

## Contribuições da Psicologia Positiva: Estímulo para ações conscientes de bem-estar para aluno(a)s das Universidades Abertas à Terceira Idade<sup>1</sup>



Foto Pexels

*Elizabeth Thomaz Pereira*

**E**ste artigo apresenta o resultado de trabalho acadêmico teórico que propõe discutir a relevância e o impacto das contribuições da Psicologia Positiva o público que frequenta as Universidades Abertas à Terceira Idade. A pergunta de pesquisa que move este trabalho é: Como a Psicologia Positiva (PP daqui em diante) pode contribuir com os alunos (a)s pessoas adultas maduras e idosas das Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATIs) enfrentarem as fases do envelhecimento visando o longeviver?

A hipótese diante desse questionamento é que utilizando as estratégias do autoconhecimento, da auto percepção e do autoquestionamento, embasados na PP, se possa levar aluno (a)s pessoas adultas maduras e idosas das UNATIs a refletirem sobre suas reações automáticas causadas pelas emoções. A relevância dessa pesquisa se dá pela busca de caminhos associados à Psicologia Positiva, frente aos questionamentos dos referidos alunos(a)s em fase de envelhecimento. Neste sentido buscamos informações associadas à

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-Graduação em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e Autorealização, da PUCRS.

Psicologia Positiva, voltadas ao público mencionado frente a esse problema, acreditando-se que tais ações associadas a PP, possam ser um diferencial nesta fase da vida.

Muitas das pessoas idosas que procuram as UNATIs apresentam sintomas depressivos, ansiedade e índice de stress. Neste sentido, estratégias associadas à Psicologia Positiva podem ser um contributo para tais situações problemas.

Conceitos como o de *Flow* (teoria do fluxo), Gratidão, Felicidade, Otimismo, Esperança, Perdão, *Mindfulness* (atenção plena), *Savouring* (apreciação), Resiliência, Adaptabilidade, Meditação, Empatia, Autoestima, Autoeficácia, Engajamento Social, Florescimento, Prazer, Alegria, Criatividade e Forças de Caráter podem ser desenvolvidos junto a essa parcela de população. Esses conceitos teriam como objetivo levar o/as aluno(a)s pessoas adultas maduras e idosas a terem menos sintomas depressivos, menos ansiedade, menores índices de stress e mais relacionamentos positivos. Com esse conhecimento, as pessoas idosas poderiam efetuar a construção de um propósito de vida, de auto aceitação, de autogerenciamento, de autoconsciência e, por conseguinte, uma maior longevidade. As UNATIs deveriam promover saúde, engajando esse público em atividades significativas, propiciando intervenções positivas baseadas nos indivíduos, promovendo o bem-estar emocional, psicológico e social visando uma vida boa de ser vivida.

A importância do curso de vida e dos capitais do conhecimento e social para essa população faz com que a comunidade acadêmica deva se preocupar em promover uma sociedade mais amiga das pessoas idosas, visando um envelhecimento ativo, já que todas as pessoas precisam ser educadas, constantemente para se adaptarem ao século XXI e a revolução da longevidade. Com isto, visa-se uma cultura do cuidar ao invés de apenas uma cultura do curar.

Para o professor, ter conhecimento da PP pode ser a oportunidade de estabelecer relações com os outros usando seus conhecimentos a serviço de um propósito, que visa alcançar objetivos plausíveis para essa população em face a adversidades de todo o tipo, que essa faixa etária vivência. Cabe a partir daqui levantar alguns conceitos importantes para este trabalho: Envelhecimento e longevidade; pessoas adultas maduras e idosas; UNATIs, Psicologia Positiva; bem-estar subjetivo; e curso de vida.

### **Envelhecimento e Longevidade**

O envelhecimento é um tema complexo, que apesar de muito discutido atualmente, ainda é carregado de preconceitos, usos e significados diferentes (PEREIRA, 2014, p. 101-102). Segundo Brandão e Mercadante (2009, p. 21) o envelhecimento é um processo vital, natural e inerente à condição biológica de todo ser vivo, do nascimento à morte, ciclo que foi sendo acrescido de número de anos, devido ao desenvolvimento das sociedades e das ciências. Nesse sentido, trata-se de um fenômeno biopsicossocial, como pontuado pelas mesmas autoras (p. 13), que não pode ser avaliado separadamente, uma vez

que está intimamente ligado à cultura na qual o indivíduo está inserido, e varia conforme o gênero, a etnia, a religião, a escolaridade, a formação profissional e o lugar social de cada indivíduo.

Sendo assim, o envelhecimento é vivido de diferentes maneiras pelos indivíduos, que enfrentam a velhice de modo singular. Por sua vez, a longevidade é o aumento dos anos de vida, numa perspectiva que se anuncia uma vida longa, que necessariamente não representa uma melhora na qualidade de vida dessas pessoas.

No Brasil, essa longevidade se deve à queda da natalidade e à redução da mortalidade, e está intimamente associada ao desenvolvimento das tecnologias ligadas à saúde. As mesmas autoras (p. 18) afirmam que "a longevidade traz o aumento das fragilidades, das doenças crônicas e incapacitantes, de necessidade de cuidados e cuidadores". Nesse sentido, se faz necessário analisarmos demandas de educação continuada, tanto para os profissionais que lidam com esses alunos(a)s pessoas adultas maduras e idosas, como para os próprios velho(a)s que vivem mais. Indicando que, com o aumento da expectativa de vida, surgiram estudos científicos que tem como foco a população que envelhece, e dos quais surgiram os conceitos de pessoa adulta madura e idosa que apresento na próxima seção.

### **Conceito de pessoa adulta madura e idosa**

No Brasil, os termos maturidade, idade madura e meia-idade se sobrepõem à expressão terceira idade, "servindo para designar a faixa intermediária entre a vida adulta e a velhice", como afirmam NERI e FREIRE (2000, p. 13). A literatura gerontológica faz distinção entre pessoas idosas e pessoas adultas maduras – a nomenclatura pessoas idosas designa os indivíduos acima de sessenta anos, pessoas adultas maduras, os que ultrapassam os quarenta e cinco anos. É importante ressaltar que existem especificações significativas entre as faixas etárias que não podem ser desconsideradas.

Contudo, citando Pereira (2014, p. 24) verifica-se que "apesar de os termos idosos e adultos maduros não serem intercambiáveis e considerando que as Universidades Abertas à Terceira Idade, em sua maioria aceitam alunos a partir de quarenta e cinco anos", neste trabalho é adotado os termos pessoas idosas e pessoas adultas maduras sem necessariamente diferenciá-los.

### **Universidades Abertas à Terceira Idade**

Sabe-se que a aprendizagem continua ao longo da vida. A inserção das pessoas idosas em ambientes educacionais, no trabalho em questão, nas Universidades Abertas à Terceira Idade, tem aumentado, e os programas especialmente desenhados para este público têm se multiplicado. Assim, aprender ao longo da vida é aprender a aprender para a vida (PEREIRA, 2014, p. 101).

