P.; KOOCHER, G. P. Relatório anual da APA de 1998. **American Psychologist**, v. 54, n. 8, p. 537–568, 1999.

FRANCELINO, J. C.; REBOLO, F. Reflexões acerca das pesquisas denominadas estado do conhecimento. **Revista Multidisciplinar em Educação**, Porto Velho, v. 9, p. 1–14, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unir.br/index.php/EDUCA/article/view/6470/337>. Acesso em: 26 jun. 2024.

FRANCO, M. A. S. Pesquisa-ação: a produção partilhada de conhecimento. In: MIRANDA, M. I. **Pesquisa-ação: uma alternativa à práxis**. Uberlândia: EDUFU, 2012. p. 51–70.

FRANKL, V. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos Aveline. 54. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

FRANKL, V. **Sobre o sentido da vida**. Tradução de Vilmar Schneider. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

FRANKL, V. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo**. São Paulo: Ideias e Letras, 2014.

FREDRICKSON, B. L. A teoria da ampliação e construção das emoções positivas. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, v. 359, p. 1367–1377, 2004. DOI: 10.1098/rstb.2004.1512.

FREDRICKSON, B. L. O papel das emoções positivas na psicologia positiva. **American Psychologist**, v. 56, p. 218–226, 2001. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.

FREDRICKSON, B. L.; LOSADA, M. F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. **American Psychologist**, v. 60, p. 678–686, 2005. DOI: 10.1037/0003-066X.60.7.678.

FREDRICKSON, B. L. What good are positive emotions? **Review of General Psychology**, v. 2, n. 3, p. 300–319, 1998.

FREDRICKSON, B. L. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In: EMMONS, R. A.; McCULLOUGH, M. E. (eds.). **The psychology of gratitude**. New York: Oxford University Press, 2004b. p. 145–166.

FREDRICKSON, B. L. **Positivity**: groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. New York: Crown, 2009.

FREDRICKSON, B. L. **Positivity**: groundbreaking research to release your inner optimist and thrive. London: Oneworld Publications, 2010.

FREDRICKSON, B. L. *et al.* Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 95, n. 5, p. 1045–1062, 2008.

FREIRE, P. **A Educação na Cidade**. São Paulo: Cortez, 1991.

FREITAS, E. R. **Forças do caráter de idosos**: conhecer e intervir. 2019. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2019.

FREITAS, E. R. **Forças do caráter de idosos**: estado da arte e proposta de um programa educacional. 2014. 76 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2014.

FREITAS, E. R.; LEMPKE, N. N. S.; COSTA, B. C. G. Forças de caráter e envelhecimento saudável: relações e possibilidades. In: SANTOS VITTI, L. *et al.* (orgs.). **Psicologia positiva e desenvolvimento humano**. São Paulo: Vetor, 2023.

FREITAS, E. R.; BARBOSA, A. J. G. **Forças de caráter**: chaves para a psicologia positiva. Belo Horizonte: Artesã, 2021.

FREITAS, V. M. O. Universidade, história e interdisciplinaridade. In: SOUZA, A. E. (org.). **Educação, sociedade e cultura**: reflexões interdisciplinares. Curitiba: CRV, 2011.

FROH, J. J. *et al.* Measuring gratitude in youth: assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. **Psychological Assessment**, v. 23, n. 2, p. 311–324, 2011. DOI: 10.1037/a0021590.

GABLE, S. L.; HAIDT, J. What (and why) is positive psychology? **Review of General Psychology**, v. 9, p. 103–110, 2005. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.103.

GALINHA, I. C. **Bem-estar subjetivo**: fatores cognitivos, afetivos e contextuais. Coimbra-PT: Quarteto, 2008.

GARCES, S. B. B. As teorias do (des)engajamento social do idoso e sua relação com a ação social de Weber. In: GARCES, S. B. B. **O envelhecimento na (pós-)modernidade**: uma visão interdisciplinar. Ijuí, RS: Editora Unijuí, 2012.

GARCIA, H.; MIRALLES, F. **Ikigai**: os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020.

GARLAND, E. L.; FARB, N. A.; GOLDIN, P.; FREDRICKSON, B. L. Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. **Psychological Inquiry**, v. 26, n. 4, p. 293–314, 2015. DOI: 10.1080/1047840X.2015.1064294.

GERGEN, M. M.; GERGEN, K. J. Positive aging: reconstructing the life course. In: WORELL, J.; GOODHEART, C. D. (eds.). **Handbook of girls' and women's psychological health**. Oxford: Oxford University Press, 2006. p. 416–426.

GERGEN, M. M.; GERGEN, K. J. Positive aging: new images for a new age. **Ageing International**, 2001. DOI: 10.1007/s12126-001-1013-6.

GIACOMIN, K. Envelhecimento populacional e os desafios para as políticas públicas. In: BERZINS, M. V.; BORGES, M. C. (orgs.). **Políticas públicas para um país que envelhece**. São Paulo: Martinari, 2012.

GIACOMIN, K.; SANTOS, W.; FIRMO, J. O luto antecipado diante da consciência da finitude: a vida entre os medos de não dar conta, de dar trabalho e de morrer. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 9, p. 2487–2496, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n9/v18n9a02.pdf>. Acesso em: 24 jan. 2023.

GIACOMIN, K. C. **Políticas públicas e envelhecimento no Brasil**. Belo Horizonte: UFMG, 2012.

GIACOMONI, C. H. **Bem-estar subjetivo infantil**: conceito de felicidade e construção de instrumentos para avaliação. 2002. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

GIACOMONI, C. H. **Desempenho acadêmico, controle percebido e eventos de vida como preditores de bem-estar subjetivo em crianças**. 1998. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1998.

GIACOMONI, C. H.; HUTZ, C. S. A mensuração do afeto positivo e negativo na avaliação do bem-estar subjetivo. In: SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA (org.). **Anais da XXVI Reunião Anual de Psicologia da Sociedade Brasileira de Psicologia**. Ribeirão Preto, SP, 1996. p. 195.

GIACOMONI, C. H.; SOUZA, L. K.; HUTZ, C. S. Indicadores de bem-estar subjetivo infantil: o que dizem as crianças. In: HUTZ, C. S. (org.). **Avaliação em psicologia positiva**. São Paulo: CETEPP, 2016. v. 1, p. 103–123.

GIACOMONI, C. H.; HUTZ, C. S. Psicologia positiva: uma nova perspectiva em saúde. In: DIAS, A. C. G. (org.). **Psicologia e saúde**: pesquisas e reflexões. Santa Maria, RS: Editora UFSM, 2009.

GOLDENBERG, M. **A arte de gozar: amor, sexo e tesão na maturidade**. Rio de Janeiro-RJ: Record, 2023.

GOLDENBERG, M. **A invenção de uma bela velhice**. 2.ed. Rio de Janeiro-RJ: Record, 2021.

GONÇALVES, A.; ALVES, L. C. Idade prospectiva e as novas medidas de envelhecimento populacional: indicadores para o Brasil e suas cinco regiões. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 41, e0278, p. 1–24, 2024.

GRANT, A.; LEIGH, A. **A ciência da felicidade: e como isso pode realmente funcionar para você**. São Paulo: Fundamento Educacional, 2013.

GRAZIANO, L. O futuro da psicologia positiva. In: CORRÊA, A. P. (org.). **Psicologia positiva: teoria e prática**. São Paulo: Leader, 2016. p. 386–394.

GRUSZECKA, E. Appreciating gratitude: is gratitude an amplifier of well-being? **Polish Psychological Bulletin**, v. 46, n. 2, p. 186–196, 2015.

GUEDES, M. H. M. *et al.* Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 4, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/4Ps6bTSmgh9yc4cpFTWCBgc/?lang=pt>. Acessado em: 24 jul.2024.

GUILLEMARD, A. M. **La retraite, une mort sociale: sociologie des conduites de rupture**. Paris: Presses Universitaires de France, 1980.

GUIMARÃES, M. A.; BATISTA, H.; PIO, J. L. S.; NORONHA, A. P. Fortalezas de caráter e autorregulação emocional em trabalhadores brasileiros. **Análise Psicológica**, v. 40, n. 1, 2024.

GÜNTHER, I. A. Envelhecimento, relações sociais e ambiente. In: FALCÃO, D. V. S.; ARAÚJO, L. F. (orgs.). **Psicologia do envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados**. 2. ed. Campinas, SP: Alínea, 2011. p. 138–154. (Coleção Velhice e Sociedade).

HADDAD, E. G. M. **A ideologia da velhice**. São Paulo: Cortez, 2017.

HANSEN, D.; GARCES, S. B. B. Ações voltadas ao envelhecimento: o caso da Universidade de Cruz Alta – Unicruz. In: AREOSA, S. V. C. (org.). **Envelhecimento e universidade: um estudo do Fórum Gaúcho das IES do Rio Grande do Sul**. São Leopoldo: Casa Leiria, 2015. p. 119–133.

HARZER, C.; RUCH, W. The application of signature character strengths and positive experiences at work. **Journal of Happiness Studies**, v. 14, p. 965–983, 2013. DOI: 10.1007/s10902-0129364-0.

HEFFERON, K.; BONIWELL, I. **Positive psychology: theory, research and applications**. England: McGraw-Hill Education, 2011.

HEINTZ, S.; KRAMM, C.; RUCH, W. A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. **The Journal of Positive Psychology**, 2017. DOI: 10.1080/17439760.2017.1414297.

HELD, B. The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, v. 44, n. 1, p. 9–46, 2004. DOI: 10.1177/0022167803259645.

HENDERSON, L. W.; KNIGHT, T. Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. **International Journal of Wellbeing**, v. 2, p. 196–221, 2012. DOI: 10.5502/ijw.v2i3.3.

HENNA, E. Personalidade e felicidade: o que faz as pessoas felizes? In: MACHADO, L.; MATSUMOTO, L. S. (orgs.). **Psicologia positiva e psiquiatria positiva: a ciência da felicidade na prática clínica**. Barueri, SP: Manole, 2020.

HILL, P. L.; TURIANO, N. A. Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. **Psychological Science**, v. 25, n. 7, p. 1482–1486, 2014.

