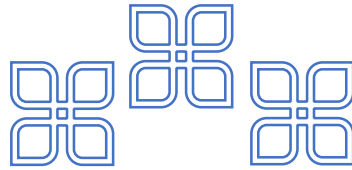


A vivência do perdão, da gratidão e da espiritualidade no contexto da psicologia positiva em pessoas idosas



Marcelo Perpétuo

Alice Araujo

Thaiéle Teixeira

Irani Iracema de Lima Argimon

O número de pessoas idosas cresce a cada ano no Brasil. No último censo, realizado em 2022, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população de pessoas idosas (60+) representa 15,6% da população brasileira, totalizando mais de 32 milhões de pessoas. Em comparação com o censo de 2010, também se evidencia o aumento no índice de envelhecimento, que passou de 44,8 idosos para cada 100 crianças de 0 a 14 anos para 80 idosos a cada 100 crianças de 0 a 14 anos, no ano de 2022. Esses dados corroboram com a inversão da pirâmide demográfica no país e demonstram a importância de pesquisas que visem essa população.

Em vista do crescimento contínuo da população idosa, a Psicologia Positiva surge como uma alternativa para a promoção da qualidade de vida e para prevenir ou reduzir o índice de psicopatologias que surgem no envelhecimento. Essa área da psicologia estuda os fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, bem como os pontos fortes e os aspectos virtuosos da vida humana (Seligman, 2011). O surgimento desse movimento científico data de 1998, quando Martin Seligman presidia a American Psychological Association (APA). Segundo ele, a ciência psicológica, até então, se dedicava somente ao estudo dos transtornos psicopatológicos e de fatores de risco para o desenvolvimento, o que evidenciava o sofrimento psíquico e negligenciava os aspectos positivos e as forças pessoais comuns a todas as pessoas. A ideia central é que a psicologia positiva deveria possibilitar muito mais do que sanar o sofrimento psicológico, mas também identificar as potencialidades humanas que apontam para o funcionamento saudável do sujeito (Seligman, 2002).

A Psicologia Positiva é uma abordagem que produz conhecimento científico com base em metodologias de pesquisa e empíricas sobre os aspectos positivos do ser humano. Essas investigações se baseiam em 3 pilares, sendo eles: 1) estudo das emoções, que compõe a experiência subjetiva (com foco na satisfação com o passado, na felicidade com o presente e na esperança para o futuro); 2) traços individuais positivos, principalmente virtudes e forças de caráter; 3) estudo das instituições e comunidades que permitem experiências e traços positivos.

Segundo Peterson e Seligman (2004), existem 6 virtudes universais que se desmembraram em 24 forças de caráter, comuns a todos os seres humanos. Nesse

sentido, as virtudes são códigos morais estimados na sociedade, enquanto as forças de caráter, conforme indicado por Santiago (2017, p.76), “podem ser definidas como uma disposição para pensar, agir e sentir”, que objetivam atingir as virtudes. O perdão, por exemplo, é uma força de caráter dentro da virtude da temperança, já a gratidão e a espiritualidade estão na virtude da transcendência.

Especificamente, a força do caráter do perdão busca alcançar a virtude da misericórdia, e representa uma série de emoções benéficas que ocorrem internamente em uma pessoa que foi ofendida e magoada por outrem, de forma que as inclinações e impulsos fundamentais em relação à retaliação que sucedem conflitos, adquirem uma tonalidade mais positiva (benévolas, amistosas, neutras ou generosas) e menos negativa (vingativas ou divisivas). O perdão, ainda, pode ser direcionado a si mesmo, a outras pessoas e a situações que estão fora do controle de qualquer um (Thompson et al., 2005). Por outro lado, a gratidão, visando a transcendência, surge quando nos lembramos com agrado de um evento positivo em nossas vidas, trazendo-nos maior sentido e satisfação (Seligman, 2011), e, ao expressarmos aos outros, solidificamos os nossos vínculos com eles, em vista do caráter relacional e social dessa força de caráter (Deluca et al., 2023).