Nesse sentido, a aprendizagem tem uma importância afetiva, motivacional e orientada para a valorização do indivíduo. Claxton (2005, p. 235) indica que no

mundo atual é importante aprender a lidar com diferentes estratégias de aprendizagem e a desenvolver o potencial de resiliência, inclusive para as pessoas idosas. Esse grupo etário também precisa aprender a lidar, de modo inteligente, com a incerteza e a persistir diante das dificuldades apresentadas pelas situações cotidianas, o que pode levar a pessoa idosa a uma determinada autoeficácia, que a faz ver o mundo como algo potencialmente compreensível e controlável.

As Universidades Abertas à Terceira Idade, inseridas nas instituições de ensino superior, são pautadas por cursos de extensão cultural. Para Martins de Sá (1998, p. 21), o surgimento das universidades abertas trouxe uma preocupação de proporcionar cursos aos interessados, sem seguir inicialmente um modelo comum ou propostas preestabelecidas, e sem se ater às características do ensino formal determinado por órgãos reguladores de atividades acadêmicas. Assim, esses cursos proporcionam amplas oportunidades de reciclagem e atualização cultural, orientações para uma vida saudável e diversas atividades socioeducativas e culturais.

De acordo com Cachione (2003, p. 48) foi com o empenho dos departamentos e o repensar dos professores, que buscavam diminuir a distância entre a academia e a sociedade, que surgiram esses cursos, atraindo pessoas adultas maduras e idosas para os programas de extensão nas universidades, que incentivam seus alunos (a)s, oferecendo oportunidades de auto realização, propiciando-lhes melhor qualidade de vida e preservando-lhes a dignidade. Neste sentido o ensino da Psicologia Positiva pode servir para incorporar os objetivos maiores da universidade brasileira que é o ensino, a pesquisa e a extensão, levando a mudanças, por meio da informação, visando uma vida mais saudável para toda a sociedade.

## **Psicologia Positiva**

A Psicologia Positiva surgiu a partir da indagação do Prof. Dr. Martin Seligman, na década de 90, quando questionava o motivo pelo qual a psicologia só focava seus estudos nas doenças e disfunções, desconsiderando os aspectos positivos do desenvolvimento. Esse movimento surgiu oficialmente nos Estados Unidos (1997/1998) quando este professor começou a desenvolver pesquisas qualitativas discutindo as qualidades positivas ou virtudes (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALY, 2000; SNYDER & LOPEZ, 2009)

Traduzido para o português em 2004, o livro *Felicidade Autêntica* (Seligman, 2002) se mostra o representante mais importante desta perspectiva teórica no mundo. Em 2011, o mesmo autor lançou o livro, *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*, no qual deixa de usar o termo felicidade para passar a usar o construto bem-estar, melhor aceito no meio acadêmico, uma vez que felicidade é um termo complexo a ser concebido pela psicologia.

A partir de então a Psicologia Positiva passou a ser considerada a ciência que investiga o bem-estar relacionado à qualidade de vida. Pode-se concluir, como cita Cachioni (2017, p. 341) que o bem-estar, seja ele psicológico ou subjetivo,

pode ser mantido por meio de contatos sociais regulares. Portanto, as UNATIs, com programas educacionais destinados ao segmento etário que envelhece, podem ter importante papel a desempenhar, pois englobam uma série de abordagens teóricas e metodológicas que proporcionam conhecimentos geradores de bem estar.

Para que esse bem-estar pudesse ser medido, Seligman criou cinco fatores por meio do Modelo PERMA-V - modelo de bem-estar – que é mais do que vivenciar uma vida mais feliz, mais indica alternativas mais construtivas, com foco no aprimoramento do comportamento humano, que pode agir diretamente nos aspectos sócio emocionais do indivíduo, gerando ganhos em sua área cognitiva.

### **a) *Positive Emotions / Emoções positivas***

A letra P da palavra PERMA-V está relacionada com a expressão *Positive Emotions* ou emoções positivas, que se traduz por vivenciar mais emoções positivas do que negativas, que leva à esperança. São emoções positivas: a habilidade de pensar positivamente, a resiliência, as regulações das emoções e as características da mente que determinam os comportamentos, as atitudes e os pensamentos positivos do ser humano.

Para tanto, deve-se descrever algumas das emoções positivas que podem levar as pessoas, no caso deste trabalho os idosos, a experimentarem o bem-estar e a felicidade na vida. Uma felicidade que é interna, e que acontece no aqui e agora e é influenciada pela sabedoria.

Primeiramente, para entender o construto esperança, como é usado na PP, é necessário compreender que somos criaturas positivas e nosso bem-estar é o nosso objetivo (SELIGMAN, 2019). Porém, existe no nosso cérebro uma estrutura que produz desesperança. O sentimento de esperança ativa a parte frontal do cérebro e impede o desamparo aprendido e desativa esse mecanismo. Esse desamparo é a resposta padrão a eventos ruins, pois quando eles acontecem o comportamento padrão é se encolher e não fazer nada.

Contudo, se há esperança, a pessoa acredita que suas atitudes vão fazer diferença e elas tentam algo. Portanto, a esperança é uma reação aprendida. Como não podemos evitar as coisas ruins, podemos desenvolver a esperança como uma das emoções positivas. Sendo assim, pessoas idosas podem, em qualquer fase do seu envelhecimento, aprender a serem mais esperançosas, o que acaba levando ao melhor enfrentamento das dificuldades encontradas, muitas vezes, nesta fase da vida.

Outra emoção positiva a ser considerada é a empatia, voltada para os outros, para a sociabilidade e para as interações sociais. Para Rashid e Seligman (2019) quando uma pessoa é empática, ela considera e respeita os sentimentos dos outros, colocando-se no lugar do outro como se estivesse em uma situação similar àquela. Essa emoção positiva torna as pessoas mais conectadas às outras, ajudando-as a superar barreiras, o que é parte da inteligência emocional.

Outra emoção positiva é o florescimento. Segundo Fredrickson (2005), florescimento é viver dentro de uma faixa de ótimo funcionamento que contemple crescimento e resiliência. Com o florescimento, as pessoas caminham na direção do desenvolvimento e aperfeiçoamento das forças de caráter e das virtudes, dos potenciais e das emoções individuais.

Por fim, mas não menos importante, é a desenvolver a emoção positiva da alegria, menos efêmera que o prazer, e que pode estar ligada a uma realização, que pode estar nas mãos do indivíduo ou não.

### **b) Engagement / Engajamento**

A letra E representa engagement /engajamento que é realizar atividades desafiadoras que fazem com que a pessoa não sinta o tempo passar num estado denominado *flow*.<sup>2</sup> Sendo assim, determinadas atividades geram um quociente de felicidade nas pessoas adultas maduras e idosas. Este fator de engajamento leva a uma experiência de “pico” de habilidades e potencialidades.

