



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA -  
MESTRADO



---

**Eduarda Rezende Freitas**

**FORÇAS DO CARÁTER DE IDOSOS:**  
Estado da Arte e Proposta de um Programa Educacional

**Orientador: Prof. Dr. Altemir José Gonçalves Barbosa**

**Coorientadora: Profa. Dra. Carmem Beatriz Neufeld**

Juiz de Fora

2014



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA -  
MESTRADO



---

**Eduarda Rezende Freitas**

**FORÇAS DO CARÁTER DE IDOSOS:**

Estado da Arte e Proposta de um Programa Educacional

Dissertação de Mestrado apresentada ao  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia  
como requisito parcial à obtenção do título de  
mestre em Psicologia por Eduarda Rezende  
Freitas

Orientador: Prof. Dr. Altemir José Gonçalves Barbosa

Coorientadora: Profa. Dra. Carmem Beatriz Neufeld

Juiz de Fora

2014

## AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Altemir José Gonçalves Barbosa, pelos seis anos de trabalho juntos, paciência, carinho, aprendizagem e, acima de tudo, por fazer jus ao significado da palavra orientador.

À minha coorientadora, Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carmem Beatriz Neufeld, pela oportunidade oferecida e conhecimento compartilhado.

Às avaliadoras, Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Laisa Marcorela Andreoli Sartes e Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Irani Iracema de Lima Argimon, pela disponibilidade em avaliar este trabalho e contribuir para seu aprimoramento.

Às meninas do Centro de Pesquisa sobre Desenvolvimento e Envelhecimento (CEPEDEN), pelo trabalho e empenho nos estudos sobre o envelhecimento humano.

Aos membros do Laboratório de Pesquisa e Intervenção em Terapia Cognitivo-Comportamental (LAPICC), pelo apoio e colaboração.

Às queridas amigas do Mestrado, Isabela, Ana Paula, Tamires e Maira, por tornarem esse período mais alegre.

À minha família. Aos meus pais e ao meu irmão pelo suporte, amor e valores ensinados. Aos primos e tios, que, mesmo distantes, torceram por essa conquista. À Tia Nina, pelo incentivo e ajuda. Aos meus avós, fonte de inspiração para meus estudos, pelo exemplo que são e pelas orações.

Aos amigos, pelos momentos prazerosos juntos e pelo “ombro amigo” tantas vezes presente.

À CAPES e à FAPEMIG, pelo apoio financeiro.

Acima de tudo, agradecimento especial a Deus, por permitir que essa conquista fosse alcançada e ao lado de pessoas tão especiais.

## RESUMO

Promover as forças do caráter parece ser um caminho possível e necessário para um envelhecimento positivo. Com o objetivo de desenvolver uma proposta de Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos (Educafi), realizaram-se duas revisões sistemáticas de literatura, sendo uma sobre o estado da arte das pesquisas sobre forças do caráter e outra sobre aspectos positivos na Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG). Artigos que relatam pesquisas com idosos em suas amostras foram selecionados para os dois estudos. Constatou-se, em ambos, uma produção científica limitada, sendo a coorte etária de idosos pouco pesquisada. Nesse cenário, a Educafi surge como intervenção positiva desenvolvida especificamente para promover todo o conjunto de forças do caráter proposto pelo *Values in Action* e elevar os índices de satisfação com a vida e bem-estar psicológico dessa coorte etária. Trata-se de uma atividade de educação para o caráter que, de acordo com os princípios da TCCG, pode ser classificada como de orientação/treinamento. São propostos 26 encontros, totalizando aproximadamente 40 horas. Uma vez que atividades educacionais favorecem um desenvolvimento saudável até idades avançadas, é possível afirmar que a Educafi é promissora e, portanto, deve ser testada empiricamente em diferentes contextos.

Palavras-chave: Educação para o Caráter; Forças do Caráter; Idoso; Psicologia Positiva; Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo.