Por fim, a espiritualidade é um movimento de busca por significado e propósito na vida (Whelan-Gales et al., 2009), e abarca tanto práticas religiosas quanto uma conexão pessoal com o sagrado ou transcendente (Raddatz; Motta; Alminhana, 2019; Lucchetti et al., 2010). Essa dimensão espiritual, essencial na virtude da transcendência de Seligman (2011), promove um viver harmonioso e equilibrado, com fé em algo maior, independentemente de práticas religiosas formais (Bubols; Irigaray, 2022).

No que refere-se ao envelhecimento, os achados da Psicologia Positiva podem ser empregados para evidenciar os aspectos saudáveis dessa etapa do ciclo vital. De acordo com Baltes (1987), é importante reconhecer os aspectos positivos, compensatórios e adaptativos da velhice, os quais contribuem para a qualidade de vida. Diante disso, as forças de caráter do perdão, da gratidão e da espiritualidade podem exercer uma função protetiva na construção do bem-estar da população idosa.

Objetivos

O objetivo geral é identificar a vivência da gratidão, do perdão e da espiritualidade em idosos no contexto das Instituições de Longa Permanência de Idosos (ILPI), das igrejas protestantes e do parque esportivo de uma universidade. Os objetivos específicos são: analisar a prática do perdão nas pessoas idosas; descrever a vivência da gratidão nas pessoas idosas; identificar o exercício da espiritualidade nas pessoas idosas.

Método

Delineamento

O delineamento do estudo é quantitativo, descritivo e relacional. Essa abordagem visa descrever fenômenos específicos, quantificar essas características e observar como os dados coletados se relacionam.

Participantes

Participaram do estudo 116 pessoas idosas com idade entre 59 e 89 anos, oriundas de grupos que se reúnem mensalmente em igrejas, moradores de residenciais geriátricos (institucionalizados) e os que frequentam regularmente as diferentes atividades físicas de um parque esportivo. Destes, 82 (70,69%) compõem o grupo dos aposentados e pensionistas, 30 (25,86%) têm alguma atividade de trabalho e 4 (3,45%) estavam sem emprego. Na sua totalidade, a amostra foi composta por 68,10 % do sexo feminino e 31,90% do sexo masculino.

O recrutamento foi feito a partir de um contato prévio com líderes religiosos, proprietários de residenciais geriátricos e profissionais de educação física do parque esportivo, que intermediaram o convite aos frequentadores das diferentes modalidades ofertadas. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de participar das entrevistas. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética da Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) da cidade de Porto Alegre sob o CAAE:0000-0001-9289-1063.

Instrumentos

Ficha dos Dados Sociodemográficos: incluindo as variáveis idade, cidade que reside, sexo, estado civil, escolaridade, renda, situação de moradia, ocupação atual, com quem reside, cor de pele e religião

Heartland Forgiveness Scale (HFS). Construída por Laura Y. Thompson, C. R. Snyder e Lesa Hoffman (2005) e validada por Rodrigues e Argimon (2019), é uma escala de 18 itens que mede a disposição para se perdoar, perdoar uma outra pessoa ou alguma força da natureza.

Escala de Gratidão construída por Bernabé-Valero, Garcia e Galleo-Perz (2014), adaptada e validada para o português do Brasil por Argimon e Vieira (2023) é uma escala de vinte itens, construída por meio de uma escala Likert de sete pontos. A escala mede o grau de gratidão Interpessoal, perante o sofrimento, reconhecimento dos próprios dons e expressão de gratidão.

Escala de Religiosidade Duke – (DUREL) elaborada por Koenig e Büssing (2010), com versão validada por Taunay *et al.* (2012): chamada P-Durel para o português do Brasil, a escala possui cinco questões que se propõem a avaliar três aspectos da religiosidade: religiosidade organizacional, religiosidade não organizacional e religiosidade intrínseca. Está dividida em dois blocos, sendo que os dois primeiros itens questionam a frequência da prática religiosa e os demais são direcionados às crenças pessoais.

Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS) construída por Watson, Clark e Tellegen (1988), validado por Giacomoni e Hutz, 1996: é uma escala utilizada para avaliar os Afetos Positivos (AP) e Afetos Negativos (AN) presentes em cada indivíduo. É uma escala de autorrelato composta por 10 itens que avaliam os AP e 10 itens que

avaliam os AN. Os itens são respondidos de acordo com uma escala Likert de cinco opções, a partir das quais as pessoas assinalam o quanto se identificam com as emoções descritas.