Segundo Pessano (2020, p. 55) quando estamos em estado de *flow* estamos “verdadeiramente empenhados em uma situação, projeto ou atividade experimentando um estado de fluidez.” Sendo assim, usamos a atenção e o foco para chegar a um estado de *flow*. O desejo, a autorregulação, as escolhas, as tomadas de decisão, o treinamento de *mindfulness* (esvaziamento da mente), os picos de performances, a apreciação e o treinamento das suas forças de caráter são todos construtos que levam a um maior engajamento. Ao aprofundar mais nestes construtos é importante descrever com mais detalhes alguns deles: *Mindfulness* (atenção plena) / Resiliência / *Savouring* (apreciação) / Gratidão.

Segundo Arns (2021), a sensibilização negativa no ser humano é mais rápida pelo disparo do cortisol, assim fica mais fácil de acionar o viés negativo, do que o viés positivo. Como o cérebro humano tende a ressaltar o lado negativo das coisas é mais fácil experimentar desamparo do que sair dele.

Como o cérebro mantém a neuroplasticidade durante toda a vida, o indivíduo pode treinar para ver o mundo com viés positivo em vez de negativo e, mesmo para as pessoas idosas, a mente não para de evoluir. Por meio de memórias associativas de momentos positivos pode-se trazer bem-estar interno, o que pode ser feito exercitando as *happiness skills*, atenção plena ou *mindfulness*; a resiliência, a apreciação e a gratidão. As *happiness skills* (habilidades prazerosas), apresentadas a seguir, podem ser uma ferramenta mais efetiva na busca de bem-estar para pessoas idosas.

---

<sup>2</sup>Segundo o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021) *flow* é o estado mental que acontece quando uma pessoa realiza uma atividade e se sente totalmente absorvida em uma sensação de energia, prazer e foco total no que está fazendo. Em essência, o *flow* é caracterizado pela imersão completa no que se faz, e por uma conseqüente perda do sentido de espaço e tempo.

Inicialmente apresentamos a definição de *mindfulness* (atenção plena). Três elementos estão presentes em todas as suas definições: atenção, intenção e compaixão. *Mindfulness* envolve a escolha consciente em prestar atenção no agora, assim como estar aberto a ser compassivo com os outros e consigo mesmo, aceitando os próprios erros. Por isso, na prática, *Mindfulness* tem a ver com aumentar o tempo em que estamos presentes no aqui e agora, respondendo com intenção e sendo gentis, diminuindo o tempo de distração, reatividade e agressividade.

Outro recurso pessoal que pode ser desenvolvido por pessoas idosas é a resiliência - capacidade de se reorganizar depois de sofrer adversidades e se tornar mais forte (YUNES & SZYMANSKI, 2001). Desenvolvendo o conceito de resiliência podemos indicar às pessoas idosas que o utilizem de maneira inteligente em momentos de incertezas, já que não é um conceito estático, mas dinâmico. Desenvolvendo a resiliência os idosos podem ver o mundo sob uma ótica mais compreensível, o que lhes proporciona sensação de maior controle, e ajuda a determinar sua auto eficácia, como crença de que a pessoa é capaz de realizar determinada tarefa. Nesta perspectiva, se a pessoa acredita que algo vai dar certo, isso pode dar certo, o que pode impactar também outras pessoas, aumentando a autoconfiança.

Outro construto importante é o de *savouring* ou apreciação. Para entender esse recurso é necessário que se descreva o que é prazer. O prazer é um sentimento externo e momentâneo, por isso mesmo algo sensorial e emocional, e como é passageiro não envolve raciocínio. O segredo do prazer é a apreciação (*savouring*), uma vez que o prazer é volátil e acaba rápido, ao saborear uma experiência se vive, realmente, o momento, mesmo em pensamento. O recurso pessoal de apreciação pode levar as pessoas a relembrem suas boas experiências, que proporcionaram momentos felizes. Por último, mas não menos importante, surge o recurso da gratidão que “está ligada à empatia para com o próximo, na forma de perceber e dar valor às ações do outro” (VIANA, p. 2016, p.22).

A gratidão deve ser cultivada quando se busca o bem-estar. Para isso, existem algumas maneiras de cultivar esse sentimento tão complexo e profundo. Uma delas é através das cartas de gratidão, na qual a pessoa escreve para alguém expressando a sua gratidão, enviando uma carta ou lê-la pessoalmente ao destinatário. Outra atitude que aumenta o sentimento de gratidão é registrar, durante uma semana, três situações por dia que geraram satisfação, acrescida do sentimento de gratidão é o ato de contar as suas bênçãos, lembrando eventos pelos quais se é grato e escrevê-los, um por dia, durante uma semana.

### **c) Relationships / Relações Positivas**

A letra R representa as Relações Positivas. Aqui podem ser consideradas como relações positivas as conexões de qualidade, o altruísmo, o perdão, a gentileza, o florescimento das habilidades relacionais. Fomentar relações positivas é ter tempo de estar com as pessoas que dão sentido à vida. Para a PP é o componente mais importante. As pessoas idosas precisam desses relacionamentos positivos para estimular sua compaixão, cuidado e amor, que

as leve a uma vida mais autêntica, significativa e com uma dinâmica de desafios transformadores que possuam uma ressonância positiva em suas vidas.

Cabe aqui, discutir o entendimento das palavras Sentido e Felicidade. Há uma diferença, comprovada em estudos, entre sentido e felicidade. Certas circunstâncias afetam o sentido e não a felicidade, e vice-versa (KAUFMAN, 2016). Ter uma vida fácil e saudável, com dinheiro, está relacionado à felicidade; já ajudar pessoas necessitadas, ver-se como sábio, criativo e ser uma pessoa doadora pode impactar apenas o senso de sentido na vida. O filósofo contemporâneo Frédéric Lenoir (2015) afirma que o homem é um indivíduo autônomo responsável por suas escolhas e ações. Existem técnicas que podem auxiliar o indivíduo a reconhecer melhor seu nível de satisfação com a vida, já que muitas vezes não se percebe o próprio entorno.

A PP define felicidade como a experiência do contentamento e bem-estar combinada à sensação de sentido na vida. Segundo a pesquisadora Lyubomirsky (2004) metade (50%) da felicidade é determinada pela genética, 10% por circunstâncias externas do dia a dia e 40% por atividades intencionais ligadas ao estilo de vida, como sono, alimentação, atividade física e meditação. Por isso, estimular as pessoas idosas a terem relações positivas é ajudá-las na construção de conexões com os outros, em relacionamentos físicos e emocionais que pode levá-las a terem seu bem-estar aumentado e possibilitar expressões de afetos numa rede de relações fortes e positivas.