## **ABSTRACT**

Promote character strengths appears to be a possible and necessary way for a positive aging. Aiming to develop a proposal for the Character Education Based on Strengths for the Elderly (Educafi), two systematic literature reviews were made, one on the state of the art research on character strengths and another about positive aspects in Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT). Articles reporting research with old people in their samples were selected for the two studies. It was found, in both, a limited scientific production, being the age cohort of the elderly little researched. In this scenario, the Educafi appears as a positive intervention specifically developed to promote the full range of character strengths proposed by Values in Action and raise the levels of satisfaction with life and psychological well-being in this age cohort. It is a character education activity that, according to the principles of CBGT, can be classified as orientation/training. 26 meetings are proposed, totaling about 40 hours. Once educational activities support healthy development into old age, it can be said that the Educafi is promising and should, therefore, be tested empirically in different contexts.

**Keywords:** Character Education; Character Strengths; Elderly; Positive Psychology; Cognitive-Behavioral Group Therapy.

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE ABREVIACÕES.....</b>	<b>vi</b>
<b>LISTA DE ANEXOS.....</b>	<b>vii</b>
<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>viii</b>
<b>Referências.....</b>	<b>xiii</b>
<b>TEXTO 1: FORÇAS DO CARÁTER DE IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Método.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Resultados.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Discussão.....</b>	<b>7</b>
<b>1.5. Referências.....</b>	<b>8</b>
<b>1.6. Apêndice 1.....</b>	<b>11</b>
<b>TEXTO 2: ASPECTOS POSITIVOS NA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL EM GRUPO COM IDOSOS: UMA ANÁLISE SISTEMÁTICA DA LITERATURA.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. Introdução.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. Método.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.1. Fontes.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.2. Procedimento.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3. Resultados.....</b>	<b>20</b>
<b>2.4. Discussão.....</b>	<b>23</b>
<b>2.5. Conclusão.....</b>	<b>25</b>
<b>2.6. Referências.....</b>	<b>26</b>
<b>TEXTO 3: EDUCAÇÃO PARA O CARÁTER: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COM IDOSOS PARA PROMOVER FORÇAS E VIRTUDES.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1. Educação para o caráter, forças e virtudes.....</b>	<b>29</b>
<b>3.2. Intervenções positivas: contribuições da TCC.....</b>	<b>31</b>
<b>3.3. Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos (Educafi).....</b>	<b>33</b>
<b>3.4. Considerações finais.....</b>	<b>40</b>
<b>3.5. Referências.....</b>	<b>41</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>50</b>

## LISTA DE ABREVIACOES

APA – Associação Psicológica Americana

BHS – *Beck Hopelessness Scale*

DSM V – *V Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

EDUCAFI – Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos

ESV – Escala de Satisfação com a Vida

GDS – Escala de Depressão Geriátrica

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

MEEM – Mini Exame do Estado Mental

PGCMS – *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale*

TCC – Terapia Cognitivo-Comportamental

TCCG – Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo

VIA – *Values in Action*

VIA-IS – *Values in Action Inventory of Strengths*

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Virtudes e Forças do Caráter.....	45
Anexo 2. Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS-120).....	50
Anexo 3. Escala de Bem-estar Psicológico (PGCMS).....	56
Anexo 4. Escala de Satisfação com a Vida (ESV).....	58
Anexo 5. Mini Exame do Estado Mental (MEEM).....	59
Anexo 6. Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15).....	61



## APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno inegável e bastante conhecido tanto nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento. No primeiro caso, observam-se dois movimentos distintos e opostos: enquanto a porcentagem de jovens passou de 45% para 15%, a porcentagem de idosos com mais de 65 anos quadruplicou, passando de 5% para quase 20% (Robalo, 2010). No segundo caso, mais especificamente no Brasil, a situação é semelhante, sendo que grupos etários formados por pessoas menores de 20 anos já apresentam uma diminuição acentuada no seu contingente ao mesmo tempo em que a população de adultos e de idosos tem crescido de forma absoluta (IBGE, 2011). De acordo com o IBGE (2011), a participação relativa da população com 65 anos ou mais passou dos 4,8%, em 1991, para 7,4% em 2010.

O aumento da população de idosos traz consigo uma série de implicações econômicas e sociais, sendo que, no último caso, merecem destaque a convivência entre várias gerações, a existência de famílias com um ou vários idosos, com mais mulheres do que homens e a ocorrência de mais idosos vivendo em instituições (Robalo, 2010). Com base nesse panorama, pelo menos duas questões podem ser enfatizadas: a necessidade de não apenas se viver mais anos, mas, também, de vivê-los da melhor maneira possível; e a necessidade de se aumentar o conhecimento a respeito dessa fase do curso de vida bem como as possibilidades de atuação junto a essa coorte etária.