Procedimento de Coleta de dados

A coleta foi realizada presencialmente utilizando protocolos impressos, aplicados individualmente e em grupo em 3 igrejas protestantes, 4 Instituições de longa permanência (ILPI) e no parque esportivo de uma universidade.

Procedimento de análise de dados

Primeiramente, foi calculado o tamanho de amostra a partir de um teste z para comparação de proporções, com nível alfa de 5%, poder estatístico de 99% e tamanho de efeito $z = 1,95$. Os dados indicaram que a amostra deveria conter pelo menos 106 participantes. Foram coletados dados de 116 participantes.

Posteriormente, conduziram-se 28 ANOVAs e, das quatro que apresentaram indício de diferença de médias, procedeu-se um teste de Tukey com a finalidade de investigar as diferenças específicas entre os grupos. As análises foram realizadas por meio do software R versão 4.3.3 (R Core Team, 2022).

Resultados

A tabela 1 apresenta dados descritivos da amostra. A maior parte dos participantes era do sexo feminino (68,1%), com idade entre 70 e 89 anos (56,03%), casada (46,55%) e com ensino superior completo (50,86%). Além disso, a metade dos participantes residia com familiares e a maioria era evangélica (61,21%).

Tabela 1 - Dados descritivos da amostra (n=116).

Segmentação	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	79	68,10%
	Masculino	37	31,90%
Idade	de 59 a 69 anos	51	43,97%
	de 70 a 79 anos	32	27,59%
	de 80 a 89 anos	33	28,45%
Estado civil	Casado	54	46,55%
	Viúvo	33	28,45%
	Solteiro	17	14,66%
	Divorciado	12	10,34%

Escolaridade	Fundamental	31	26,72%
	Médio	26	22,41%
	Superior	59	50,86%
Ocupação	Aposentado / Pensionista	82	70,69%
	Ocupado	30	25,86%
	Sem emprego	4	3,45%
Com quem reside	Com familiares	58	50,00%
	Residencial geriátrico	33	28,45%
Religião	Sozinho	25	21,55%
	Evangélico	71	61,21%
	Católico	36	31,03%
	Sem religião, mas com espiritualidade	5	4,31%
	Espírita	3	2,59%
	Umbandista	1	0,86%

Foram conduzidas ANOVAs para cada combinação entre as quatro escalas avaliadas e as segmentações segundo os critérios apresentados na Tabela 1, resultando em 28 testes, apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 - p-valor da ANOVA para cada combinação entre características da amostra e variáveis estudadas.

Segmentação por	Gratidão	Afetos	Perdão	Religiosidade
Sexo	0,3460	0,5578	0,1910	0,2497
Faixa etária	0,9325	0,2592	0,3929	0,7491
Estado civil	0,6610	0,9382	0,3549	0,5838
Escolaridade	0,9150	0,0055*	0,7744	0,9947
ocupação	0,9169	0,4767	0,2976	0,2437
Com quem reside	0,1693	0,3811	0,0037*	0,2349
Religião	0,0031*	0,2267	0,5075	$1,71 \times 10^{-9}$ *

Nota. * significativo a 5%

As variáveis que sugeriram indícios de diferença significativa entre pelo menos uma das médias das categorias que compõem a referida segmentação foram as seguintes:

1. A escala de gratidão, quando segmentada por perfil religioso;
2. A escala dos afetos positivos e negativos, quando segmentada por escolaridade;
3. A escala de perdão, quando segmentada por com quem reside, e
4. A escala de religiosidade, quando segmentada por perfil religioso.

A Tabela 3 descreve o post-hoc das ANOVAs com o teste Tukey, para a escala de gratidão por perfil religioso. O resultado indica que a média da escala de gratidão entre os sem religião é menor do que entre os espíritas. Além disso, o teste indicou que a média da escala de gratidão entre os sem religião é menor que a média da escala de gratidão entre os evangélicos.

Tabela 3 – Teste Tukey para a escala de gratidão por perfil religioso.