#### **d) *Meaning / Significado ou Sentido***

A letra M corresponde a *meaning* ou significado/sentido, na teoria do bem-estar da PP. Nesta concepção, o importante é agir em prol de um significado/sentido de valores. Quando falamos de Psicologia Positiva precisamos ter em mente que ela tem como um dos seus principais objetivos a promoção do bem-estar. Se juntarmos a isso o envelhecimento veremos que ela pode ajudar as pessoas idosas terem um envelhecimento psicossocial saudável. Aqui conceitos como espiritualidade, propósito, paixão, transcendência, crença e preenchimento são fundamentais. Portanto, cabe descrever alguns desses conceitos, como por exemplo, auto realização, propósito e sentido de vida, assim como curiosidade e auto aceitação.

Kaufman (2016) afirma apoiado em Frankl (1905-1997), que a vida não tem sentido apenas nas coisas boas: pode-se extrair sentido na adversidade e no sofrimento. De acordo com o psicólogo Viktor Frankl (1984), a adversidade faz parte da vida e deve, também, ser dotada de sentido. Viver é responder às perguntas da vida, significando as circunstâncias. Os teóricos Martela e Steger (2016) dizem que não devemos procurar o sentido da vida, mas sim sentido na vida. 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.

Diferença entre sentido e propósito é a narrativa do *self*, ou seja, é a organização da narrativa de vida do indivíduo de forma que tenha uma lógica, referindo-se ao passado e ao presente. Sendo assim podemos definir que propósito é um objetivo, uma meta, algo que orienta o comportamento futuro. Refere-se ao presente e ao futuro, e o propósito é o seu destino. Propósito é o que as pessoas desejam para o mundo. Quando sabemos para onde estamos indo, o nosso destino, temos um propósito.

Os propósitos de vida são os objetivos centrais de motivação, aquilo que faz o indivíduo se levantar de manhã, guia as suas decisões, influencia o comportamento, molda suas metas, cria sentido e significado. Logo, a motivação é o combustível do eu individual. É a linguagem da nossa vida. Logo, a motivação é o caminho, permeado pela nossa identidade - nossa natureza essencial - que não pode ser comparada aos outros.

O propósito é único para cada pessoa, mas pode se modificar ao longo do tempo, o que é importante para as pessoas idosas, pois pode dar vida de melhor qualidade aos anos que lhes restam.

Há dois conjuntos de práticas que podem ajudar a viver com propósito: a contemplação, onde o indivíduo busca resposta para perguntas profundas (quem sou eu, como devo viver) por meio de recursos como meditação, redação de diário ou imagens guiadas; e a ativação, onde o indivíduo alinha a sua vida cotidiana e prática com aquilo que lhe traz satisfação. Como explica Pereira (2010, p. 101), “o homem, ser inacabado, ao se relacionar com os outros na sociedade, em que vive, pode se construir até a morte.”

#### **e) *Achievement* / Realizações**

A quinta letra é a letra A, que se refere a *achievement*, ou seja, realizações. As realizações podem ser materiais ou não. Contudo, para que elas aconteçam é necessário que as pessoas determinem seus objetivos, tenham esperança, perseverança, garra, motivação intrínseca, autodeterminação, hábito e rituais para poderem alcançar os objetivos que estabelecem para si. Quando se tem um propósito, as conquistas e os sucessos animam as pessoas a buscar sempre mais, o que possibilita a sensação de bem-estar. Essas realizações podem ter sido conseguidas no passado, mas elas trazem a ação inspiradora que levou as pessoas ao desempenho.

Este sentimento faz com que as pessoas se sintam motivadas a buscarem novas realizações. O orgulho de um feito no passado, as recompensas alcançadas e a autossatisfação, faz com que as pessoas acreditem em si próprias e busquem habilidades para concluir seus objetivos. Como cita Selligman (2011) o objetivo da PP é uma combinação de sentir-se bem e viver uma vida com sentido. Bons relacionamentos e realização, para as pessoas idosas podem potencializar o desenvolvimento pessoal deste grupo etário que é, muitas vezes, descartado pela sociedade.

#### **f) *Vitality* / Vitalidade**

A última letra é a V, representando *vitality*/vitalidade, e aqui as atividades vitais são levadas em consideração. A otimização do bem-estar: comendo bem (nutrição), dormindo bem, fazendo atividades físicas, mantendo o controle do stress e o manejo das energias faz com que as pessoas tenham um corpo forte e saudável. Essa letra foi acrescentada posteriormente ao modelo de Seligman, pela fundadora do *The Flourishing Center*, em 2008, Emiliya Zhivotovskaya que têm por objetivo que 51% da população do mundo possa florescer até 2051. Afinal, a aplicação e o estudo dos princípios do PERMA levam à vitalidade.

Portanto, quando as pessoas são capazes de viver de acordo com o modelo PERMA-V, isto as leva ao florescimento - viver pensando otimistamente, e com uma ótima saúde mental. Para as pessoas adultas maduras e idosas é viver uma vida mais feliz e significativa, numa sociedade mais humanizada.

### Forças de Caráter

Em amplo estudo desenvolvido pelos psicólogos Martin Seligman e Christofer Peterson (2004) temos a possibilidade da escolha e, assim, pode-se viver uma vida voltada para o que é positivo ou olhar somente os aspectos negativos. Para isso, eles estudaram durante três anos, as coincidências na Bíblia, no Alcorão, no Bushido<sup>3</sup>, nas culturas do Ocidente e do Oriente, nas filosofias de Platão e Aristóteles, em palavras de Santo Agostinho, Buda, Benjamin Franklin e diversos outros pensadores, de quais eram as virtudes consideradas universais.

As seis virtudes identificadas por Seligman e Peterson (2004) são comuns a diversas religiões, tradições, filosofias e culturas. Aqui no Brasil são poucos os trabalhos sobre as forças de caráter, e não há uma tradução do principal livro que contém esse conteúdo, na perspectiva da Psicologia Positiva, o que dificulta muito sua interpretação. Vemos na internet muitos sinônimos diferentes sendo usados para a mesma expressão - força de caráter. Contudo, para este trabalho foi definido o uso de alguns dos termos que mais aparecem em livros, palestras e vídeos.

São seis grupos de virtudes: sabedoria, coragem, humanismo, justiça, temperança (equilíbrio) e transcendência. Os caminhos para atingir essas virtudes foram desdobrados em vinte e quatro forças de caráter:

Virtude da **Sabedoria**: critério; perspectiva (sensatez); amor ao aprendizado; criatividade; curiosidade.

Virtude da **Humanidade**: amor; generosidade; inteligência social.

Virtude da **Coragem**: integridade; persistência (perseverança); bravura; vitalidade.

Virtude da **Justiça**: justiça; liderança; trabalho em equipe.

Virtude da **Temperança** ou Equilíbrio: humildade; prudência; autocontrole; perdão.

Virtude da **Transcendência**: gratidão; apreciação da beleza e excelência; espiritualidade; esperança; humor.