HILL, R. D. A positive aging framework for guiding geropsychology interventions. **Behavior Therapy**, v. 42, n. 1, p. 66–77, 2011. DOI: 10.1016/j.beth.2010.04.006.

HILL, R. D. **Review of Seven strategies for positive aging**. New York: W. W. Norton & Company, 2008.

HILL, R. D. **Positive aging: a new paradigm for growing old**. New York: W. W. Norton & Company, 2007.

HILL, R. D. **Positive aging: a guide for mental health professionals and consumers**. New York: W. W. Norton & Company, 2005.

HILL, R. D.; SMITH, D. J. Positive aging: at the crossroads of positive psychology and geriatric medicine. In: LICHTENBERG, P. A.; MAST, B. T.; CARPENTER, B. D.; LOEBACH WETHERELL, J. (eds.). **APA handbook of clinical geropsychology**. v. 1: **History and status of the field and perspectives on aging**. Washington, DC: American Psychological Association, 2015. p. 301–329.

HILL, R. D.; MANSOUR, E. The role of positive aging in addressing the mental health needs of older adults. In: GALLAGHER-THOMPSON, D.; STEFFEN, A. M.; THOMPSON, L. W. (eds.). **Handbook of behavioral and cognitive therapies with older adults**. New York: Springer, 2008. DOI: 10.1007/978-0-387-72007-4_20.

HO, M.; FULLER-THOMSON, E. Recuperando o bem-estar: fatores-chave na restauração do bem-estar ideal no Estudo Longitudinal Canadense sobre Envelhecimento. **PLoS One**, v. 20, n. 9, e0329800, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0329800.

HOWELL, R. T.; HILL, G. The mediators of experiential purchases: determining the impact of psychological needs satisfaction and social comparison. **The Journal of Positive Psychology**, v. 4, p. 511–522, 2009. DOI: 10.1080/17439760903270993.

HUTZ, C. S. **Avaliação em Psicologia Positiva**. Porto Alegre-RS: Artmed, 2014.

IANNI, A. M. Z. Mudanças sociais contemporâneas e saúde: considerações sobre a biomedicina e a saúde pública. **Ideias – Revista do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Unicamp**, v. 6, p. 41–58, 2013. Disponível em: <http://www.ifch.unicamp.br/ojs/index.php/ideias/article/view/1392/966>. Acesso em: 19 abr. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2022**. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em: 10 nov. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Expectativa de vida no Brasil em 2023 chega a 76,4 anos. **Agência Brasil**, 22 ago. 2024. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2024-08/expectativa-de-vida-no-brasil-em-2023-chega-a-764-anos-diz-ibge>. Acesso em: 15 set. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Panorama do Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. **Agência de Notícias IBGE**, 27 out. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 7 fev. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo demográfico 2022: população por idade e sexo: resultados do universo – Brasil, grandes regiões e unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/3102/cd_2022_populacao_idade_sexo_br.pdf. Acesso em: 22 jun. 2024.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (INE). **Censos 2021: Portugal**. Lisboa: INE, 2021. Disponível em: <https://www.dn.pt/sociedade/censos2021-portugal-tem-10-344-802-habitantes-menos-21-que-ha-10-anos-14414607.html>. Acesso em: 15 fev. 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (INE). **Estimativas provisórias da população residente: Portugal, NUTS I, NUTS II, NUTS III (NUTS 2013) e municípios – 2022**. Lisboa: INE, 2022.

INFANTE, F. A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (orgs.). **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2007. p. 23–38.

INSTITUTO VIA – Institute on Character. **Forças de caráter e virtude**. Disponível em: <https://www.viacharacter.org/about>. Acesso em: ago. 2023.

ISEN, A. M.; ROSENZWEIG, A. S.; YOUNG, M. J. A influência do afeto positivo na resolução de problemas clínicos. **Medical Decision Making**, v. 11, p. 221–227, 1991. DOI: 10.1177/0272989X9101100313.

IVTZAN, I.; LOMAS, T.; HEFFERON, K.; WORTH, P. Introduction. In: IVTZAN, I.; LOMAS, T.; HEFFERON, K.; WORTH, P. (eds.). **Second wave positive psychology: embracing the dark side of life**. New York: Routledge, 2016.

IVTZAN, I.; LOMAS, T.; HEFFERON, K.; WORTH, P. **Second wave positive psychology: embracing the dark side of life**. Abingdon: Routledge, 2015.

JAMES, W. **The varieties of religious experience: a study in human nature**. New York: Longman, Green, 1902.

JESTE, D. V.; DEPP, C. A.; VAHIA, I. V. Successful cognitive and emotional aging. **World Psychiatry**, v. 9, n. 2, p. 78–84, 2010.

KAHNEMAN, D.; DIENER, E.; SCHWARZ, N. (eds.). **Well-being: the foundations of hedonic psychology**. New York: Russell Sage Foundation, 1999.

KALACHE, A. **A revolução da longevidade** [livro eletrônico]. São Paulo: Vestígio Editora, 2025.

KALACHE, A. **A Revolução da Longevidade**. Residence Report, 2013.

KALACHE, A. **A melhor coisa que pode nos acontecer é envelhecer**. Entrevista concedida a Eliane Bardanachvili. Rio de Janeiro, 9 set. 2021. Disponível em: <https://cee.fiocruz.br/?q=Alexandre-Kalache-A-melhor-coisa-que-pode-nos-acontecer-e-envelhecer>. Acesso em: 04 dez. 2025.

KALISCH, R.; MÜLLER, M. B.; TÜSCHER, O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. **Behavioral and Brain Sciences**, v. 38, p. 1–79, 2015.

KAMUSHADZE, T. et al. Does perfectionism lead to well-being? The role of flow and personality traits. *Europe's Journal of Psychology*, v. 17, n. 2, p. 43–57, 2021. DOI: 10.5964/ejop.1987.

KAUFMAN, J. C.; STERNBERG, R. J. **The Cambridge handbook of creativity**. New York: Cambridge University Press, 2016.

KENTARO, M. *et al.* Corrigendum to “Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: the Tsurugaya Project”. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 95, p. 62–67, 2017.

KEYES, C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 43, n. 2, p. 207–222, 2002. DOI: 10.2307/3090197.

KIM-PRIETO, C.; KUKOFF, J. Subjective well-being across cultures: some universals and many more differences. In: KEITH, K. D. (ed.). **Culture across the curriculum: a psychology teacher's handbook**. Cambridge: Cambridge University Press, 2018. p. 464–477. DOI: 10.1017/9781316996706.025.

KIRKWOOD, T. B. L. Aging: a process of damage, maintenance, and repair. **Science**, v. 278, p. 361–362, 2008.

KIST, R. B. B.; AREOSA, S. V. C. Envelhecer na perspectiva do envelhecimento satisfatório: o caso dos idosos do Vale do Rio Pardo. **REDES – Revista do Desenvolvimento Regional**, Santa Cruz do Sul, v. 19, ed. especial, p. 1–184, 2014.

KLIMECKI, O. M.; LEIBERG, S.; RICARD, M.; SINGER, T. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 9, n. 6, p. 873–879, 2014. DOI: 10.1093/scan/nst060.

KRUEL, A. Assessment das forças de caráter: um instrumento para identificação das qualidades humanas. In: CORRÊA, A. (org.). **Psicologia positiva: teoria e prática**. São Paulo: Leader, 2016.

KUBZANSKY, L. D. *et al.* Prosociality should be a public health priority. **Nature Human Behaviour**, v. 7, n. 12, p. 2051–2053, 2023. DOI: 10.1038/s41562-023-01717-3.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LARAIA, R. de B. **Cultura: um conceito antropológico**. 14. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

LAVY, S.; LITTMAN-OVADIA, H. My better self: using strengths at work and work productivity, organizational citizenship behavior, and satisfaction. **Journal of Career Development**, v. 44, n. 2, p. 95–109, 2017. DOI: 10.1177/0894845316634056.

LIMA, M.M.P. **Envelhecimento (s): estado da arte**. Coimbra-PT: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2010.

LIMA, M.M.P; GAIL, A. **Posso ser? Posso ser?: dinâmicas grupais em torno da personalidade e do envelhecimento**. Coimbra-PT: Minerva, 2011.

LIMA, M. M. P. **Representações sociais da velhice: um estudo em Portugal**. Coimbra -PT: Universidade de Coimbra, 2010.

LINLEY, A. P. *et al.* Positive psychology: past, present, and (possible) future. **The Journal of Positive Psychology**, v. 1, n. 1, p. 3–16, 2006. DOI: 10.1080/17439760500372796.

LITTMAN-OVADIA, H.; STEGER, M. Character strengths and well-being among volunteers and employees: toward an integrative model. **The Journal of Positive Psychology**, v. 5, p. 419–430, 2010. DOI: 10.1080/17439760.2010.516765.

LOMAS, T. Surfing the second wave: what are waves anyway? In: **World Congress on Positive Psychology**. International Positive Psychology Association, 2019.

LOMAS, T. *et al.* A systematic review and meta-analysis of the impact of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare professionals. **Mindfulness**, v. 10, n. 7, p. 1193–1216, 2019. DOI: 10.1007/s12671-018-1062-5.

LOMAS, T. *et al.* Third wave positive psychology: broadening towards complexity. **The Journal of Positive Psychology**, 2020. DOI: 10.1080/17439760.2020.1805501.

LOPEZ, S. J.; PEDROTTI, J. T.; SNYDER, C. R. **Positive psychology**: the scientific and practical explorations of human strengths. 3. ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2015.

LUCAS, R. E.; DIENER, E. Understanding extraverts' enjoyment of social situations: the importance of pleasantness. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 81, n. 2, p. 343–356, 2001. DOI: 10.1037/0022-3514.81.2.343.

LUKAS, E. **Psicologia Espiritual**: fontes de uma vida plena de sentido. São Paulo: Paulus, 2015.

LUO, J.; HAN, Z. Have a place to live? Study on the influence of the living environment on the subjective well-being of older adults. **BMC Psychology**, v. 13, n. 1, p. 694, 2025. DOI: 10.1186/s40359-025-03007-1.

LUPANO, M. L. P.; CASTRO SOLANO, A. Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. **Ciencias Psicológicas**, v. 4, n. 1, p. 43–56, 2010.