Comparativo	n	Diferença de médias	p-valor
Espírita-Católico	(3)-(36)	0,28	0,4024
Evangélico-Católico	(71)-(36)	0,10	0,3610
Sem religião, mas com espiritualidade-Católico	(5)-(36)	-0,32	0,0926
Umbandista-Católico	(1)-(36)	-0,25	0,8849
Evangélico-Espírita	(71)-(3)	-0,18	0,7750
Sem religião, mas com espiritualidade-Espírita	(5)-(3)	-0,60	0,0205*
Umbandista-Espírita	(1)-(3)	-0,53	0,4190
Sem religião, mas com espiritualidade-evangélico	(5)-(71)	-0,42	0,0078*
Umbandista-Evangélico	(1)-(71)	-0,35	0,6870
Umbandista-Sem religião, mas com espiritualidade	(1)-(5)	0,07	0,9993

Nota. * significativo a 5%

A Tabela 4 descreve o resultado do teste de Tukey para a escala de afetos positivos e negativos por escolaridade. Houve diferença significativa de afetos positivos e negativos entre pessoas idosas que possuem ensino superior e as que possuem ensino fundamental. Entre os que possuem ensino superior, a média dos afetos positivos e negativos é maior do que entre os que possuem ensino fundamental.

Tabela 4 – Teste de Tukey para a escala de afetos positivos e negativos por escolaridade.

Comparativo	n	Diferença de médias	p-valor
Médio-Fundamental	(26)-(31)	0,23	0,1286
Superior-Fundamental	(59)-(31)	0,32	0,0037*
Superior-Médio	(59)-(26)	0,09	0,6519

Nota: * significativo a 5%

Na Tabela 5 pode-se verificar que os idosos que residem sozinhos pontuam menos na escala de perdão do que aqueles que residem com familiares e aqueles que vivem em residenciais geriátricos.

Tabela 5 – Resultado do teste de Tukey para a escala de perdão com quem reside.

Comparativo	n	Diferença de médias	p-valor
Residencial geriátrico-Com familiares	(33)-(58)	-0,02	0,9898
Sozinho-Com familiares	(25)-(58)	-0,53	0,0039*
Sozinho-Residencial geriátrico	(25)-(33)	-0,51	0,0139*

Nota: * significativo a 5%

A Tabela 6 demonstra que a média da escala de religiosidade entre evangélicos é menor do que entre católicos. Além disso, o grupo dos sem religião apresentou diferença de médias significativa no comparativo com todos os demais grupos, sendo que o teste indicou que, entre eles, a escala de religiosidade é maior.

Tabela 6 – Teste de Tukey para a diferença de médias para a escala de religiosidade por perfil religioso.

Comparativo	n	Diferença de médias	p-valor
Espírita-Católico	(3)-(36)	-0,31	0,9295
Evangélico-Católico	(71)-(36)	-0,60	0,0001*
Sem religião, mas com espiritualidade-Católico	(5)-(36)	1,33	0,0002*
Umbandista-Católico	(1)-(36)	-0,91	0,6233
Evangélico-Espírita	(71)-(3)	-0,29	0,9366
Sem religião, mas com espiritualidade-Espírita	(5)-(3)	1,64	0,0052*
Umbandista-Espírita	(1)-(3)	-0,60	0,9241

Sem religião, mas com espiritualidade-Evangélico	(5)-(71)	1,93	$1,60 \times 10^{-8*}$
Umbandista-Evangélico	(1)-(71)	-0,31	0,9886
Umbandista-Sem religião, mas com espiritualidade	(1)-(5)	-2,24	0,0140*

Nota: * significativo a 5%

Discussão dos resultados

As pessoas idosas passam por diversos desafios psicológicos, dentre eles a necessidade de se reelaborar diante da perda de vigor físico e da vida sem as funções parental e profissional, o que ressalta a importância de atributos como a gratidão, o perdão, os AP e os AN e a espiritualidade. O presente estudo evidenciou que esses atributos se apresentam de maneiras diferentes na vida dos participantes. Tais achados podem contribuir para munir profissionais da área que facilitem intervenções com pessoas idosas.