---

<sup>3</sup> Bíblia – livro sagrado de judeus, cristãos e evangélicos; Corão - livro sagrado dos muçumanos; Bushido – código moral dos samurais (Japão).

O conhecimento das forças de caráter ajuda as pessoas a buscar gratificação por elas mesmas, não visando dinheiro ou sucesso. Por isso mesmo, elas levam ao senso de realização. Para as pessoas idosas, reconhecer suas virtudes e suas forças de caráter pode levá-las a auto-observação, que pode trazer reflexões importantes sobre suas realizações.

### **Bem-estar subjetivo**

Barros (2020, p. 130), afirma que a partir da definição dada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), segundo a qual saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”, iniciou-se questionamento a respeito do impacto das doenças sobre o bem-estar físico, social e emocional dos indivíduos.

Para a Psicologia Positiva, o bem-estar está dividido entre bem-estar hedônico ou bem-estar subjetivo e bem-estar eudaimônico ou bem-estar psicológico, ambos importantes se pensarmos no envelhecimento. O bem-estar subjetivo está ligado à experiência do prazer e, segundo Machado (2020, p. 120): “está conectado à experiência de satisfação e tem um componente cognitivo (satisfação com a vida) e um componente afetivo (emoções positivas)”. Logo, o bem-estar subjetivo só pode ser observado e relatado pelo próprio indivíduo.

Quando pensamos em bem-estar subjetivo no parâmetro cognitivo precisamos levar em conta como o indivíduo pensa a própria vida, sendo, portanto, uma experiência mais consciente. Por outro lado, se pensarmos no parâmetro emocional, observamos como o indivíduo sente a própria vida, estando ligado, portanto, a uma maior presença de emoções positivas e, também, a maior ausência de emoções negativas. O mesmo autor (p. 121) pontua que isso faz com que o indivíduo veja essas experiências como pouco conscientes.

A escala que afere o componente cognitivo do bem-estar subjetivo já está traduzida e adaptada para o português do Brasil, denominada Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), instrumento breve contendo cinco perguntas, de respostas que vão do 1 “discordo plenamente” ao 7 “concordo plenamente” e pode ser usada inclusive com pessoas adultas maduras e idosas.

Outra escala usada para aferir o bem-estar subjetivo, só que no componente afetivo, é a Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS). Ela é uma escala de cinco pontos, indo do 1 “nem um pouco” ao 5 “extremamente”, que também pode ser usada com este público, pois possui alta confiabilidade e foi traduzida e validada para a população brasileira. Essa escala pode servir tanto para medir a vida como um todo ou apenas a última semana, caso seja necessário. Ela é composta por 20 itens, dez deles atrelados as emoções positivas e os outros dez as emoções negativas.

Esses instrumentos podem ser de grande valia nos programas das UNATIs, pois pode suscitar discussão a cerca das emoções positivas ou negativas, vividas no dia a dia por cada pessoa idosa, como também, leva-las a refletir em como essas emoções as influenciam. O instrumento que mede a qualidade de

vida desse público alvo pode fazer com que as pessoas adultas maduras e idosas possam medir quais são as percepções sobre sua qualidade de vida, conscientizando-as sobre a satisfação com a vida que elas levam.

Todos esses instrumentos podem ser ponto de partida para a percepção da capacidade de potencializar os valores prazerosos das experiências vividas, aumentando o bem-estar subjetivo dos indivíduos. Afinal, sabe-se que o prazer é um sentimento volátil e externo ao indivíduo e que pode, com isso, ser desencadeado pelo próprio sujeito.

O bem-estar psicológico por outro lado, como cita Machado (2020, p. 126) não diz “respeito somente ao indivíduo ou à relação que ele estabelece com o prazer e a satisfação”, mas leva em consideração fatores mais complexos e menos subjetivos. A seguir será descrita algumas das principais estratégias de bem-estar, que podem ser utilizada com os grupos de pessoas adultas maduras e idosas nas UNATIs.

### **a) Bem-estar emocional**

Uma vida mais saudável depende dos nossos relacionamentos, e realizamos sempre mais como a ajuda de outras pessoas. Relacionamentos são construídos com base na confiança, e é ela que faz a ponte duradoura entre as pessoas. Havendo confiança, há motivação para agir, portanto, para ter relacionamentos mais significativos precisamos nos comunicar, independente do meio de comunicação, e para que ela seja consistente temos que ficar em contato com a realidade da outra pessoa.

Além disso, para que a comunicação seja autêntica é preciso compartilhar nossos pensamentos e sentimentos com as outras pessoas. Se mostrar imperfeitos faz com que nos mostremos autênticos. Porém, autenticidade não significa compartilhar tudo sobre si mesmo com todos - o tempo todo. Até porque pessoas autênticas não são queridas por todos. Uma comunicação honesta é também importante para os relacionamentos, pois significa dizer o que a pessoa sinceramente acredita, evitando meias-verdades e usando formas claras e diretas de dizer as coisas.

Outro ponto a ser destacado para o bem-estar emocional é ser útil. Ajudar as pessoas com as pequenas coisas são de grande valia para quem recebe a ajuda. A empatia, que é a capacidade de se colocar no lugar do outro, faz que compreendamos a pessoa a partir da sua perspectiva. Sem julgar ou minimizar os sentimentos dos outros.

Finalmente, mas não menos importante, é o ato de pedir desculpas, ato que torna uma conversa significativa, uma vez que é autêntico e útil. Muitas vezes, esse ato cura feridas e leva a valorização do seu relacionamento, pois cada palavra honesta, cada promessa que a pessoa mantém, cada palavra de apreciação sincera e específica, cada pedido de desculpas contribuí para a construção de relacionamentos profundos e de confiança, que leva ao bem-estar emocional.

### **b) Bem-estar psicológico**

Para Ryff (2013) o bem-estar se traduz em felicidade e excelência pessoal, pois pertencem a diferentes domínios e devem ser analisados por diferentes perspectivas filosóficas. Ele elaborou um modelo de bem-estar psicológico alternativo e multidimensional derivado de discussões teóricas e empíricas, que comportam seis dimensões: 1.manter laços profundos e significativos com outros (relações positivas); 2.viver de acordo com suas próprias convicções pessoais (autonomia); 3.administrar bem situações da vida (domínio sobre o ambiente); 4.usar seus talentos pessoais e seu potencial (crescimento pessoal); 5.o sentido, propósito e direção que as pessoas dão para suas vidas (propósito de vida); e 6.autoconhecimento, incluindo a consciência das limitações pessoais (auto aceitação) (CACHIONI, 2017, p. 341).

As boas relações mantêm as pessoas mais saudáveis e felizes, enquanto a solidão é tóxica para o corpo e para a capacidade cerebral. Para as pessoas idosas as UNATIs podem ser um local onde essas relações são alimentadas e, muitas vezes, as afasta da solidão na qual se encontram.