LYUBOMIRSKY, S.; KING, L. Os benefícios do afeto positivo frequente: a felicidade leva ao sucesso? **Psychological Bulletin**, v. 131, p. 803–855, 2005. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.

LYUBOMIRSKY, S. **Os mitos da felicidade**: o que deveria fazer você feliz, mas não faz; o que não deveria fazer você feliz, mas faz. São Paulo: Lexikon Editora Digital, 2019.

LYUBOMIRSKY, S.; LAYOUS, K. How do simple positive activities increase well-being? **Current Directions in Psychological Science**, v. 22, n. 1, p. 57–62, 2013. DOI: 10.1177/0963721412469809.

LYUBOMIRSKY, S.; SHELDON, K. M.; SCHKADE, D. Em busca da felicidade: a arquitetura da mudança sustentável. **Review of General Psychology**, v. 9, n. 2, p. 111–131, 2005. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.111.

MACHADO, F. A.; GURGEL, L.; REPPOLD, C. T. Intervenções em psicologia positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 34, n. 1, p. 119–130, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-02752017-000100012>. Acesso em: ago. 2024.

MADDUX, J. E.; SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. Toward a positive clinical psychology: deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In: LINLEY, P. A.; JOSEPH, S. (eds.). **Positive psychology in practice**. Hoboken, NJ: Wiley, 2004. p. 320–334.

MARQUES, S. O. **Conexão com a natureza e bem-estar subjetivo indicado por felicidade**. 2023. 55 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Ambiente e Sustentabilidade) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2023.

MARTELA, F.; STEGER, M. F. The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. **The Journal of Positive Psychology**, v. 11, p. 531–545, 2016. DOI: 10.1080/17439760.2015.1137623.

MARTINEZ, G. (dir.). **Envelhescência**. 2015. Documentário (84 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=i4cLyLdK5EA>. Acesso em: 10 nov. 2024.

MARTÍNEZ-MARTÍ, M. L.; RUCH, W. Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. **Frontiers in Psychology**, 2014. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01255.

MARTINS, C. As vozes da velhice nos contos de Mia Couto. In: PINHEIRO, J. (coord.). **Olhares sobre o envelhecimento: estudos interdisciplinares**. v. 2. 2021. p. 173–181.

MARUJO, H. Á. A educação como caminho da felicidade: práticas e teorias da ciência do bem-estar. **Caderno de Educação de Infância**, 2012.

MARUJO, H. Á.; NETO, L. M. O tempo e a voz da diferença: o caso português e a necessidade de uma psicologia positiva não exclusivamente norte-americana. In: CORRÊA, A. P. (org.). **Psicologia positiva: teoria e prática – conheça e aplique a ciência da felicidade e das qualidades humanas na vida, no trabalho e nas organizações**. São Paulo: Leader, 2016.

MARUJO, H. Á.; NETO, L. M. Investigação transformativa e apreciativa em psicologia positiva: um elogio à subjetividade na contemporaneidade. **Revista Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 1, n. 1, p. 5–21, 2011.

MARUJO, H. Á.; NETO, L. M.; BALANCHO, L. S. F. Emergência, desenvolvimento e desafios da psicologia positiva: da experiência subjetiva à mudança social. **Revista Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 3, n. 2, p. 179–201, 2013.

MASLOW, AH. **Motivação e personalidade**. Nova York: Harper, 1954.

MASTEN, A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. **American Psychologist**, v. 56, p. 227–238, 2001. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.

MASTEN, A. S. Resilience theory and research on children and families: past, present, and promise. **Journal of Family Theory & Review**, v. 10, n. 1, p. 12–31, 2018. DOI: 10.1111/jftr.12255.

MCADAMS, D. P.; PALS, J. L. A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. **American Psychologist**, v. 61, n. 3, p. 204–217, 2006.

MCCRAE, R. R. *et al.* Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. **Developmental Psychology**, v. 35, n. 2, p. 466–477, 1999. DOI: 10.1037/0012-1649.35.2.466.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2010.

MINAYO, M. C. de S. *et al.* **Estudo situacional dos idosos dependentes que residem com suas famílias visando subsidiar uma política de atenção e de apoio aos cuidadores**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2019.

MOGI, K. **Ikigai: os cinco passos para encontrar seus propósitos de vida e ser mais feliz**. Bauru, SP: Astral Cultural, 2018.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. Porto Alegre-RS: Sulina, 2006.

MORIN, E.; CIURANA, E.R.; MOTTA, R. D. **Educar na era planetária: o pensamento complexo como método de aprendizagem pelo erro e incerteza humana**. São Paulo: Cortez; Brasília: Unesco, 2003.

MOROSINI, M. C. Qualidade e pesquisa em educação superior: algumas tendências. In: BULIN, E. M. M. P.; BERBEL, N. A. N. (orgs.). **Pesquisa em educação: inquietações e desafios**. Londrina: UEL, 2012. p. 487–412.

MOROSINI, M. C. **Pesquisa e produção de conhecimento**. Brasília: Liber Livro, 2012.

MOROSINI, M. C.; KOHLS-SANTOS, C.; BITTENCOURT, Z. L. **Estado da questão e estado do conhecimento: um estudo metodológico**. Brasília: Liber Livro, 2021.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais: investigações em psicologia social**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

NADAF, V. C. **A resiliência: um processo potencial de proteção e adaptação do bem-estar psicológico na velhice**. 2013. 269 p. Tese (Doutorado Interdisciplinar em Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba). João Pessoa-Paraíba: UFP, 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física e saúde: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NAKAMURA, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. The concept of flow. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2002. p. 89–105.

NAKAMURA, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow theory and research. In: LOPEZ, S. J.; SNYDER, C. R. (eds.). **Oxford handbook of positive psychology**. 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2009. p. 195–206.

NAKAMURA, J. Flow theory and aging. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (eds.). **Oxford handbook of positive psychology**. Oxford: Oxford University Press, 2009.

- NERI, A. L. Atitudes em relação à velhice: questões científicas e políticas. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; CANÇADO, F. A. X.; DOLL, J.; GORZONI, M. L. (eds.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 1316–1323.
- NERI, A. L. Conceitos e teorias sobre o envelhecimento. In: MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; COSENZA, R. M. (orgs.). **Neuropsicologia do envelhecimento**: uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed, 2013a. p. 17–42.
- NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: aspectos biológicos, psicológicos e sociais. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; DOLL, J. (eds.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.
- NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. **Temas em Psicologia**, v. 14, n. 1, p. 17–34, 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2006000100005&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 1 jul. 2024.
- NERI, A. L. Teorias psicológicas do envelhecimento: percurso histórico e teorias atuais. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (eds.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013b. p. 102–118.
- NERI, A. L.; FREIRE, S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas-SP: Papirus, 2000.
- NERI, A.L. **Palavras-chave em Gerontologia**. Campinas-SP: Alínea, 2005.
- NERI, A. L. Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In: NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida na velhice**: enfoque multidisciplinar. Campinas-SP: Alínea, 2007. p. 13–62.
- NERY, A. **A vida sempre tem um sentido?** São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.
- NETO, L. M.; MARUJO, H. Á. Felicidade para o bem comum: das intervenções em psicologia positiva à educação para a paz global sustentável. In: REPPOLD, C.; ALMEIDA, L. S. (eds.). **Psicologia positiva**: educação, saúde e trabalho. Minho: CERPSI, 2019. p. 189–210.
- NICODEMO, D.; GODOI, M. P. Juventude dos anos 60–70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminização e direitos de mulheres idosas. **Revista Ciência em Extensão**, v. 6, n. 1, 2010. Disponível em: http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/324/341. Acesso em: 10 jun. 2023.
- NIEMIEC, R. M. **Intervenções com forças de caráter**. Tradução de Gilmara Ebers. 6. ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.
- NIEMIEC, R.; MCGRATH, R. **O poder das 24 forças de caráter**: valorize e impulsione o seu melhor. Tradução de Ayla Kalnicki Band e Simone Montgomery Troula. São Paulo: Geniantis, 2021.

NOBRE, S. *et al.* Felicidade: amor e arte. **International Journal of Developmental and Educational Psychology – Revista de Psicologia**, v. 2, n. 1, p. 421–430, 2013. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349852173031>. Acesso em: 1 out. 2025.

NORONHA, A. P. P.; BATISTA, H. H. V. Análise da estrutura interna da Escala de Forças de Caráter. **Ciencias Psicológicas**, v. 14, n. 1, e2150, 2020. DOI: 10.22235/cp.v14i1.2150.

NORONHA, A. P. P.; CAMPOS, R. R. F. Relationship between character strengths and personality traits. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 35, n. 1, p. 29–37, 2018. DOI: 10.1590/1982-02752018000100004.

NORONHA, A. P. P.; REPPOLD, C. T. Introdução às forças de caráter. In: BAPTISTA, M. N. (org.). **Compêndio de avaliação psicológica**. Petrópolis: Vozes, 2019. p. 549–568.

NORONHA, A. P. P.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; ZANON, C. Internal structure of the Character Strengths Scale in Brazil. **Psico-USF**, v. 20, n. 2, p. 229–235, 2015. DOI: 10.1590/1413-82712015200204.

NORONHA, A. P. P.; BARBOSA, A. J. G. Forças e virtudes: escala de forças de caráter. In: HUTZ, C. S. (org.). **Avaliação em psicologia positiva: técnicas e medidas**. São Paulo: Hogrefe, 2016.

NORONHA, A. P. P.; REPPOLD, C. T. As fortalezas dos indivíduos: o que são forças de caráter. In: RODRIGUES, M.; PEREIRA, D. S. (orgs.). **Psicologia positiva: dos conceitos à aplicação**. Novo Hamburgo: Sonopsys, 2021.

NOVO, R. F. **Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada**. Coimbra-PT: Fundação Calouste Gulbenkian, 2003.

NOVO, R. F. Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – Avaliação Psicológica**, v. 2, n. 20, p. 183–203, 2005.

NUNES, A. Demografia, envelhecimento e saúde: uma análise ao interior de Portugal. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 133–150, 2017. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/32413>. Acesso em: 10 out. 2023.

