

## Contribuições da Psicologia Positiva: bem-estar e promoção da saúde física e mental para pessoas com 50 + e idosos



*Dona Carmelita, 95 anos (arquivo da autora)*

*Simone de Oliveira*

**Resumo:** Este estudo se propôs a retratar através de uma busca bibliográfica simplificada, como a Psicologia Positiva veio a contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar de pessoas acima de 50 anos e idosos. Como resultado vislumbrou-se que, potencializar o equilíbrio emocional e buscar a resiliência apesar das adversidades, o sentido e propósito de vida, além de uma atitude positiva em relação a si mesmo, poderá trazer uma melhor qualidade de vida à medida que envelhecemos.

**Palavras-chave:** Psicologia Positiva; longevidade; bem-estar; idosos.

A procura por autoconhecimento, felicidade, bem-estar e qualidade de vida sempre fizeram parte de uma busca constante do ser humano. Nas últimas décadas, esse tema tornou-se imperativo quando se aborda os temas saúde, longevidade e envelhecimento humano. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946) define saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não somente uma mera ausência de doença. Esse conceito pode ser ainda mais amplo, envolvendo outros elementos para se conceituar vida saudável.

Nesse sentido, a Psicologia Positiva (PP) — movimento que surgiu nos Estados Unidos - e teve Martin Seligman como um dos precursores - veio de encontro às definições da OMS, contribuindo para promover o bem-estar pleno e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Segundo Seligman (2019), a Psicologia Positiva apresenta três pilares: o estudo das emoções positivas; dos traços positivos (principalmente forças e virtudes); além do estudo das instituições como a família, a democracia e a liberdade. A gratidão, o perdão, a prática do Mindfulness, a busca do propósito e o sentido de vida, são processos

integrantes desse contexto na busca da melhoria da qualidade de vida, contribuindo para o bem-estar e florescimento humano.

Na busca pelo autoconhecimento, percebe-se que após os 50 anos de idade, as pessoas tendem a se perguntar o que fazer com a segunda metade da sua vida. A perspectiva do envelhecimento que se aproxima traz à tona uma série de reflexões não tão enfatizadas na juventude. A sensação é de se estar numa corrida e no meio do caminho, faz-se uma pausa para respirar, tomar água e seguir em frente com mais clareza do objetivo a alcançar.

Porém, se não houver um preparo anterior para dar conta dos quilômetros finais, as adversidades que surgirem podem trazer (e possivelmente trarão) muitas dificuldades no caminho que ainda falta. É como fazer uma viagem longa sem se preparar para todas as circunstâncias que surgirão. Diante dessa perspectiva, como melhorar nossa capacidade de resiliência, nossa saúde física e mental a partir da segunda metade da vida e na velhice?

Alguns caminhos amplamente divulgados, tais como prática de exercícios físicos, alimentação saudável, práticas meditativas, doses recomendadas de sol, sono reparador e interações sociais positivas, podem trazer inúmeros benefícios às gerações que se encontram em processo de preparação para envelhecer. Busca-se a longevidade como algo que se possa alcançar em um piscar de olhos, como uma porção “mágica” que, instantaneamente, congelasse os processos fisiológicos que causam o envelhecimento.

Mas sabemos que tudo que possa contribuir para um bom envelhecimento depende de uma construção diária, um processo que envolve uma série de variáveis e esforços contínuos para se alcançar a saúde física e mental, de tal modo que proporcione a tão sonhada longevidade. Prestar atenção no que traz bem-estar e qualidade de vida é fundamental. E, nessa perspectiva, a Psicologia Positiva pode colaborar para uma melhor satisfação com a vida no momento atual, bem como no futuro, despertando as pessoas para intervenções positivas no seu processo de envelhecimento.

A Psicologia tradicional, como ciência que busca o estudo e conhecimento dos processos mentais, investiga o comportamento humano que, devido a inúmeras adversidades da vida, podem desencadear reações e emoções negativas no indivíduo, capazes de retirar-lhe a tranquilidade e levando-o a perder o eixo central, além de, muitas vezes, sua saúde mental.

Nesse aspecto, a Psicologia Positiva vem como uma proposta de ampliar esse conhecimento e não focar somente nas doenças, ou em suas causas e consequências, mas buscar compreender o comportamento humano, de forma a valorizar suas potencialidades, trabalhando as habilidades socioemocionais, componentes essenciais para a saúde mental dos indivíduos.