No que diz respeito ao aspecto da gratidão, os espíritas pontuaram mais na escala, seguidos de evangélicos e católicos. Os resultados sugerem que pessoas idosas sem religião reportam menor nível de gratidão quando comparados aos autodeclarados espíritas e evangélicos. Salienta-se que a amostra do estudo era formada majoritariamente por evangélicos e católicos (61,71% e 31,03%). No processo de envelhecimento, pode-se observar que algumas pessoas apresentam uma abertura à espiritualidade (não necessariamente religiosa) e a retomada de valores importantes da vida. A gratidão é uma emoção que contribui para que os idosos possam refletir e ressignificar sua vida, fortalecer memórias de situações positivas e proporcionar maior bem-estar (Viana *et al.*, 2017). A gratidão em idosos também pode ser maior do que em pessoas mais jovens, se associando a um maior bem-estar subjetivo, e com tendência a se apresentar de maneira mais frequente ao decorrer da vida (Chopik *et al.*, 2019).

De acordo com os dados do estudo, o nível de escolaridade apresentou correlação com os AP e AN. Os participantes com ensino superior obtiveram médias mais altas na escala de AP e AN em comparação aos que possuem apenas ensino fundamental. Essa diferença pode ser atribuída à complexidade da escala PANAS (Giacomoni; Hutz, 1996), utilizada para medir AP e AN, que descrevem a intensidade e a frequência das emoções vivenciadas pelas pessoas (Lyubomirsky; King; Diener, 2005). Indivíduos com altos escores em AP frequentemente experimentam momentos de prazer, enquanto altos escores em AN estão associados a experiências intensas de desprazer (Zanon *et al.*, 2013). Durante a aplicação da escala, muitos participantes não reconheceram ou não compreenderam termos como "dinâmico", "vigoroso" e "forte", que são pouco utilizados no cotidiano ou possuem significados ambíguos para eles. Portanto, sugerimos que estudos futuros adotem escalas com um vocabulário mais acessível e contextualmente adequado à realidade social e cultural brasileira.

Além disso, as pessoas idosas que residem sozinhas relataram menor tendência a experienciar a prática do perdão quando comparado com os que moram com os familiares. O perdão é um processo complexo que se inicia quando as respostas negativas de alguém frente a uma transgressão se transformam em positivas ou

neutras. O objeto do perdão pode ser a própria pessoa, outras pessoas ou situações que estão fora do controle (Thompson *et al.*, 2005). Nesse sentido, infere-se que pessoas que moram sozinhas podem não experienciar com tanta frequência o perdão para com outras pessoas devido a ausência do outro e das situações cotidianas conflitivas. Por fim, é importante notar que o perdão não apenas envolve as interações sociais, mas também inclui o auto perdão e o perdão frente às situações da vida, como acidentes e doenças, por exemplo.

Em relação ao auto perdão, é um processo no qual a pessoa aceita a responsabilidade por ter causado algum tipo de prejuízo a outrem, sente remorso em relação a isso, busca reparar o que foi danificado e passa a sentir um estado de espírito renovado, com mais respeito e compaixão por si mesmo (Cornish; Wade, 2015). Em consonância com essa definição, percebe-se que o perdão, para além de emoções internas, também implica uma dimensão relacional, na qual a presença desempenha um papel significativo. Assim, infere-se que esta interação interpessoal pode ser mais limitada para indivíduos que residem sozinhos, potencialmente diminuindo as oportunidades de engajamento em processos de perdão que envolvem a ação reparadora nos relacionamentos.

Ainda, no que tange ao perdão das situações que estão fora de controle, destaca-se que o apoio social é essencial para o bem-estar, sensação de pertencimento e autonomia das pessoas idosas. Esse apoio pode vir de familiares, amigos, vizinhos, ou até mesmo de cuidadores formais. Nesse sentido, o apoio, quando aplicado de maneira respeitosa e sentido pela pessoa idosa, pode ser benéfico para lidar com situações estressantes (Organização Mundial da Saúde, 2005; Gomes *et al.*, 2021). Sendo o perdão uma força de caráter orientada pelo princípio da misericórdia, os seus efeitos podem abarcar uma perspectiva prática e tridimensional que contempla o auto perdão, o perdão do outro e de situações que estão fora do autocontrole. Assim, entende-se que o apoio social pode auxiliar a redimir a pessoa idosa de culpa por situações que não podem ser controladas, por meio das relações e interações sociais, a partir da conversa, escuta, validação dos sentimentos, reiteração da não culpabilidade e acolhimento para dar espaço ao perdão.