OLIVEIRA, C. D. *et al.* Bem-estar subjetivo: estudo de correlação com as forças de caráter. **Avaliação Psicológica**, v. 15, n. 2, p. 177–185, 2016. DOI: 10.15689/ap.2016.1502.06.

OLIVEIRA, K. S. Resiliência: definição, modelos teóricos e compreensão histórica sobre o conceito. In: OLIVEIRA, K. S.; NAKANO, T. C.; PALUDO, K. I. (orgs.). **Resiliência: teoria, avaliação e prática em psicologia**. São Paulo: Hogrefe, 2021.

OLIVEIRA, R. C.; COELHO, R. H. Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 10, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **A década do envelhecimento saudável**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução para o português. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Década del envejecimiento saludable: informe de referencia. Resumen** [*Decade of healthy ageing: baseline report. Summary*]. Genebra: OMS, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Relatório mundial sobre envelhecimento**. Nova York: ONU, 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas nº 46/91, de 16 de dezembro de 1991, sobre a implementação do Plano Internacional de Ação de Viena sobre Envelhecimento e atividades relacionadas**. Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf. Acesso em: 23 jan. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental. **Envelhecimento**. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>. Acesso em: 23 jan. 2023.

OSAKI, M. M. Podem os princípios do *ikigai* contribuir para os programas de qualidade de vida no ambiente de trabalho? **Revista de Administração em Saúde** (on-line), São Paulo, v. 19, n. 76, e185, 2019. DOI: 10.23973/ras.76.185.

PACICO, J. C.; BASTIANELLO, M. R. The origins of positive psychology and the first Brazilian studies. In: HUTZ, C. S. (org.). **Evaluation in positive psychology**. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 13–21.

PANKSEPP, J. **Affective neuroscience: the foundations of human and animal emotions**. New York: Oxford University Press, 1998.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre-RS: Artmed, 2013.

PARK, N. Character strengths (VIA). In: LOPEZ, S. J. (ed.). **The encyclopedia of positive psychology**. v. 2. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2009. p. 135–141.

PARK, N.; PETERSON, C. Character strengths: research and practice. **Journal of College and Character**, v. 10, n. 4, p. 1–10, 2009. DOI: 10.2202/1940-1639.1042.

PARK, N.; PETERSON, C. Moral competence and character strengths among adolescents: the development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. **Journal of Adolescence**, v. 29, p. 891–909, 2006. DOI: 10.1016/j.adolescence.2006.04.011.

PARK, N.; PETERSON, C. Positive psychology and character strengths: application to strength-based school counseling. **Professional School Counseling**, v. 12, p. 85–92, 2008. DOI: 10.5330/PSC.n.2010-12.85.

PARK, N.; PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. Strengths of character and well-being. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 23, n. 5, p. 603–619, 2004. DOI: 10.1521/jscp.23.5.603.50748

PARK, N.; PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. Character strengths in fifty-four nations and the fifty U.S. states. **The Journal of Positive Psychology**, v. 1, n. 3, p. 118–129, 2006.

PASSARELI, P. M.; SILVA, J. A. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 513–517, dez. 2007. DOI: 10.1590/S0103-166X2007000400010.

PAVOT, W.; DIENER, E. Happiness experienced: the science of subjective well-being. In: DAVID, S. A.; BONIWELL, I.; CONLEY AYERS, A. (eds.). **The Oxford handbook of happiness**. Oxford: Oxford University Press, 2013. p. 134–151.

PEIXOTO, J.; SOUZA, M.; ROQUE, T. **A vida é uma maratona**. 2025. Documentário. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=WEcErdCit14>. Acesso em: 4 dez. 2025.

PEREIRA, A. M. F. *et al.* Teoria do fluxo e aprendizagem no contexto brasileiro: uma revisão sistemática de literatura. **Educação e Pesquisa**, v. 48, e237870, 2022.

PEREIRA, E. T. Contribuições da psicologia positiva: estímulo para ações conscientes de bem-estar para alunos(as) das Universidades Abertas à Terceira Idade. **Longeviver**, ano IV, n. 13, 2022. ISSN 2596-027X.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. **Character strengths and virtues: a handbook and classification**. New York: Oxford University Press, 2004.

PETERSON, C. **A primer in positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2006.

PETERSON, C. The lies that bind: heteronormative constructions of “family” in social work discourse. **Journal of Gay & Lesbian Social Services**, v. 25, n. 4, p. 486–508, 2013.

PETERSON, C.; PARK, N. Character strengths in organizations. **Journal of Organizational Behavior**, v. 27, n. 8, p. 1149–1154, 2006. DOI: 10.1002/job.398.

PETERSON, C.; PARK, N. Classifying and measuring strengths of character. In: LOPEZ, S. J.; SNYDER, C. R. (eds.). **Oxford handbook of positive psychology**. 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2009. p. 25–33.

PETERSON, C.; PARK, N. Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. **Psychological Inquiry**, v. 14, p. 141–147, 2003. DOI: 10.1207/S15327965PLI1402_03.

PETERSON, C.; PARK, N.; SELIGMAN, M. E. P. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. **Journal of Happiness Studies**, v. 6, n. 1, p. 25–41, 2005.

PETKARI, E.; ORTIZ-TALLO, M. Towards youth happiness and mental health in the United Arab Emirates: the path of character strengths in a multicultural population. **Journal of Happiness Studies**, 21 nov. 2016.

PIETRZAK, R. H. *et al.* Successful aging among older veterans in the United States. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 22, n. 6, p. 551–563, 2014.

POLETO, M.; KOLLER, S. H. Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. **Estudos de Psicologia**, v. 25, n. 3, p. 405–416, 2008. DOI: 10.1590/S0103-166X2008000300009.

POMBO, O. Epistemologia da interdisciplinaridade. **Ideação: Revista do Centro de Educação e Letras da UNIOESTE**, Foz do Iguaçu, v. 10, n. 1, p. 9–40, 2008.

PORTELLA, M.; MATSUMOTO, L. S. Apresentando a psicologia positiva. In: MACHADO, L.; MATSUMOTO, L. S. (orgs.). **Psicologia positiva e psiquiatria positiva: a ciência da felicidade na prática clínica**. Barueri, SP: Manole, 2020.

PORTUGAL. **Constituição da República Portuguesa**. Art. 72. Disponível em: <http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>. Acesso em: 11 jul. 2024.

PRADO, J.F.A. **O Brasil e o colonialismo europeu**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1955.

PRINCE-EMBURY, S. Introduction to special issue: assessing resiliency in children and adolescents. **Journal of Psychoeducational Assessment**, v. 28, n. 4, p. 287–290, 2010. DOI: 10.1177/0734282910366830.

PRUCHNO, R.; ROSENBAUM, J. M. A. Social relationships in adulthood and old age. In: **Encyclopedia of Aging**. 2003. DOI: 10.1002/0471264385.wei0620.

QUARESMA, M. de L. Questões do envelhecimento nas sociedades contemporâneas. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 21–47, 2008. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2391/1484>. Acesso em: 1 out. 2024.

QUARESMA, M. de L.; RIBEIRINHO, C. Envelhecimento: desafios do século XXI. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 29–49, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/30900/21382>. Acesso em: 10 jun. 2023.

QUIVY, R.; CAMPENHOUDT, L. V. **Manual de investigação em ciências sociais**. 4. ed. Lisboa: Gradiva, 2005. (Coleção Trajectos).

RABELO, D. F.; NERI, A. L. Funcionamento psicológico positivo e mecanismos de autorregulação do self em adultos e idosos afetados por acidente vascular encefálico. In: FALCÃO, D. V. D.; ARAÚJO, L. F. (orgs.). **Psicologia do envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados**. 2. ed. Campinas: Alínea, 2011. p. 138–154.

RASHID, T. Positive psychology in practice: positive psychotherapy. In: DAVID, S. A.; BONIWELL, I.; CONLEY AYERS, A. (eds.). **The Oxford handbook of happiness**. Oxford: Oxford University Press, 2013.

RASHID, T. Positive psychotherapy: A strength-based approach. **The Journal of Positive Psychology**, v.10, n.1, p. 25-40, 2015.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. E. P. **Positive Psychotherapy: clinician manual**. Oxford University Press, 2018.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. Positive psychology. In: CORSINI, R. J.; WEDDING, D. (eds.). **Current psychotherapies**. 10. ed. Boston: Cengage, 2013. p. 461–498.

RASMUSSEN, H. N.; SCHEIER, M. F.; GREENHOUSE, J. B. Optimism and physical health: a meta-analytic review. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 37, n. 3, p. 239–256, 2009. DOI: 10.1007/s12160-009-9111-x.

RATH, T.; HARTER, J. **O fator bem-estar: os cinco elementos essenciais para uma vida pessoal e profissional de qualidade**. São Paulo: Saraiva, 2011.

RATH, T.; HARTER, J. **Wellbeing: the five essential elements**. New York: Gallup Press, 2010.

RECH, D. L.; GIACOMONI, C. H. A segunda onda da psicologia positiva (PP 2.0) e a importância dos afetos negativos. In: COMIN, F. S.; GIACOMONI, C. H. (orgs.). **Temas especiais em psicologia positiva**. Petrópolis: Vozes, 2020. p. 72–86.

REIS, L.M.A. **Novos velhos: viver e envelhecer bem**. Rio de Janeiro: Record, 2012.

REPPOLD, C. T.; GURGEL, L. G.; ALMEIDA, L. S. Intervenções de psicologia positiva no contexto da psicologia escolar. In: NAKANO, T. C. (org.). **Psicologia positiva aplicada à educação**. São Paulo: Vetor, 2018. p. 7–18.

REPPOLD, C. T. *et al.* Felicidade como produto: um olhar crítico sobre a ciência da psicologia positiva. **Avaliação Psicológica**, v. 18, n. 4, p. 333–344, 2019b.

REPPOLD, C. T.; ALMEIDA, L. S. **Psicologia positiva: educação, saúde e trabalho**. Minho: CERPSI, 2019.

REPPOLD, C. T. *et al.* Avanços da psicologia positiva no Brasil. **Psicologia para a América Latina**, n. 32, p. 133–141, out. 2019a.