Assim, preparar tanto as pessoas de “meia idade” e os idosos para lidar com os desafios que se apresentam nessa segunda fase do curso da vida, contribuirá para que tenham um envelhecimento ativo e que possam aperfeiçoar esse

processo tão natural que todos irão passar, inevitavelmente, ao se pensar numa vida longa.

O cenário atual, que vivenciamos no ano de 2020 e que se estende por esse começo de 2021, fez com que as pessoas lidassem com perdas em todos os sentidos: de liberdade, de proximidade de viver e participar socialmente, mas talvez as piores perdas fossem de entes queridos e amigos próximos. O sentimento de isolamento e o medo generalizado que surgiu devido à propagação da Covid-19, principalmente entre os idosos — grupo mais vulnerável no contexto pandêmico —, exige uma busca profunda e contínua de superação de limites, por meio da resiliência para o ‘novo’ modo de estar no mundo, resignificando as experiências e encontrando recursos para “ser feliz”, apesar de tudo.

A Psicologia Positiva propõe trazer à luz fatores de proteção que possam desencadear um bem-estar físico e mental e uma vida com mais sentido. Quando se trabalha nessa perspectiva, os potenciais humanos são sempre abordados para se cultivar o que há de melhor em cada pessoa, e não em realizar um ‘reparo’ em algo que está ‘quebrado’ e fragilizado pelos duros impactos das adversidades do mundo.

Victor Frankl (1905 – 1997), neuropsiquiatra que passou parte da vida em um campo de concentração nazista, e experienciou e vivenciou a dor humana em situações extremas, seja física ou psicológica, relata em seu livro “Em busca de sentido”, que lidar com as adversidades e encontrar um sentido, um propósito de vida, é o caminho - “Quando já não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar nós mesmos.” (2017).

Diversos estudos mostram grande relação entre emoções positivas e longevidade (Rios, 2011; Verdingola, 2013; entre outros). No entender de Passareli e Silva (2007, p. 513) [...] o bem-estar subjetivo é associado à saúde e à longevidade, embora os caminhos ligando essas variáveis estejam longe de inteira compreensão (Diener & Seligman, 2004, 55). Os autores indicam que:

A emoção positiva funciona como previsão de saúde e longevidade, que são bons indicadores de reservas físicas. Encontrar um sentido à existência relaciona-se, diretamente, com o bem-estar psicológico das pessoas, e o indivíduo que consegue atribuir um sentido a própria vida, escolhe viver com as circunstâncias e dar um novo sentido (positivo) a ela.

Diferentes estudos (Rios, 2011; Verdingola, 2013), indicam uma grande relação entre emoções positivas e longevidade. Encontrar um sentido para a existência relaciona-se diretamente com o bem-estar psicológico das pessoas, e o indivíduo que consegue atribuir um sentido a própria vida, escolhe viver com as circunstâncias e dar um novo sentido (positivo) a ela.

Gato et.al. (2018) reforçam a associação entre qualidade de vida na velhice e a capacidade de transcendência, tanto nas adversidades, como nas limitações impostas pelo processo de envelhecimento. O idoso que consegue se adaptar às mudanças, normais desse ciclo de vida, apresenta melhor percepção do

envelhecer, possui a capacidade de interação social e busca estar bem consigo mesmo, vivenciando essa fase de forma mais positiva e saudável.

Seligman (2019), em duas décadas de trabalho, descobriu que os pessimistas são até oito vezes mais predispostos à depressão, quando as coisas não vão tão bem ou como esperavam; por diversas vezes eles apresentavam um rendimento na escola, nos esportes e na profissão inferior ao que seu talento indicaria; possuíam saúde física pior que seus pares na mesma faixa etária e, conseqüentemente, viviam menos; possuíam, também, relações interpessoais mais tumultuadas.

Um artigo publicado no VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (2019), intitulado “A importância da Psicologia Positiva para o idoso: um estudo de caso”, escrito por Eliane de Holanda Silva, traz contribuições importantes para essa discussão. Em atendimentos psicoterápicos com um idoso, foram inseridas práticas diárias com embasamentos da Psicologia Positiva, dentre elas o Mindfulness (habilidade humana de focar a atenção no momento presente, exercitado em estados de meditação), para promoção do bem-estar pessoal e melhora na convivência familiar. Foi avaliado um impacto positivo na melhoria do quadro, segundo relato do próprio idoso e na percepção de familiares. Essa mesma autora (2019) ainda pondera que

Diante dos fatos, considera-se que a Psicologia Positiva poderá possibilitar uma melhor adequação nas situações adversas que se apresentam no decorrer da vida das pessoas. Sendo seus constructos (propósito de vida, felicidade, resiliência, motivação, *fluir*) uma saída para a busca do bem-estar.