Pessoas que referem não ter religião, mas com espiritualidade, pontuaram mais na escala de religiosidade, um resultado inesperado. Uma possível explicação para isso é que, para muitos evangélicos, a palavra "religião" tem uma conotação negativa. Em várias linhas de ensino evangélicas, a pessoa religiosa é vista como alguém frio, que apenas segue regras e é distante de um relacionamento mais pessoal com Deus. Um exemplo disso pode ser encontrado em um breve texto devocional de uma das escritoras evangélicas mais conhecidas da atualidade, Joyce Meyer, intitulado "Por favor, não seja religioso" (Meyer, 2024). Nesse sentido, supõe-se que pode ter havido alguma dificuldade na interpretação das perguntas do protocolo, conduzindo a respostas enviesadas. Na aplicação do estudo, alguns participantes ficaram desconfortáveis com a questão 5 da Escala de Religiosidade: "Eu me esforço para viver a minha religião em todos os aspectos da vida". No contexto da fé protestante, a espiritualidade não é vivenciada através do esforço, é o resultado de uma busca autêntica de significado e sentido na vivência da fé. Assim, em estudos futuros, sugere-se a utilização de escalas adaptadas, que considerem as nuances de cada identificação religiosa.

Uma limitação deste estudo foi a ausência de uma escala para mensurar a qualidade de vida dos participantes, o que permitiria uma avaliação mais abrangente. Com tal informação, seria possível correlacionar perdão, gratidão e espiritualidade com a qualidade de vida dos idosos. A Política Nacional de Promoção da Saúde (2010) traz como objetivo geral promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidades relacionadas a fatores como modos de viver, trabalho e acesso a serviços. Assim, um questionário sobre qualidade de vida poderia fornecer dados para desenvolver políticas públicas alinhadas a esses objetivos.

Entretanto, alguns pontos fortes devem ser ressaltados: mediu-se os atributos da gratidão, do perdão, dos AP e AN e da espiritualidade, que são protetivos e organizadores psiquicamente na vida dos participantes; os achados também colaboram para a intervenção dos profissionais da saúde com pessoas idosas. Esses resultados favorecem uma base sólida para o desenvolvimento de estratégias de cuidado mais personalizadas e eficazes, considerando as particularidades emocionais e espirituais dos idosos.

Conclusão

A partir dos dados constatados pelo IBGE sobre a população brasileira, a Psicologia Positiva surge de modo consistente para fundamentar os benefícios da prática do perdão, da gratidão e da espiritualidade na promoção da qualidade de vida, durante o envelhecimento. Os resultados do presente estudo contribuem com o conhecimento da área ao indicar fatores que podem influenciar esses atributos durante a velhice.

Além disso, as diferenças no nível de gratidão entre as diferentes religiões podem gerar reflexões, tendo em vista que esse conceito é um princípio básico para muitas linhas religiosas. Líderes religiosos podem se beneficiar desses resultados para efetuarem auto-reflexão e planejamento de intervenções com seus fiéis.

Foram também sugeridas possíveis melhorias em alguns dos instrumentos utilizados, tendo em vista que sua aplicação revelou dificuldades dos participantes em compreender itens. Ter instrumentos que realmente captam os construtos e são inteligíveis para toda a população alvo é um desafio que deve ser constantemente revisto.

O presente trabalho demonstra que o investimento em educação continuada e o apoio social são essenciais para o bem-estar da pessoa idosa, indicando não somente investimentos que podem ser feitos no envelhecimento, mas também o que pode ser construído desde fases anteriores da vida. Assim, os princípios positivos estão solidificados e contribuirão para melhor qualidade de vida.

Referências

Baltes, Paul. Theoretical propositions of the lifespan developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, v. 23, p. 611-626, 1987.

Chopik, William. J. *et al.* Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, v. 14, n. 3, p. 292-302, 2019.

Cornish, M. A.; Wade, N. G. A therapeutic model of self- forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, v. 93, n. 1, p. 96-104, 2015.