RESENDE, M. C. *et al.* Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. **Psicologia América Latina**, [S.l.], v. 5, n. 5, p. 1–20, 2006.

RESENDE, M. C.; NERI, A. L. Envelhecer com deficiência física. In: NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. 2. ed. rev. Campinas: Alínea, 2011.

RETZBACH, J. La felicidad se construye con sentido. **Mente y Cerebro: Revista de Psicología y Neurociencias**, Barcelona, maio–jun. 2018.

RIBEIRO, P. C. C. *et al.* Permanência no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2681–2690, 2018.

ROBALO, M. L. V. **Perdão e esperança na promoção da saúde mental do sênior**. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas e Sociais) – Universidade do Algarve, Faro, 2010.

ROCHA, R. M. A. *et al.* Escala de forças de caráter: novas evidências de validade. **Ciencias Psicológicas**, v. 18, n. 1, e-3297, 2024. DOI: 10.22235/cp.v18i1.3297.

ROGERS, C. R. **On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

ROSA, M. J. V. **O envelhecimento da sociedade portuguesa**. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2012.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 141–166, 2001. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

RYFF, C. D. Positive psychology: looking back and looking forward. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 840062, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.840062.

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 57, n. 6, p. 1069–1081, 1989.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719–727, 1995.

SANTOS, S. B. *et al.* Association of lower spiritual well-being, social support, self-esteem, subjective well-being, optimism and hope scores with mild cognitive impairment and mild dementia. **Frontiers in Psychology**, v. 9, art. 371, 2018. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00371.

SCHIMMACK, U.; DIENER, E.; OISHI, S. Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. **Journal of Personality**, v. 70, p. 345–384, 2002. DOI: 10.1111/1467-6494.05008.

SCHULZ, R.; HECKHAUSEN, J. A life-span model of successful aging. **American Psychologist**, v. 51, n. 7, p. 702–714, 1996. DOI: 10.1037/0003-066X.51.7.702.

SCHURMAN, B. **The Super Age: Decoding Our Demographic Destiny**. Harper Business, Nova York, 2022.

SCHUTTE, N. S. *et al.* Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. **Cognition & Emotion**, v. 16, n. 6, p. 769–785, 2002. Disponível em: <https://midus.wisc.edu/wp-content/uploads/2024/04/2903.pdf>.

SELIGMAN, M. **Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar**. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019b.

SELIGMAN, M. **Positive psychology: a personal history**. ARjats.cls, 2018.

SELIGMAN, M. E. P. **Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York: Free Press, 2002.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019a.

SELIGMAN, M. E. P. **Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being**. New York: Free Press, 2011.

SELIGMAN, M. E. P. Positive health. **Applied Psychology: An International Review**, v. 57, supl. 1, p. 3–18, 2008. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x.

SELIGMAN, M. E. P. **Positive psychology network 2004 progress report**. 2005. Disponível em: <http://www.positivepsychology.org/progressreport2004.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2005.

SELIGMAN, M. E. P. Positive social science. **Journal of Positive Behavior Interventions**, v. 1, n. 3, p. 181–182, 1999. DOI: 10.1177/109830079900100306.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: an introduction. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5–14, 2000.

SELIGMAN, M. E. P.; ERNST, R.; GILLHAM, J.; REIVICH, K.; LINKINS, M. Positive education: positive psychology and classroom interventions. **Oxford Review of Education**, v. 35, p. 293–311, 2009. DOI: 10.1080/03054980902934563.

SELIGMAN, M. E. P. *et al.* Positive psychology progress: empirical validation of interventions. **American Psychologist**, v. 60, n. 5, p. 410–421, 2005.

SELIGMAN, M. E. P.; RASHID, T.; PARKS, A. C. Positive psychotherapy. **American Psychologist**, v. 61, n. 8, p. 774–788, 2006. DOI: 10.1037/0003-066X.61.8.774.

SHELDON, K. M.; KING, L. Why positive psychology is necessary. **American Psychologist**, v. 56, p. 216–217, 2001.

SIEGEL R.D, ALLISON S.M. **Positive psychology**: harnesssing the power of happiness, midfulness and personal strength. Boston: Harvard Health Publications, 2013.

SILVEIRA, D. R. **O sentido da resiliência**: a contribuição de Viktor Emil Frankl. 2007. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.

SILVEIRA, R. L. L. da; FELIPPI, Â. C. T.; CAMPOS, H. Â. O observatório do desenvolvimento regional: a construção de uma rede de pesquisa e extensão. In: SILVEIRA, R. L. L. da (org.). **Observando o desenvolvimento regional brasileiro**: processos, políticas e planejamento. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2013. p. 11–31.

SIMÕES, R. F. M. **Felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida**: um estudo comparado entre idosos longevos do Nordeste e Sudeste do Brasil. 2019. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2019.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Tradução de R. C. Costa. São Paulo: Artmed, 2009.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, 2002.

SOARES, F. M. de P. **Envelhecimento**: o trabalho psíquico na velhice. Curitiba-PR: Appris, 2020.

SOMMERHALDER, C. Sentido de vida na fase adulta e velhice. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 23, n. 2, p. 270–277, 2009.

SONE, T. *et al.* Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki study. **Psychosomatic Medicine**, v. 70, n. 6, p. 709–715, 2008. DOI: 10.1097/PSY.0b013e31817e7e64.

SORIA, M. S.; GUMBAU, S. L.; MARTÍNEZ-MARTÍNEZ, I. M. Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. **Papeles del Psicólogo**, v. 37, n. 3, p. 177–184, 2016.

SOUSA, F. J. D. de *et al.* Qualidade de vida de idosos brasileiros e portugueses: uma análise comparativa. **Revista Cuidarte**, v. 12, n.1, e1230 <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1230>, 2021.

SRIVASTAVA, S. *et al.* Optimism in close relationships: how seeing things in a positive light makes them so. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 91, n. 1, p. 143–153, 2006. DOI: 10.1037/0022-3514.91.1.143.

STAUDINGER, U. M.; SMITH, J.; BALTES, P. B. Wisdom-related knowledge in a life review task: age differences and the role of professional specialization. **Psychology and Aging**, v. 7, n. 2, p. 271–281, 1992. DOI: 10.1037/0882-7974.7.2.271.

STAVROVA, O. Having a happy spouse is associated with lowered risk of mortality. **Psychological Science**, v. 30, n. 5, p. 798–803, 2019. DOI: 10.1177/0956797619835147.

STEPTOE, A.; WARDLE, J.; MARMOT, M. Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 102, n. 18, p. 6508–6512, 2005. DOI: 10.1073/pnas.0409174102.

SURZYKIEWICZ, J. *et al.* Resilience and mental health in the Polish population during the COVID-19 lockdown: a mediation analysis. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 21, art. 4974, 2021.

TEIXEIRA, S. M. O. *et al.* Da velhice estigmatizada à dignidade na existência madura: novas perspectivas do envelhecer na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 469–487, 2016.

TOMÉ, A. M.; FORMIGA, N. S. Teorias e perspectivas sobre o envelhecimento: conceitos e reflexões. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4589. Acesso em: 15 set. 2023.

UNITED NATIONS. **World population ageing 2020 highlights: living arrangements of older persons**. New York, NY, 2020.

VAILLANT, G. E. Positive aging. In: LINLEY, P.; JOSEPH, S. (eds.). **Positive psychology in practice**. New York: John Wiley, 2004. p. 561–578.

VAN ZYL, E.; PENEYCAD, C.; PEREHINIAK, E.; MCKAY, B. C. Cyclin-dependent kinase inhibitor 1 plays a more prominent role than activating transcription factor 4 or the p53 tumour suppressor in thapsigargin-induced G1 arrest. **PeerJ**, v. 11, e16683, dec.2023. DOI: 10.7717/peerj.16683.

VELOSO, E. C. As universidades da terceira idade em Portugal: um contributo para a análise de sua emergência. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, ano 41, n. 3, p. 263–284, 2007.

VELOSO, E. M. C. Políticas públicas para idosos e o direito à educação em Portugal. In: VÁRIOS (orgs.). **Educação e formação de adultos: políticas, práticas e investigação**. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2011. p. 237–243.

VERAS, R. P. A ABEM e a visão à frente: características e limites de um discurso institucional. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2021.

VIEIRA, S. P. **O bem-estar subjetivo em nonagenários: um estudo qualitativo**. 2009, 139p. Dissertação (Mestrado em Gerontologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas). São Paulo: Universidade Estadual de Campinas, 2009.

WALDINGER, R.; SCHULZ, M. **Uma boa vida**: como viver com mais significado e realização. Tradução de Livia de Almeida. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

WATSON, D.; CLARK, L. A.; HARKNESS, A. R. Structures of personality and their relevance to psychopathology. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 103, n. 1, p. 18–31, 1994. DOI: 10.1037/0021-843X.103.1.18.

WEISS, R. The provisions of social relationships. In: RUBIN, Z. (ed.). **Doing unto others**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1974. p. 17–26.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. Geneva: WHO, 2015.

WICHMANN, F. M. A. *et al.* Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821–832, dez. 2013. DOI: 10.1590/S1809-98232013000400016. Acesso em: 5 nov. 2025.

WINDLE, G.; BENNETT, K. M.; NOYES, J. A methodological review of resilience measurement scales. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 9, p. 1–18, 2011.

WISSING, M. P. Beyond the “third wave of positive psychology”: challenges and opportunities for future research. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 795067, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.795067.

WONG, P. T. P. Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. **Canadian Psychology**, v. 52, n. 2, p. 69–81, 2011.

WONG, P. T. P.; ROY, S. Critique of positive psychology and positive interventions. In: BROWN, N. J. L.; LOMAS, T.; EIROA-OROSA, F. J. (eds.). **The Routledge international handbook of critical positive psychology**. London: Routledge, 2018. p. 142–160. DOI: 10.4324/9781315659794-12.

WONG, P. T. P. Meaning therapy: assessments and interventions. **Existential Analysis**, London, v. 26, n. 1, jan. 2015.

WONG, P. T. P. The maturing of positive psychology and the emergence of PP 2.0. **International Journal of Wellbeing**, Hamilton, v. 10, n. 1, p. 107–111, 2020.