Seligman (2019), ao propor novos paradigmas e mudanças de foco na Psicologia, trouxe inúmeras contribuições para que as pessoas possam viver mais e melhor, preparando-se para a revolução da longevidade - a grande conquista desse século. Após ele, outros pesquisadores se envolveram em discussões e pesquisas sobre os impactos da Psicologia Positiva para a saúde física e mental dos indivíduos, apresentando evidências de efetividade com a prática do Mindfulness, desenvolvimento de capacidades, afeto positivo, gratidão e outras competências.

Seibel, Polleto & Koller (2016), afirmam que com a preocupação de não apenas focalizar na dor, na doença, em seus danos e prejuízos na vida dos seres humanos, a Psicologia passou a colocar mais em evidência as dimensões mais saudáveis e os potenciais de indivíduos, grupos e instituições.

Grandes possibilidades também surgiram no sentido de se pensar a melhoria da qualidade de vida dos idosos, como o relatório “Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade”, realizado em 2015, pelo Centro Internacional de Longevidade Brasil (ILC-Brasil), cujo objetivo era atualizar o documento histórico Marco Político do Envelhecimento Ativo, publicado em 2002, pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O relatório define envelhecimento ativo como o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a aprendizagem ao longo da vida, a participação e a segurança, para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

O documento ainda enfatiza que a crescente presença dos idosos confronta atuais paradigmas sobre o significado da vida e sobre o meio em que vivemos, e a responsabilidade pelo cuidado e a qualidade de vida. Idosos resilientes que lidam com deficiências, e convivem com elas dignamente, são testemunhos da força do espírito humano diante da adversidade. Aqueles que, apesar das doenças, continuam a encontrar sentido e prazer na vida, revelam a capacidade de transcendência humana, e são uma grande fonte de inspiração.

O envelhecimento ativo é um processo contínuo de investimento que se estende por toda a vida. Kalache (2014) em suas palestras e reflexões, afirma que, “quando mais cedo melhor, mas nunca é tarde”, em aperfeiçoar as oportunidades de saúde para se desfrutar de uma velhice com mais qualidade de vida.

Tudo isso vem ao encontro das possibilidades trazidas pela nova abordagem psicológica enfatizada por Seligman e seus seguidores, que passam a ser fundamentos para o bem-estar físico e mental tão almejado. Alguns instrumentos foram desenvolvidos nesse percurso para mensurar o conceito de “qualidade de vida”, dentre eles, o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), mundialmente utilizado, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde e que possui diversas adaptações. E ainda vale a pena ressaltar o conceito de saúde mental da OMS (2014):

[...] um estado de bem-estar no qual todo indivíduo realiza o seu próprio potencial, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar produtivamente de modo a conseguir uma contribuição para sua comunidade.

Nesse sentido, Machado e Bandeira (2012), a partir de uma seletiva revisão de literatura acadêmica, mostram em seus estudos a associação entre o bem-estar psicológico e a saúde. Foram encontrados nas pesquisas realizadas por eles, diversos processos positivos referentes à saúde no âmbito comportamental, cognitivo e neuroendócrino.

Ainda, conforme os autores acima, as características que constituem a essência do bem-estar psicológico incluem: possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e aceitar múltiplos aspectos de sua personalidade (auto aceitação); possuir relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios com outras pessoas (relações positivas com outros); ser autodeterminado, independente, avaliar experiências pessoais segundo critérios próprios (autonomia); ter competência em manejar o ambiente para satisfazer necessidades e valores pessoais (domínio sobre o ambiente); ter senso de direção, propósito e objetivos na vida (propósito na vida); perceber um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto a novas experiências (crescimento pessoal).