A velhice foi considerada por muitos anos como uma fase marcada por declínios e déficits, principalmente quando comparada às duas primeiras décadas de vida (Nakamura, 2009). Na área da Psicologia, esse cenário começou a sofrer mudanças significativas a partir da década de 1960, quando, após a ocorrência de vários eventos socioculturais, o estudo do envelhecimento humano passou a ser sistematizado (Neri, 2006). Um episódio que merece ser destacado é o desenvolvimento da perspectiva *Life-Span*.

Para a *Life-Span* (Baltes, 1987), o desenvolvimento humano é um processo que ocorre ao longo de toda a vida, da concepção até a morte, o que confere, também aos idosos, a possibilidade de se desenvolver. Uma importante proposição derivada dos estudos dessa perspectiva é a de que qualquer processo de desenvolvimento implica uma dinâmica de ganhos e perdas inerentes a ele, ou seja, nenhum processo de desenvolvimento consiste apenas em crescimento. Ainda que na velhice o predomínio seja o das perdas, a plasticidade individual, que se refere ao potencial de mudança da pessoa e à sua flexibilidade para lidar

com situações novas, e as estratégias de seleção, otimização e compensação, que permitem a maximização dos ganhos e a minimização das perdas, podem atuar como importantes mecanismos de proteção.

Concepções mais otimistas a respeito do envelhecimento humano, como a *Life-Span*, têm contribuído para que pesquisas e políticas públicas possam se direcionar, também, aos aspectos positivos da velhice (Baltes & Baltes, 1990; Gergen & Gergen, 2005). De acordo com Nakamura (2009), observa-se, sobretudo a partir do final da década de 1990, interesse científico crescente e acelerado sobre o envelhecimento positivo e o desenvolvimento ótimo.

As investigações que analisam aspectos positivos da velhice têm utilizado comumente expressões como ‘envelhecimento bem-sucedido’, ‘envelhecimento ótimo’, ‘envelhecimento saudável’, ‘envelhecimento ativo’ ou, mais recentemente, ‘envelhecimento positivo’. Não há, entretanto, consenso quanto à definição e distinção entre essas expressões (Lowry, Vallejo & Studenski, 2012), sendo que, não raras vezes, elas são empregadas como sinônimos.

Lowry et al. (2012) fizeram uma revisão da literatura a respeito das definições e formas de mensuração utilizadas pelos autores quando a expressão empregada é envelhecimento bem-sucedido. Verificaram que alguns fazem uso de modelos mais biomédicos, cuja ênfase se dá na ausência de doenças, enquanto outros autores, como Baltes e Baltes (1990), definem o envelhecimento bem-sucedido a partir de uma perspectiva ecológica, na qual quatro domínios - físico/funcional, cognitivo, emocional e social - são destacados. Em consonância com essa última proposta, Rowe e Kahn (1987) propuseram que “as chaves” para um envelhecimento bem-sucedido seriam a prevenção de doenças e deficiências, a manutenção do funcionamento (elevado) físico e cognitivo e o empenho constante em atividades sociais e produtivas.

No que se refere ao envelhecimento positivo, Vaillant (2004) afirma que não há dúvidas quanto à sua missão, isto é, adicionar mais vida aos anos e não apenas anos à vida, porém acrescenta que uma das maiores dificuldades em se estudar o tema se refere a como mensurá-lo. Para Fernández-Ballesteros (2003), o envelhecimento positivo tem dois objetivos principais: elevar os níveis de envelhecimento bem-sucedido e buscar condições positivas para o envelhecimento.

Uma vez constatada a ausência de consenso e não sendo o objetivo deste estudo efetuar uma análise terminológica e conceitual da área (ver, para tanto, Teixeira & Neri, 2008), os termos ‘envelhecimento bem-sucedido’, ‘envelhecimento saudável’, ‘envelhecimento ótimo’, ‘envelhecimento ativo’ e ‘envelhecimento positivo’ serão utilizados sem distinção significativa. Não obstante, ressalta-se que, assim como Baltes e Baltes (1990),

considera-se necessária uma perspectiva ecológica do desenvolvimento na velhice, seja ele saudável ou não.