WONG, L. L. R.; CARVALHO, J. A. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. **Revista Brasileira de Estudos Populacionais**, v. 23, n. 1, p. 5–26, 2006.

YILMAZ, H.; ARSLAN, C. An investigation of subjective well-being in terms of coping with stress and decision-making in university students. **Middle East Journal of Scientific Research**, 2013.

YIN, R. K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.

ZANON, C. *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da psicologia positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.

APÊNDICE A - TCLE



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Título da Pesquisa: O bem-estar subjetivo e o envelhecimento na ótica da psicologia positiva: um estudo sobre práticas socioculturais de pessoas idosas no Brasil e em Portugal

Nome da Pesquisadora: Adriana da Silva Silveira

Nome da Orientadora /BRASIL: Prof.^a Dr.^a Solange Beatriz Billig Garces

Nome da Orientadora /PORTUGAL: Prof.^a Dr.^a Helena Águeda Marujo

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada *O bem-estar subjetivo e o envelhecimento na ótica da psicologia positiva: um estudo sobre práticas socioculturais de pessoas idosas no Brasil e em Portugal* que tem por objetivo analisar os indicadores de bem-estar subjetivo e felicidade presentes na vida de pessoas idosas relacionando às questões de depressão, forças pessoais, bem-estar psicológico, satisfação e o sentido da vida a partir de histórias de vida de integrantes de grupos de Universidade Aberta para a Terceira Idade (UNATI e UITI) de um país Latino-Americano (Brasil) e outro Europeu (Portugal). Ao participar deste estudo você permitirá que a pesquisadora obtenha dados para o seu projeto de tese, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ, localizada em Cruz Alta –RS/Brasil. A sua participação no referido estudo inclui responder aos questionamentos da **Escala de Depressão Geriátrica** composta por uma série de perguntas simples e diretas sobre o seu estado de humor, suas atividades diárias e sintomas relacionados à depressão, como tristeza, desesperança, dificuldade de concentração e problemas de sono, a **Escala das Forças de Caráter** composta por uma série de itens que descrevem diferentes forças de seu caráter, como coragem, gratidão, criatividade, sabedoria, entre outros. Você será convidado a classificar o quão bem cada item lhe descreve, utilizando uma escala de resposta que varia de acordo com a frequência ou intensidade da manifestação dessa força em sua vida, a **Escala de Bem-Estar Psicológico – BEP** composta por 17 itens, divididos em três fatores: Apreensão (seis itens), Atitudes frente ao Próprio Envelhecimento (cinco itens) e Insatisfação com a Solidão (seis itens). Para cada item, são fornecidas opções dicotômicas para sua resposta, como "sim" e "não"; a **Escala de Satisfação com a Vida –ESV** você responderá sobre a percepção subjetiva que tem sobre sua própria vida e seu bem-estar global e consiste em uma série de afirmações ou perguntas relacionadas à satisfação com diferentes aspectos da vida, como relacionamentos interpessoais, realização pessoal, saúde, trabalho e lazer. Os participantes são solicitados a avaliar o quanto concordam com cada afirmação, geralmente em uma escala de resposta que varia de "discordo totalmente" a "concordo totalmente"; a **Escala de Bem-Estar Subjetivo - EBES** é composta por uma série de itens que abordam diferentes dimensões do bem-estar subjetivo, como felicidade, contentamento, realização e afeto positivo e por fim a entrevista com sua identificação sociodemográfica, a qual você responderá informações para formar seu perfil como participante da pesquisa. **Esta pesquisa, poderá apresentar alguns efeitos adversos (riscos), tais como:** apresentar desconforto psicológico e/ou físico ao lembrar de situações de vida e saúde tristes e marcantes que lhes causaram quaisquer experiências desagradáveis ou pelas quais você ou sua família tenham vivenciado, ou causar cansaço físico e/ou mental ao responder mais de uma escala. Caso ocorra alguma situação desconfortável ao responder, a entrevista será interrompida e só será retomada com seu consentimento. Havendo necessidade de atendimento especializado, você será encaminhado para atendimento de profissional especializado (médico e/ou psicólogo) e os custos serão a cargo da pesquisadora responsável. **A pesquisa terá como principais benefícios:** reflexões importantes sobre práticas socioculturais das pessoas idosas em relação ao bem-estar subjetivo e a felicidade e se reverterá em reflexões para a sociedade brasileira e portuguesa, bem como servirá como autoavaliação para os participantes da pesquisa (pessoas idosas, espelhando-se em exemplos de populações idosas de culturas diferentes). A pesquisa também permitirá conhecer fatores e aspectos da vida das pessoas idosas que conduzem a uma velhice bem sucedida e feliz, que poderá servir de inspiração para a população que está envelhecendo, de ambos os países. Esses fatores também servirão de base para o trabalho desenvolvido nas Universidades Abertas para a Terceira idade, tanto no Brasil quanto em Portugal. Os resultados da pesquisa serão apresentados pela pesquisadora, em cada uma das Universidades Abertas para a Terceira Idade, em dia e horário a ser marcado e comunicado antecipadamente, com provável data para o primeiro semestre de 2026. No Brasil será apresentado presencialmente para a UNATI/UNICRUZ e em Portugal será apresentado de forma online para a Universidade Internacional para a Terceira Idade (UITI). Também haverá a entrega do relatório resumido da

pesquisa com os principais resultados para ambas as coordenações das Universidades Abertas para a Terceira Idade (Brasil e Portugal). Você tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar de continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para o (a) Senhor (a). Sempre que quiser tirar alguma dúvida, você poderá pedir mais informações sobre a pesquisa por meio do contato da pesquisadora responsável Adriana da Silva Silveira, por meio do e-mail: adri01rp@gmail.com e telefone (55) 9 96377610. Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais, respeitando a sua privacidade em todas as fases da pesquisa, especialmente na apresentação dos resultados na forma de tese e ou artigos. Ao participar desta pesquisa você não terá nenhum tipo de despesa, bem como nada será pago por sua participação. Esperamos que este estudo traga informações importantes sobre a população idosa, do Brasil e de Portugal, em relação ao bem-estar e a felicidade nesta etapa do ciclo vital. Após esses esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto, esse termo será preenchido e assinado em duas cópias, sendo a primeira de guarda e confidencialidade da Pesquisadora responsável e a segunda será entregue para você. Ressalta-se ainda que, aos participantes que não souberem ler e escrever, o TCLE será lido em voz alta e constará o registro da digital, caso concorde em participar do estudo. Posteriormente, os resultados da pesquisa serão entregues na forma de relatório resumido, para a sua Universidade Aberta à Terceira Idade do Brasil e de Portugal.

O Comitê de Ética e Pesquisa (CEP/ UNICRUZ)

Endereço do CEP: Campus Universitário Ulysses Guimarães,
Prédio 4 – Sala 103

Telefone do CEP: (55) 3321 1618

e-mail do CEP: cep@unicruz.edu.br

Horário de Atendimento do CEP

Segunda-feira das 14h às 17h30min e das 19h às 22h30min

Quarta-feira das 14h às 17h30min e das 19h às 22h30min

Sexta-feira das 14h às 17h30min e das 19h às 22h30min

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Cruz Alta (CEP/UNICRUZ) é um órgão colegiado interdisciplinar e independente, com “*munus público*” de caráter consultivo, deliberativo e educativo. Foi criado para defender os interesses dos participantes de pesquisa em sua integralidade e dignidade, além de contribuir no desenvolvimento de pesquisa dentro de um padrão ético. É um órgão vinculado à Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão, criado em 30 de agosto de 2006 a partir da aprovação do Regimento Interno (Resolução 14/2006) pelo Conselho Universitário e registrado na Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) em 26/09/2007 (25000.170129/2007-90).



Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu _____, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa:

Assinatura do Participante da Pesquisa(se alfabetizado): _____



Impressão Dactiloscópica (caso não alfabetizado)

Pesquisadora responsável: Adriana da Silva Silveira

Assinatura do responsável pela pesquisa: _____

E-mail: adri01rp@gmail.com Telefone para contato (55) 996377610

APÊNDICE B – ENTREVISTA COM AS PESSOAS IDOSAS (PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO)

Nome/Apelido: _____

Data de Nascimento: _____ Idade: _____

Local de Nascimento: _____ País: _____

Endereço:

Estado Civil: _____ Escolaridade: _____

Profissão: _____

Situação atual: _____

1. Tem diagnóstico de alguma doença? Quais?
2. Toma algum medicamento? Qual?
3. Como você avalia a sua vida hoje?
4. Existe algum desafio que esteja enfrentando no momento?
5. Quais sentimentos e emoções você percebe mais presente em sua vida hoje?
6. Conte-me um pouco da sua história de vida:
7. Para você o que é felicidade?
8. Você se sente uma pessoa feliz? Por quê?
9. Qual é o sentido da vida? Você acredita que a sua vida tem um sentido? Por quê?
10. Qual a mensagem sua para as futuras gerações? Tem algum conselho que gostaria de deixar?

APÊNDICE C – MATRIZ DE ANÁLISE

Objetivos	Categorias	Indicadores	Instrumentos
Analisar como se configuram os níveis de bem-estar subjetivo e como se articulam as forças pessoais entre pessoas idosas participantes da pesquisa no Brasil e em Portugal, identificando similitudes e diferenças socioculturais presentes entre ambos os contextos, a fim de compreender os fatores que favorecem o enfrentamento positivo da velhice.	Bem-estar (afetos positivos e negativos) 24 forças de caráter	Níveis de bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida) Forças pessoais dos participantes (6 mais pontuadas) Médias das 24 forças de caráter	-Escala de bem-estar subjetivo - Escala das forças de Caráter; - Diário de Campo; - Observação participante.
Identificar os níveis de bem-estar subjetivo das pessoas idosas participantes;	Dimensões emocionais e cognitivas do bem-estar subjetivo	Níveis de bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida)	- Escala das Forças de Caráter; -Escala de Bem-Estar Subjetivo – EBES.
Identificar as forças de caráter dos participantes e quais estão associadas a maiores níveis de bem-estar subjetivo;	Afetos positivos Afetos negativos Satisfação com a vida 24 forças de caráter	Correlação entre as 24 forças de caráter e os níveis de bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida)	- Escala das Forças de Caráter -Escala de Bem-Estar Subjetivo – EBES.
Descrever as semelhanças e diferenças entre os grupos de convivência que participam do estudo;	Bem-estar subjetivos e equilíbrio emocional Forças de Caráter Contexto social Concepções de felicidade	- Níveis de bem-estar; - Forças pessoais; -Contexto institucional e social	Escala das forças de caráter Escala de bem-estar subjetivo; Entrevista semiestruturada; Observação participante; Diário de campo;
Compreender os significados atribuídos ao sentido da vida pelos participantes, relacionando-os ao processo de envelhecimento e à construção de uma velhice significativa.	Sentido da vida; Construção de significado; Legado e projetos futuros.	Percepção de sentido e significado; Projetos futuros ou legado; valores	Entrevista semiestruturada; Observação participante; Diário de campo.