### **Educação Positiva**

A Educação Positiva envolve discentes e docentes e é um ramo da educação que trabalha as aptidões sócias emocionais e as forças de caráter dentro da escola. Portanto, busca o desenvolvimento do (a)s aluno (a)s com o intuito de despertar neles a capacidade de bem-estar e satisfação pessoal. Além disto, trabalha com todos os membros envolvidos no processo educacional, sendo pertinente no contexto das UNATIs.

A educação para pessoas adultas maduras e idosas deve ter modelo mais abrangente de aprendizagem, que pressupõe uma variedade de programas que atendam o aperfeiçoamento pessoal e às necessidades de lidar com situações, de contribuir e de cultivar relacionamentos. Busca pensar em momentos de felicidade, sem, contudo, negar as emoções negativas, aprendendo a administrar os sofrimentos. A PP na educação de pessoas idosas pode levar a melhor qualidade de vida, em todos os aspectos, principalmente, na saúde emocional, por meio do desenvolvimento da Inteligência Emocional, por meio da qual pode-se reconhecer, entender, utilizar e controlar as emoções neste mundo de impermanência que vivemos.

### **Envelhecimento Ativo**

A Organização Mundial de Saúde (2005) conceituou o envelhecimento ativo apoiado em três pilares, a saber: vida saudável e participativa, seguridade social e educação permanente. Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2009):

O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao

mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

Para tanto é importante que se entenda o fenômeno que tem sido chamado de envelhecimento. Com isso, haverá necessidade de estudos de questões como o bem-estar. Portanto, a conquista da longevidade deve se traduzir em uma experiência positiva tanto para os sujeitos, quanto para a sociedade na qual estão inseridos. O envelhecimento ativo é uma oportunidade a ser oferecida para que a velhice seja vivida com qualidade e dignidade. Afirma Doll (2008, p. 14) que a “educação é vista hoje como um processo que deve acontecer durante toda a vida, tanto em instituições formais (escolas, universidades), quanto na formação informal, em cursos de atualização, palestras, encontros, debates, etc”, indicando que o envelhecimento ativo é um processo que passa pela educação continuada e precisa do engajamento de toda a sociedade.

Kalache e Kickbusch (1997, p. 4) ampliam este sentido, afirmando que “o envelhecimento ativo é processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, como o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Sendo assim, a sociedade deve oferecer oportunidades para aqueles que estão envelhecendo, sendo necessário valorizar o ser humano e melhorar sua autoimagem e autoestima, apontando /oferecendo meios de para trilhar novos caminhos para seu desenvolvimento integral.

### **Sociedade Amiga do Idoso**

As UNATIs podem estimular comportamentos saudáveis e atividades mentais cognitivas que visem prevenir doenças, principalmente os quadros de patologias neurológicas. Ao refletirmos sobre envelhecimento e longevidade, que não são sinônimos, nos faz pensar que precisamos levar a sociedade à operacionalização do envelhecimento ativo. Segundo Kalache (2019) “é preciso o esforço conjunto de agências internacionais, do setor público, da sociedade civil, da academia, do setor privado e da mídia”. Com a maior longevidade é necessário o envolvimento e a responsabilidade coletiva ante esse prolongamento do viver, antes nunca visto.

Se for bom para as pessoas idosas, será bom para todos no processo de vida. A Organização Mundial de Saúde definiu, pelo protocolo de Vancouver (2006), que existem oito áreas que envolvem a vida dos cidadãos de todas as gerações, e que são estratégias para tornar uma sociedade mais amiga das pessoas idosas. Essas estratégias levam em consideração espaços públicos abertos; prédios; transporte; moradia; participação social; respeito e inclusão social; participação cívica e empregos; comunicação e informação; e apoio comunitário e serviços de saúde.

O trabalho realizado nas UNATIs pode ajudar, neste sentido, nutrindo as relações humanas por meio dos seus cursos. Afinal, o *lifelong learning* (aprendizado ao longo da vida/contínuo) ajuda no sucesso da expectativa de vida, alinhada a realidade, levando a pensar não somente no destino, mas no prazer do caminho mais longo e positivo. Preparar o porvir precisa ser buscado

nas dimensões da qualidade de vida, do autoconhecimento/autoconsciência onde o cientificismo não pode ser descartado.

### **Cultura do Cuidar**

Quando consideramos velhice e envelhecimento não podemos deixar de examinar o tema cuidar. Para Mercadante e Brandão (2009, p. 52) devemos: “cuidar de si, cuidar do(s) outro(s) e cuidar da Terra. Todos nós teremos e seremos, nas diferentes idades da vida, cuidados e cuidadores, vivendo em um meio ambiente, no qual uma melhor qualidade de vida seja direito e dever de todos.”

Segundo Mercadante e Brandão (2009, p. 95), em um mundo de incertezas permanentes, e marcado pelo imponderável, que vivemos nos dias atuais, para entender o processo de envelhecimento e o fenômeno crescente de longevidade devemos munir a todos de ferramentas para ações conscientes dirigidas ao bem-estar comum. Cuidar envolve vontade, compromisso, responsabilidade e solidariedade. A educação continuada formal e informal pode, assim, ser considerada:

[...] como mecanismo de ações práticas mais adequadas no ato de cuidar de si – re-apropriar-se do poder de autogerenciamento do cotidiano e saúde; cuidar dos outros – familiares e amigos em diferentes idades. Cuidar do meio ambiente realizando ações que ajudem na sua preservação, uma questão emergente e urgente em nossa sociedade, servindo também como exemplo na perspectiva intergeracional.

Muitos são os desafios do longeviver saudável em termos pessoais, locais e globais. Cabe destacar que a PP está sendo estudada atualmente visando o âmbito coletivo, por isso passa-se a falar de uma revolução positiva, que será discutida abaixo.

### **Revolução positiva**

Existe em andamento um movimento global, ainda não estruturado, em busca da construção de um mundo mais positivo. Na atualidade, o relatório de políticas públicas para a felicidade, denominado *Global Policy Report*, financiado pelo governo dos Emirados Árabes Unidos, conta com a participação de pesquisadores que trabalham no *World Happiness Report* (2012). De acordo com este relatório, as políticas públicas para a felicidade devem enfrentar a depressão e incentivar a educação positiva.

De acordo com o *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), o mundo vivencia três grandes rupturas no presente: a ambiental, a social e a espiritual (do indivíduo). Na esfera espiritual, os sintomas são a síndrome de *burnout*, a depressão, a ansiedade e o suicídio epidêmico. Para minimizar essas rupturas existem exemplos de iniciativas como: os Cursos de Felicidade, que atualmente são oferecidos nas grandes universidades dos EUA, e a busca de indicadores para substituir o Produto Interno Bruto, por um novo indicador - a

Felicidade Interna Bruta (FIB), que avalia a saúde, o bem-estar psicológico, o uso do tempo, a vitalidade comunitária, a educação, a cultura, o meio ambiente, a governança e o padrão de vida dos cidadãos de um país.