Os conhecimentos científicos multidisciplinares ganharam espaço significativo entre as discussões e estudos que buscam entender holisticamente o ser humano, e auxiliá-lo na autorrealização e propósito de vida. Enxergar globalmente o ser humano, na busca pela sonhada “felicidade”, que se reflete

em parâmetros de bem-estar e vai muito além do que não ter patologias, mas apresentar uma saúde física e mental capaz de enfrentar as adversidades inevitáveis da vida e principalmente os aspectos normais do envelhecimento humano. Assim, potencializar a saúde, o bem-estar e o equilíbrio dos indivíduos, principalmente dos que se preparam para envelhecer bem e para os que já se encontram nessa fase da vida, torna-se um grande desafio, principalmente diante da atual situação pandêmica que assola os cinco continentes.

E na busca de novos olhares, para além das repercussões inevitáveis trazidas pelo momento atual, é possível sinalizar: “QUE SE POSSA SER FELIZ, APESAR DE...”, porque a capacidade de superação do ser humano apresenta possibilidades infinitas.

## Referências

BRANCO, H.F. M. Impacto da esperança e da espiritualidade no padrão emocional dos idosos. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Médico-Cirúrgica). Instituto Politécnico de Viseu. 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/5460>>. Acessado em: 16 jan. 2021

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL (ILC-BRASIL). Envelhecimento ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade. Rio de Janeiro, julho de 2015. Disponível em: <<http://www.ilcbrazil.org/portugues>>. Acessado em: 19 jan. 2021

FRANKL, V. E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 35ª Ed. Petrópolis: Vozes. 2017.

GATO, J.M. et.al. Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. Avances en Enfermería. vol.36 no.3 Bogotá sep./dic. 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-45002018000300302&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002018000300302&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)>. Acessado em: 01 fev. 2021.

KALACHE, A. Respondendo à revolução da longevidade. Ciência&Saúde coletiva vol.19 nº.8 Rio de Janeiro Aug. 2014. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000803306&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803306&lng=pt&tlng=pt)>. Acessado em: 16 jan. 2021.

MACHADO, W.L.; RUSCHEL, D. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. BANDEIRA2, 2012 Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v29n4/v29n4a13.pdf>>. Acessado em: 25 jan. 2021

PASSARELI, P. M.; SILVA, J.A. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. Estudos de Psicologia. (Campinas). vol.24, nº. 4 Campinas. Out./Dec. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S0103-166X2007000400010>> Acessado em: 26 jan. 2021

RIOS, A.L.F. As relações entre satisfação, longevidade no trabalho e comprometimento organizacional em uma empresa do segmento metalúrgico de

Fortaleza. Revista de Psicologia, Fortaleza, v. 2 - n. 1, p. 49-70, jan./jun. 2011. Disponível em: <<http://ww.periodicos.ufc.br>>. Acessado em: 11 jan. 2021

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. 1989. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>> Acessado em: 24 jan. 2021

RYFF, C. D., & KEYES, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/15726128\\_The\\_Structure\\_of\\_Psychological\\_Well-Being\\_Revisited](https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited)>. Acessado em: 24 jan. 2021

RYFF, C. D., & SINGER, B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39. 2008. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-querome-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>> Acessado em: 24 jan. 2021

SEIBEL, B.L., POLETO, M. & KOLLER, S.H. *Psicologia Positiva – Teoria, pesquisa e intervenção*. Juruá Editora: 1º edição, 2016.

SELIGMAN, M. E. P. *Felicidade autêntica*. Ed. Objetiva. 2019.

SILVA, E. H.. A importância da psicologia positiva para o idoso: um estudo de caso. VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande - PB de 26 a 28 de junho de 2019. Disponível em: <<http://cieh.com.br/2019/>>. Acessado em: 15 jan. 2021.

VERDINGOLA, M.S.F.B. Fortunato. Atividades de desenvolvimento pessoal em idosos institucionalizados: um processo chave no envelhecimento. Dissertação (Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo). Leiria, maio 2013. Disponível em: <[https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/3186/1/Disserta%20a7%20a3o\\_MF\\_V.pdf](https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/3186/1/Disserta%20a7%20a3o_MF_V.pdf)>. Acessado em: 25 jan. 2021

Data de recebimento: 17/02/2021; Data de aceite: 03/02/2021

---

**Simone de Oliveira** - Pós-graduada em Psicologia Positiva, Ciência do bem-estar e Autorrealização -PUC RS; Psicopedagoga, Neuropsicopedagoga, Mestre em Educação; estudante de Psicanálise e Gerontologia; doutoranda em Psicologia - PUC Minas. E-mail: [solbhmg@yahoo.com.br](mailto:solbhmg@yahoo.com.br)