ANEXOS

ANEXO A - CARTA DE AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA – UNATI/UNICRUZ/BRASIL



UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA

Criada pela portaria nº 97.000 de 21/10/1988 - D.O.U. de 24/10/1988
Reconhecida como Instituição Comunitária de Educação Superior
pela portaria nº 784 de 19/12/2014 - D.O.U. de 22/12/2014

CARTA DE AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA

Eu, Fábio Dal-Soto, Reitor da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ, portador do CPF 780.796.750-15, tenho ciência e autorizo a realização da pesquisa intitulada “O BEM-ESTAR SUBJETIVO: E O ENVELHECIMENTO NA ÓTICA DA PSICOLOGIA POSITIVA: UM ESTUDO SOBRE PRÁTICAS SOCIOCULTURAIS DE PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E EM PORTUGAL”, sob responsabilidade da pesquisadora doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta – Rio Grande do Sul – Brasil, Adriana da Silva Silveira, sob orientação das professoras Dr.^a Solange Beatriz Billig Garces e co-orientado pela PhD. Helena Agueda Marujo, da Unilisboa – PT. A pesquisa será realizada na UATI Universidade Internacional da Terceira Idade da cidade de Lisboa – Portugal e na UNATI da UNICRUZ para posterior comparação dos dados.

Me foi informado que a pesquisa será realizada junto aos alunos que participam da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), localizada na Rodovia Municipal Jacob Della Múa, km 5.6 - Parada Benito, Cruz Alta – Rio Grande do Sul – Brasil. Desta forma, para isto, serão disponibilizados às pesquisadoras acesso aos alunos, para convidá-los a participar da pesquisa e respondendo a **Escala de Depressão Geriátrica** de J. Psychiatr Res, v.17, n.1, p. 37-49, 1982-1983; Arq.Neuropsiquiatria, v. 57, n. 2-B, p. 421-426, 1999; **Escala das forças de caráter** de BARBOSA, A e REZENDE FREITAS; A. P. Psicologia Positiva com Idosos. In: Psicologia Positiva: dos conceitos à aplicação Org: Miriam Rodrigues e Douglas da Silveira Pereira: Sinopsys, São Paulo, 2021; **Escala de Bem-estar Psicológico** na Versão em língua portuguesa do Brasil da Philadelphia Geriatric Center Moral e Scale (PGC- Morale Scale – PGC – Escala de Bem-estar psicológico) Elaborada por Eduarda Rezende Freitas e Ademir José Gonçalves Barbosa. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora – MG, novembro de 2011; **Escala de Bem-estar subjetivo** de Albuquerque, A. & Tróccoli, B. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo, Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20(2), 153-164. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>, 2004; **Escala de satisfação com a vida** de Freitas, Eduarda Rezende. Forças do Caráter de idosos: Estado da arte e proposta de um programa educacional. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2014 e **entrevista**, elaborada pela autora do projeto de tese. Cada aluno da UNATI/Unicruz que aceitar participar da pesquisa assinará Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme previsto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ-CEP.

Universidade de Cruz Alta
Prof. Dr. Fábio Dal-Soto
Reitor

Prof. Dr. Fábio Dal Soto
Reitor da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ

Gabinete da Reitoria

Telefone: 55.3321.1646 E-mail: reitoria@unicruz.edu.br

Campus Universitário Dr. Ulysses Guimarães - Rodovia Municipal Jacob Della Múa, km 5.6

Parada Benito, Cruz Alta, RS - CEP: 98.020-250 I Caixa Postal 838 - CEP: 98.005-972 - www.unicruz.edu.br



ANEXO B - CARTA DE AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA – UTI/LISBOA/PORTUGAL



FUNDAÇÃO CELESTE E HERBERTO MIRANDA
UNIVERSIDADE INTERNACIONAL PARA A 3ª IDADE

CARTA DE AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA

Eu, **JOSÉ MANUEL VARELLA SANT'ANNA DE MIRANDA**, Presidente da Fundação Celeste e Herberto Miranda – nif 501722653, Tutora da Universidade Internacional da Terceira Idade da cidade de Lisboa, da qual sou Reitor, em Portugal, portador do BI 1139505/nif 114476470, tenho consciência e autorizo a realização da pesquisa intitulada **"O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O ENVELHECIMENTO NA ÓTICA DA PSICOLOGIA POSITIVA: UM ESTUDO SOBRE PRÁTICAS SOCIOCULTURAIS DE PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E EM PORTUGAL"**, sob responsabilidade da pesquisadora doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta – Rio Grande do Sul - Brasil, Adriana da Silva Silveira, sob orientação das professoras Dr.ª Solange Beatriz Billig Garces e co-orientado pela PhD. Helena Agueda Marujo, da Unilíboa – PT.

Foi-me informado que a pesquisa será realizada junto dos alunos desta Universidade (Universidade Internacional da Terceira Idade IUTI), localizada na Rua das Flores, 85 – 12, 1200-194 Lisboa, Portugal. Desta forma, para isto, serão disponibilizados às pesquisadoras acesso aos alunos, de forma a possibilitar que os mesmos participem na pesquisa e respondendo à Escala de Depressão Geriátrica de J. Psychiatr Res, v.17, n.1, p. 37-49, 1982-1983; Arq.Neuropsiquiatria, v. 57, n. 2-B, p. 421-426, 1999; Escala das forças de caráter de BARBOSA; A e REZENDE FREITAS; A. P. Psicologia Positiva com Idosos. In: Psicologia Positiva: dos conceitos à aplicação Org: Miriam Rodrigues e Douglas da Silveira Pereira: Sinopsys, São Paulo, 2021; Escala de Bem-estar Psicológico na Versão em língua portuguesa do Brasil da Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGC- Morale Scale – PGC – Escala de Bem-estar psicológico). Elaborada por Eduarda Rezende Freitas e Altemir José Gonçalves Barbosa. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora – MG, Novembro de 2011; Escala de Bem-estar subjetivo de Albuquerque, A. & Tróccoli, B. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20(2), 153-164. <https://dx.doi.org/10.1590/50102-37722004000200008>, 2004; Escala de satisfação com a vida de Freitas, Eduarda Rezende. Forças do Caráter de Idosos: Estado da arte e proposta de um programa educacional. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2014 e entrevista, elaborada pela autora do projeto de tese. Cada aluno da IUTI que aceitar participar da pesquisa assinará Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Assinatura e Carimbo

José Manuel Varela Sant'Anna de Miranda
FUNDAÇÃO CELESTE E HERBERTO MIRANDA

CONTR. 501 722 653

RUA DAS FLORES, 85, 12 LISBOA 1200-194

Telex. 213461889



CARTA DE AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA

Eu, Mariana Martins Roque Delgado Carneiro, coordenadora do Grupo Alegria de Viver da cidade de Lisboa – Portugal, portadora do NIF 186694051 e CC 9528417 tenho ciência e autorizo a realização da pesquisa intitulada “O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O ENVELHECIMENTO NA ÓTICA DA PSICOLOGIA POSITIVA: UM ESTUDO SOBRE PRÁTICAS SOCIOCULTURAIS DE PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E EM PORTUGAL”, sob responsabilidade da pesquisadora doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta – Rio Grande do Sul – Brasil, Adriano da Silva Silveira, sob orientação das professoras Dr.ª Solange Benitez Billig Garces e co-orientado pela PhD. Helena Agueda Marujo, da Unilobos – PT.

Me foi informado que a pesquisa será realizada junto aos participantes do Grupo Alegria de Viver, localizado na Rua Bartolomeu Dias, 87 – 1400-031, Lisboa, Portugal. Desta forma, para isto, serão disponibilizados às pesquisadoras acesso aos participantes, para convidá-los a participar da pesquisa e respondendo a Escala de Depressão Geriátrica de J. Psychiatr Res, v.17, n.1, p. 37-49, 1982-1983; Arq.Neuropsiquiatria, v. 37, n. 2-B, p. 421-426, 1999; Escala das forças de caráter de BARBOSA; A e REZENDE FREITAS; A. P. Psicologia Positiva com Idosos. In: Psicologia Positiva: dos conceitos à aplicação Org: Miriam Rodrigues e Douglas da Silveira Pereira: Sinopsys, São Paulo, 2021; Escala de Bem-estar Psicológico na Versão em língua portuguesa do Brasil da Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGC- Morale Scale – PGC – Escala de Bem-estar psicológico) Elaborada por Eduarda Rezende Freitas e Ademir José Gonçalves Barbosa, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora – MG, novembro de 2011; Escala de Bem-estar subjetivo de Albuquerque, A. & Tróccoli, B. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20(2), 153-164. <https://dx.doi.org/10.1590/S0162-37722004000200008>, 2004; Escala de satisfação com a vida de Freitas, Eduarda Rezende. Forças do Caráter de idosos: Estado da arte e proposta de um programa educacional. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2014 e entrevista, elaborada pela autora do projeto de tese. Cada aluno da UATJ que aceitar participar da pesquisa assinara Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Assinatura





CARTA DE AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA

Eu, Adriane Espindola, coordenadora do Grupo SESC Cruz Alta – Brasil, portadora do CPF 935.797.210-20 tenho ciência e autorizo a realização da pesquisa intitulada “O BEM-ESTAR SUBJETIVO E O ENVELHECIMENTO NA ÓTICA DA PSICOLOGIA POSITIVA: UM ESTUDO SOBRE PRÁTICAS SOCIOCULTURAIS DE PESSOAS IDOSAS NO BRASIL E EM PORTUGAL”, sob responsabilidade da pesquisadora doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Universidade de Cruz Alta – Rio Grande do Sul - Brasil, Adriana da Silva Silveira, sob orientação das professoras Dr.^a Solange Beatriz Billig Garces e co-orientado pela PhD. Helena Águeda Marujo, da Unilisboa – PT.