Portanto, indicadores como educação e bem-estar psicológico fazem parte dessa nova maneira de avaliar a felicidade de seus cidadãos. Em um mundo que muda o tempo todo, a capacidade de aprendizagem contínua é exigida. Assim, quando se fala de aprendizagem contínua, ou o *lifelong learning*, não se limita à educação como aprendida na escola, como se fosse para o resto da vida, mas um aprender sem fim. A aprendizagem contínua pode ser desenvolvida por todos, inclusive por pessoas adultas maduras e idosas, independente da sua profissão ou escolaridade. Envelhecer bem é mais do que a saúde física e cognitiva. É também resiliência, sentido e significado da vida, laços sociais e religiosidade. Com isso, a educação positiva vem se debruçando sobre a construção de uma vida que valha a pena ser vivida.

### **Resultados e considerações finais**

No envelhecimento, a vida é um desafio constante, como talvez nunca tenha sido antes. É preciso enfrentar o tempo e os efeitos adversos com coragem para preservar seus valores, e ainda manter um projeto aberto de aprender para o futuro, dando sentido para o conflito no presente.

Apesar da comprovação científica de que o propósito de vida traz diversos benefícios à saúde - menor risco e incidência de infarto, AVC, depressão, ansiedade e stress - como citado por diversas pesquisas, ainda não se sabe exatamente como ocorre essa associação. Contudo, cabe destacar que a comunidade acadêmica poderá ser beneficiada com o conhecimento gerado pela Psicologia Positiva.

Dentro das universidades, as UNATIs são os espaços nos quais as pessoas adultas maduras e idosas podem ter o aprofundamento de seus conhecimentos, em áreas de seu interesse e, ao mesmo tempo, podem trocar informações e experiências com o (a)s professor(a)s e outras pessoas de faixas etárias diferentes. Pode ser o espaço que para discutir e conceituar aspectos da Psicologia Positiva de forma acadêmica, sem o viés da autoajuda que, muitas vezes, 'embaça' a cientificidade e a seriedade desse tema.

Pontua-se aqui, que o (a)s aluno(a)s universitário(a)s de todos os cursos, assim como professor(a)s de diversas áreas inseridos nas universidades, podem ser envolvidos a fim de compartilharem as possibilidades oferecidas pela "Ciência da Felicidade" com as pessoas idosas. Para que isso aconteça, essa disciplina poderia fazer parte das grades de todos os cursos, e que, como ciência, pudesse beneficiar os discentes de uma ampla gama de cursos.

Sabemos que as grandes universidades internacionais como Yale e Berkeley entre outras, já oferecem a disciplina de Psicologia Positiva voltada para o seu alunado. Esse oferecimento pode humanizar um mundo que esquece que VELHICE, NÃO É DOENÇA, apesar de haver um grande *lobby* para que isso

aconteça. O envelhecimento é apenas mais uma etapa da vida que precisa ser vivenciada plenamente, em uma cultura cada vez mais positiva.

### **Relevância e Impacto social**

Ao escrever este artigo identificamos lacunas de conhecimento sobre a Psicologia Positiva em contextos acadêmicos, evidenciando a relevância do trabalho proposto para preencher a lacuna identificada na prática profissional e/ou vida cotidiana de aluno (a)s pessoas adultas maduras e idosas das UNATIs. É importante salientar que uma disciplina sobre Psicologia Positiva - Ciência do Bem-estar e Auto realização - assuntos que foram discutidos e destacados ao longo da pesquisa, é sugestão tanto para leitores especialistas quanto leigos que possam compreender e difundir os conhecimentos gerados por este trabalho.

### **Reflexões sobre a prática**

Depois de um trabalho de nove anos como coordenadora e professora em uma Universidade Aberta à Terceira Idade, em uma faculdade pública, no Vale do Paraíba, no interior do Estado de São Paulo senti a necessidade de conhecer as teorias que embasam a Psicologia Positiva com o objetivo de trabalhar de maneira mais eficiente junto às pessoas idosas, ajudando-as a envelhecerem bem. Na a faculdade na qual atuo, o grupo da terceira idade é formado, em média, por nove alunos podendo chegar, em algumas aulas, a quinze participantes, de ambos os sexos, sendo em sua maioria mulheres. Como a cidade na qual a faculdade está situada é de médio a pequeno porte, são aceitos todos o(a)s aluno (a)s que têm mais de cinquenta anos de idade, independente do seu nível de educação formal.

Os encontros acontecem uma vez na semana, sempre à tarde, das quatorze às dezesseis horas, e até às dezessete horas em alguns dias comemorativos. Ao chegarem à faculdade os alunos são acompanhados pela professora para uma sala de aula disponível na unidade, onde partilhamos os conteúdos de interesse do (a)s aluno(a)s que frequentam as aulas.

É importante destacar que apesar de ter formação na área de Gerontologia Social, não tenho nenhuma certificação na área da saúde, portanto, não sou psicóloga, terapeuta ocupacional, assistente social, médica, dentista, fisioterapeuta, educadora física ou fonoaudióloga e não tenho nenhuma ligação com as carreiras que lidam com a pessoa idosa visando a cultura do curar.

Observando que a minha formação não contemplava muitos aspectos dos quais era questionada, e vendo as demandas dos alunos(a)s, decidi buscar na Psicologia Positiva subsídios para me capacitar e dar mais elementos para esse alunado, temática na qual têm dúvidas e buscam respostas sobre o que é bem-estar e qualidade de vida.

Sendo assim, o objetivo principal deste trabalho foi apresentar os princípios da Psicologia Positiva e como ela pode ser utilizada para melhorar o bem-estar do (a)s aluno(a)s pessoas adultas maduras e idosas no contexto das UNATIs.

Buscamos, assim, trazer ganhos reais para a comunidade refletindo a respeito da carência do conhecimento científico sobre a Psicologia Positiva. Visamos aprimorar o trabalho junto a este público, levando o(a)s docentes a fornecerem ferramentas para que o(a)s aluno(a)s alcancem maior bem-estar, auto-realização, propósito e sentido de vida.

## Referências

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Manual de Publicação da APA*. Porto Alegre: Penso Editora, 2012.

ARNS, G. Curso: *Conhecendo Sua Melhor Versão*. Disponível em: <https://www.gustavoarns.com.br/pre-inscricoes-conhecendo-minha-melhor-versao/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

BARROS, L. P. Satisfação com a vida e qualidade de vida. In: Machado, L. & Matsumoto, L. S. (orgs) *Psicologia positiva e psiquiatria positiva: A ciência da felicidade na prática clínica*. 1ªed. – São Paulo: Manole, 2020.

BRANDÃO, V.M, A.T.; MERCADANTE, E.F. *Envelhecimento ou Longevidade?* São Paulo: Editora Paulus, 2009.