Deluca, V. *et al.* Evidências de Validade e Fidedignidade da Escala de Gratidão (G-20). *Psico-USF*, v. 28, n. 3, p. 477-490, 1 set. 2023.

Gomes, G. *et al.* Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1035-1046, mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nxHvHrZDqVpH7LPnpbRvWTc/?lang=pt>. Acesso em: 25 jun. 2024.

Meyer, Joyce (Ministries). *Por favor, não seja religioso*. 2024. Disponível em: <https://tv.joycemeyer.org/portuguese/devotional/por-favor-nao-seja-religioso/>. Acesso em: 25 jun. 2024.

Lucchetti, G. *et al.* Espiritualidade na prática clínica: o que o clínico deve saber. *Revista Brasileira de Clínica Médica*, v. 8, n. 2, p. 154-158, 2010.

Lyubomirsky, S.; King, L.; Diener, E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, v. 131, n. 6, p. 803-855, 2005.

Montgomery, Douglas. *Design and analysis of experiments*. Eighth edition. New York: John Wiley & Sons, 2012.

Organização Mundial da Saúde (OMS). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Brasília/DF: Organização Mundial da Saúde, 2005. Disponível em: https://ovsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 25 jun. 2024.

Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

Raddatz, J. S.; Motta, R. F.; Alminhana, L. O. Religiosidade/Espiritualidade na Prática Clínica: Círculo Vicioso entre Demanda e Ausência de Treinamento. *Psico-USF*, v. 24, n. 4, p. 699-709, 2019.

Santiago, Adriana. *O poder terapêutico do perdão*. Edição padrão. São Paulo: Editora Leader, 2017.

Seligman, Martin E. P. *Felicidade autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo o seu potencial*. 1ª edição. Objetiva, 2004.

Seligman, Martin E. P. *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

The R Core Team. *R: A Language and Environment for Statistical Computing*. R Foundation for Statistical Computing. Vienna, Austria, 2022.

Thompson, L. Y. *et al.* Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, v. 73, n. 2, p. 313-360, abr. 2005.

Tukey, J. W. Comparing individual means in the analysis of variance. *Biometrics*, v. 5, n. 2, p. 99-114, jun. 1949.

Viana, Susy. Ane. Ribeiro. *et al.* Gratidão como fator protetivo no envelhecimento. *Aletheia*, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 132-142, dez. 2017.

Whelan-Gales, M. A. *et al.* Spiritual Well-Being, Spiritual Practices, and Depressive Symptoms among Elderly Patients Hospitalized with Acute Heart Failure. *Geriatric Nursing*, v. 30, n. 5, p. 312-317, set. 2009.

Zanon, Cristian. *et al.* Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. **Psico-USF**, v. 18, n. 2, p. 193-201, ago. 2013.

Data de recebimento: 01/07/2024; Data de aceite: 20/09/2024.

Marcelo Perpétuo - Graduado em Psicologia pela UNISINOS - Universidade do Vale dos Sinos com ênfase em Clínica Contemporânea. Especialista em Terapia Sistêmica pelo CEFI. Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Faculdade de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) no Grupo de Avaliação e Intervenção no Ciclo Vital. E-mail: marcelo.perpetuo@edu.pucrs.br

Alice Araujo - Graduanda em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), bolsista FAPERGS de Iniciação Científica no Grupo de Avaliação e Intervenção no Ciclo Vital. E-mail: santos.alice@edu.pucrs.br

Thaiele Teixeira - Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Mestranda em Psicologia no grupo de pesquisa Avaliação e Intervenção no Ciclo Vital (AICV) na PUCRS. Pós-graduanda em Psicologia Jurídica com ênfase em Perícia Psicológica no Instituto de Pós Graduação e Graduação (IPOG). E-mail: t.thaiele@edu.pucrs.br

Irani Iracema de Lima Argimon - Psicóloga (PUCRS, 1979), doutora em Psicologia (PUCRS, 2002). É coordenadora do Grupo de Pesquisa Avaliação e Intervenção no Ciclo Vital, do PPGP da PUCRS desde 2004. Bolsista Produtividade CNPq. Professora Titular dos cursos de Graduação e de Pós-Graduação em Psicologia da PUCRS. Professora Titular do Pós-Graduação do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.