Me foi informado que a pesquisa será realizada junto aos participantes do Grupo SESC Cruz Alta, localizado na Av. Venâncio Aires, 1507 - Centro, Cruz Alta - RS, 98005-096. Desta forma, para isto, serão disponibilizados às pesquisadoras acesso aos participantes, para convidá-los a participar da pesquisa e respondendo a **Escala de Depressão Geriátrica** de J. Psychiatr Res, v.17, n.1, p. 37-49, 1982-1983; **Arq.Neuropsiquiatria**, v. 57, n. 2-B, p. 421-426, 1999; **Escala das forças de caráter** de BARBOSA; A e REZENDE FREITAS; A. P. Psicologia Positiva com Idosos. In: Psicologia Positiva: dos conceitos à aplicação Org: Miriam Rodrigues e Douglas da Silveira Pereira: Sinopsys, São Paulo, 2021; **Escala de Bem-estar Psicológico** na Versão em língua portuguesa do Brasil da Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGC- Morale Scale – PGC – Escala de Bem-estar psicológico) Elaborada por Eduarda Rezende Freitas e Altemir José Gonçalves Barbosa. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora – MG, novembro de 2011; **Escala de Bem-estar subjetivo** de Albuquerque, A. & Tróccoli, B. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20(2), 153-164. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>, 2004; **Escala de satisfação com a vida** de Freitas, Eduarda Rezende. Forças do Caráter de idosos: Estado da arte e proposta de um programa educacional. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2014 e **entrevista**, elaborada pela autora do projeto de tese. Cada aluno da UATI que aceitar participar da pesquisa assinara Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.


 Adriane Espindola
 Coordenadora do Grupo SESC Cruz Alta

ANEXO D

ESCALA DAS FORÇAS DE CARÁTER

Abaixo há uma lista de afirmações. Por favor, leia cada uma e decida o quanto cada item se assemelha a você e assinale um dos valores, de zero a quatro. Seja sincero (a) e responda como “você é” e não como “você gostaria de ser” ou como “as pessoas acham que você é”. Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhum item sem preencher.

Questão	Nada a ver comigo	Um pouco a ver comigo	Mais ou menos a ver comigo	Muito a ver comigo	Tudo a ver comigo
1. Sei o que fazer para que as pessoas se sintam bem					
2. Trato todas as pessoas com igualdade					
3. Faço as coisas de jeito diferentes					
4. Sou competente para dar conselhos					
5. Ter que aprender coisas novas me motiva					
6. Faço bons julgamentos, mesmo em situações difíceis					
7. Penso em diferentes possibilidades quando tomo uma decisão					
8. Sinto que a minha vida tem um sentido maior					
9. Sou competente para analisar					
10. Não minto para agradar as pessoas					
11. Reconheço meus defeitos					
12. Sou paciente					
13. Viver é empolgante					
14. Levo a vida com bom humor					
15. Coisas boas me aguardam no futuro					
16. Eu me sinto amado (a)					
17. Não vejo o tempo passar quando estou aprendendo algo novo					
18. Sempre tenho muita energia					
19. As pessoas confiam na minha capacidade de liderança					
20. Expresso meus afetos com clareza					
21. Gosto de fazer gentilezas para os outros					

22. Tenho que agradecer pelas pessoas que fazem parte da minha vida					
23. Sinto uma forte atração por novidades					
24. Consigo encontrar em minha vida motivos para ser grato (a)					
25. Gosto de descobrir coisas novas					
26. Não guardo mágoas de alguém que me maltrata					
27. Creio que amanhã será melhor que hoje					
28. Acredito em uma força sagrada que nos liga um ao outro					
29. Penso muito antes de tomar uma decisão					
30. Crio coisas úteis					
31. Penso que todo mundo deve se dedicar parte de seu tempo para melhorar o local que habita					
32. Perdoos as pessoas facilmente					
33. Sou uma pessoa verdadeira					
34. Consigo criar um bom ambiente nos grupos de trabalho					
35. Enfrento perigos para fazer o bem					
36. Analiso o que as pessoas dizem antes de dar minha opinião					
37. Sou uma pessoa amorosa					
38. Mantenho a calma mesmo em situações difíceis					
39. Sei admirar a beleza que existe no mundo					
40. Não desisto antes de atingir as minhas metas					
41. Ajo de acordo com meus sentimentos					
42. Consigo fazer as pessoas sorrirem facilmente					
43. Sinto um encantamento por pessoas talentosas					
44. Agradeço a cada dia pela vida					
45. Não perco as oportunidades que tenho para aprender coisas novas					
46. Sou uma pessoa que tem humildade					

47. Eu me esforço em tudo que faço					
48. Tenho ideias originais					
49. Sei que as coisas darão certo					
50. Acho que é importante ajudar os outros					
51. Acreditar em um ser superior dá sentido à minha vida					
52. Persisto para conquistar o que desejo					
53. Eu me sinto cheio (a) de vida					
54. Penso que a vingança não vale a pena					
55. Sou uma pessoa bastante disciplinada					
56. Não ajo como se eu fosse melhor que os outros					
57. Corro riscos para fazer o que tem que ser feito					
58. As regras devem ser cumpridas por todos					
59. Tenho muita facilidade para perceber os sentimentos das pessoas mesmo sem elas dizerem					
60. Sou uma pessoa cuidadosa					
61. Faço coisas concretas para tornar o mundo um lugar melhor para se viver					
62. Tenho facilidade para organizar trabalhos em grupo					
63. Consigo ajudar pessoas a se entenderem quando há uma discussão					
64. Tenho facilidade para fazer uma situação chata se tornar divertida					
65. Costumo tomar decisões quando estou ciente das consequências dos meus atos					
66. Dar é mais importante que receber					
67. Eu me sinto bem ao fazer a coisa certa mesmo que isso possa me prejudicar					
68. Sou uma pessoa justa					
69. Sempre quero descobrir como as coisas funcionam					
70. Tenho muitos amores					
71. Mantenho minha mente aberta					

Para correção, some os valores das respostas de 0 a 4 dos itens que compõe cada força de caráter. Por exemplo, para saber o escore da força criatividade some o que você respondeu nos itens 03.30,48.

Forças de Caráter

Criatividade	03,30,48		Justiça	02,58,68	
Curiosidade	23,25,69		Perseverança	19,62,55	
Pensamento Crítico	07,09,71		Trabalho em Equipe	31,34,61	
Amor ao aprendizado	05,17,45		Perdão	26,32,54	
Sensatez	04,63,06		Modéstia	11,46,56	
Autenticidade	10,33,41		Prudência	29,36,65	
Bravura	35,57,67		Autorregulação	12,38,60	
Persistência	40,47,52		Apreciação da beleza e da excelência	39,43	
Vitalidade	13,18,53		Gratidão	22,24,44	
Bondade	21,50,66		Esperança e otimismo	15,27,49	
Amor	16,37,70		Humor	14,42,64	
Inteligência Social	01,20,59		Espiritualidade	08,28,51	

Anote as 6 pontuações mais altas:

Fonte: Noronha; Barbosa (2016) .

ANEXO G -

ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO - EBES

Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

Ultimamente tenho me sentido...

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Aflito (a) _____ | 41. Empolgado (a) _____ |
| 2. Alarmado (a) _____ | 42. Vigoroso (a) _____ |
| 3. Amável _____ | 43. Inspirado (a) _____ |
| 4. Ativo _____ | 44. Tenso (a) _____ |
| 5. Angustiado _____ | 45. Triste _____ |
| 6. Agradável _____ | 46. Agitado (a) _____ |
| 7. Alegre _____ | 47. Envergonhado (a) _____ |
| 8. Apreensivo (a) _____ | |
| 9. Preocupado (a) _____ | |
| 10. Disposto (a) _____ | |
| 11. Contente _____ | |
| 12. Irritado (a) _____ | |
| 13. Deprimido (a) _____ | |
| 14. Interessado (a) _____ | |
| 15. Entediado (a) _____ | |
| 16. Atento (a) _____ | |
| 17. Transtornado (a) _____ | |
| 18. Animado (a) _____ | |
| 19. Determinado (a) _____ | |
| 20. Chateado (a) _____ | |
| 21. Decidido (a) _____ | |
| 22. Seguro (a) _____ | |
| 23. Assustado (a) _____ | |
| 24. Dinâmico (a) _____ | |
| 25. Engajado (a) _____ | |
| 26. Produtivo (a) _____ | |
| 27. Impaciente _____ | |
| 28. Receoso (a) _____ | |
| 29. Entusiasmado (a) _____ | |
| 30. Desanimado (a) _____ | |
| 31. Ansioso (a) _____ | |
| 32. Indeciso (a) _____ | |
| 33. Abatido (a) _____ | |
| 34. Amedrontado (a) _____ | |
| 35. Aborrecido (a) _____ | |
| 36. Agressivo (a) _____ | |
| 37. Estimulado (a) _____ | |
| 38. Incomodado (a) _____ | |
| 39. Bem _____ | |
| 40. Nervoso (a) _____ | |

Subescala 02

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade:

1	2	3	4	5
Discordo plenamente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo plenamente

48. Estou satisfeito (a) com minha vida

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

50. Avalio minha vida de forma positiva

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

52. Mudaria meu passado se eu pudesse

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

53. Tenho conseguido tudo que eu esperava da vida

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

55. Gosto da minha vida

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

56. Minha vida está ruim

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

57. Estou insatisfeito com minha vida

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

58. Minha vida poderia estar melhor

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

59. Tenho mais momentos de tristeza do que alegria na minha vida

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

60. Minha vida é sem graça

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

61. Minhas condições de vida são muito boas

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

62. Considero-me uma pessoa feliz

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Fonte: Diener (1984; 1985)