CACHIONI, M. *et.al*. Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 340-351, maio 2017

CACHIONI, M. *Quem educa os idosos? Um estudo sobre professores de universidade da terceira idade*. Campinas: Editora Alínea, 2003.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL (ILC-BRASIL). (2015). ENVELHECIMENTO ATIVO: *Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade*. Disponível em: [https://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil\\_web.pdf](https://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf). Acesso em: 27 de jul. 2021.

CINTRA, C. L., & GUERRA, V. M. Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*. 21(3), pp. 505-514, 2017.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *A Psicologia da Felicidade*. São Paulo: Saraiva, 1992.

CLAXTON, G. *O desafio de aprender ao longo da vida*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2005.

DIENER, E. The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspect Psychol Sci*. 2013; 8(6): 663-6.

DIENER, E. Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43, 2000. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

DIENER, E., & CHAN, M. Y. Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43, 2011. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045>

DOLL, J. Educação e envelhecimento – fundamentos e perspectivas. In: *Revista A Terceira Idade*. Sesc. São Paulo. V.19, n.43, pp.7-26, 2008.

ENVELHECIMENTO ATIVO. *Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade* / Centro Internacional de Longevidade Brasil. 1ª edição – Rio de Janeiro, 2015.

FONSECA, S. C. (org.) *O Envelhecimento ativo e seus fundamentos*. 1ª ed. São Paulo: Portal Edições, 2016.

FRANKL, V. E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes, 1991.

FREDRICKSON, B. L. *Positividade: descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente*. São Paulo: Editora Rocco, 2010.

FREDRICKSON, B. L., & LOSADA, M. F. Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>. Acesso em: 8 ago. 2021.

GOLEMAN, D. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HUTZ, C.S. (Org.). *Avaliação em Psicologia Positiva: técnicas e medidas*. 1ª ed. São Paulo: Hografe, 2016.

KALACHE, A. & KICKBUSCH I. A global strategy for healthy ageing. v. 50. n. 4, pp. 4-5. *World Health Organization*, 1997.

KALACHE, A. Uma revolução da educação em resposta à revolução da longevidade. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 22 (04), 2019. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190213>

KAMEI, H. H. *Flow e psicologia positiva: estado de fluxo, motivação e alto desempenho*. Goiânia: Editora IBC, 2014.

KAMEI, H. H. *Flow: o que é isso?* Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia positiva. *Tese de Doutorado*, 2010. Universidade de São Paulo.

KAUFMAN, J. C. & Sternberg, R. J. (The Cambridge handbook of creativity. New York: Cambridge University Press, 2010.

LENOIR, F. *Sobre a Felicidade: uma jornada filosófica*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

LYUBOMIRSKY, S. *The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press, 2007.

MACHADO, A. R. *Planejar gêneros acadêmicos: Escrita científica, texto acadêmico, diário de pesquisa, metodologia*. São Paulo: Parábola, 2011.

MACHADO, L. & MATSUMOTO, L. S. (orgs). *Psicologia positiva e psiquiatria positiva: a ciência da felicidade na prática clínica*. 1ª.ed. São Paulo: Manole, 2020.

MARTELA, F. & STEGER, M. F. The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, v. 11, n. 5, p. 531-545, 2016.

MARTINS DE SÁ, J. L. Da Universidade da Terceira Idade para a comunidade: Educação Popular X Educação Acadêmica. *Cadernos de Serviço Social*, Ano VIII, pp. 12-39, 1998. PUCCamp.

NERI, A. L. & FREIRE, S. A. Apresentação: Qual é a idade da velhice? In: A. L. Neri & S. A. Freira (orgs). *E por falar em boa velhice*. São Paulo: Papyrus, 2000.

PARK, N; PETERSON, C; SELINGELIGMAN, M. Strengths of Character and Well-Being. *Journal of social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 5, 2004, pp. 603-619. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.473.1295&rep=rep1&type=pdf>

PESSANO, C.S. *Docência na Educação Superior: A importância da gestão de pessoas para promoção do bem estar e da qualidade de vida no trabalho à luz da Psicologia Positiva*. Doutorado em Educação. Escola de Humanidades da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS, 2020. <https://repositorio.pucrs.br/>

PEREIRA, E. T. A Terceira Idade na Universidade Aberta: Navegando, Buscando, Aprendendo em um Mar Sem Fim. São Paulo: Paco Editorial, 2014.

RASHID, T. & SELIGMAN, M. *Psicoterapia Positiva. Manual do Terapeuta*. 1ª Edição. Artmed, 2019.

RYFF, C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83(1):10-28, 2013.

SELIGMAN, M.E.P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. 2000. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5

SELIGMAN, M.E.P. *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAN, M.E.P. *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SNYDER, C. R., & LOPEZ, S. J. *Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. (R. C. Costa, Trad.). São Paulo: Artmed, 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). Disponível em: <https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/envelhecimento-ativo/> Acesso em: 27 de ago. 2021.

STEGER, M., FAVE, A. D., OADES, L. G. & PASSMORE, J. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*. Editor: Wiley-Blackwell, 2020.

THE FLOURISHING CENTER. ZHIVOTOVSKAYA, E., 2008 Disponível em: <https://theflourishingcenter.com/start-here> / Acesso em: 29 ago. 2021.

VIANA, S.A.R. Questionário de Gratidão de 20 Ítems (G-20): Tradução e Adaptação Transcultural para Idosos do Brasil. Mestrado em Gerontologia. Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica. PUCRS. Porto Alegre, 2016.

WORLD HAPPINESS REPORT (2016). Updated. 4, para. 1 cap. 2: *The Distribution of World Happiness*, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde* / World Health Organization. Tradução Suzana Gontijo. – Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 27 de ago. 2021.

WILLIAMS, M. & PENMAN, D. *Atenção Plena (Mindfulness): como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

YUNES, M. A. M., & SZYMANSKI, H. Resiliência: Noção, conceitos afins e considerações críticas. In J. Tavares (Org.). *Resiliência e educação* (pp.13-42), 2001. São Paulo: Cortez.

*Data de recebimento: 29/10/2021; Data de aceite: 18/11/2021*

---

**Elizabeth Thomaz Pereira** – Doutorado em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Mestrado em Gerontologia Social pela PUC-SP. Especialização em Docência no Ensino Superior pela Universidade Católica Dom Bosco. Especialização em Língua Inglesa na Universidade de Taubaté. Especialização em Pós-Graduação em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e Autorrealização. Graduação em Letras - Licenciatura Plena (Português / Inglês) pelas Faculdades Integradas de Cruzeiro. É graduada em Letras - Bacharel Tradutor Bilíngue (Inglês / Francês / Português) pelo Centro Unificado Profissional. É professora de Língua Inglesa do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza (FATEC Cruzeiro - Professor Waldomiro May em Cruzeiro - SP), onde foi responsável pelo projeto de extensão universitária FATEC\_da Melhor Idade, até fevereiro de 2017. Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Educação para Idosos e Ensino de Língua Inglesa. E-mail: bethfromlorena@gmail.com