Para Baltes e Baltes (1990), a saúde física e mental, a satisfação com a vida e a eficácia cognitiva representam algumas das características do envelhecimento saudável. Vaillant (2004), a partir de um estudo longitudinal realizado com mais de 500 participantes do sexo masculino, elencou sete fatores que predizem um envelhecimento positivo: 1) não ser fumante ou ter parado de fumar ainda jovem; 2) ter um estilo de enfrentamento adaptativo (defesas maduras); 3) não consumir álcool de maneira abusiva; 4) ter um peso saudável; 5) ter um casamento estável; 6) praticar exercícios; e 7) a quantidade de anos estudados. Segundo Gergen e Gergen (2005), quando se trata do envelhecimento positivo entre as mulheres, são quatro os aspectos a serem considerados: 1) estados mentais positivos; 2) bem-estar físico; 3) engajamento em atividades; e 4) recursos relacionais.

Estabelecer quais são os indicadores de um envelhecimento bem-sucedido continua sendo, então, uma tarefa bastante complexa. Flood e Scharer (2006) relatam que, apesar da quantidade significativa de estudos que investigam o envelhecimento bem-sucedido (p. ex., Rowe & Khan, 1987) e das teorias desenvolvidas sobre o tema (p. ex., Baltes & Baltes, 1990), não há orientações práticas a respeito de como promovê-lo. Entretanto, um ponto de partida é apresentado por Vaillant (2004) ao afirmar que a Psicologia Positiva fornece subsídios para o ensino do envelhecimento positivo e por Rich (2009) ao asseverar que a educação se configura como uma possibilidade de desenvolvimento e promoção de aspectos positivos, como forças e virtudes.

A Psicologia Positiva é um movimento inaugurado por Martin Seligman ao assumir a presidência da APA (Associação Psicológica Americana) no fim década de 1990 (Seligman, 1999). Propõe a mudança no foco da Psicologia para uma direção positiva e a retomada dos estudos de duas das três missões da Psicologia que vinham sendo negligenciadas: 1) ajudar todas as pessoas a terem vidas mais produtivas e com maior satisfação; e 2) identificar e cultivar talentos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman e Csikszentmihalyi (2000) apresentam exemplos dos três pilares da Psicologia Positiva, quais sejam: experiências subjetivas positivas, traços individuais positivos e instituições positivas. Assim, em um nível subjetivo, o campo da Psicologia Positiva se dedica às experiências subjetivas valorosas, como bem-estar, contentamento e satisfação (no passado), esperança e otimismo (para o futuro) e *flow* e felicidade (no presente). Em um nível individual, ela pesquisa traços individuais positivos (p. ex., capacidade para amar, perdão e criatividade) e neles intervém. Em um nível grupal ou

coletivo, a área da Psicologia Positiva abrange as virtudes cívicas e as instituições que impulsionam as pessoas a se tornarem melhores cidadãos, desenvolvendo, por exemplo, civilidade, altruísmo e responsabilidade. Atualmente, um dos aspectos chave dentro da Psicologia Positiva e que constituem traços individuais positivos são as forças do caráter e as virtudes.

De acordo com Park (2009), as virtudes são características fundamentais valorizadas por filósofos morais e pensadores religiosos. Elas podem ser consideradas universais, sendo que, por meio de um processo evolutivo, teriam sido selecionadas enquanto predisposições para a excelência moral, como meio de resolver as tarefas necessárias para a sobrevivência da espécie. Já as forças do caráter são processos ou mecanismos psicológicos que definem as virtudes (Park, 2009). Podem ser consideradas rotas distintas para se exibir uma ou outra virtude. A Psicologia Positiva propõe a existência de 24 forças (p. ex., Amor, Criatividade, Esperança, Gratidão, Humor) distribuídas em seis virtudes (Coragem, Justiça, Humanidade, Temperança, Transcendência e Sabedoria) (Peterson & Seligman, 2004).

Devido à importância dos traços individuais positivos para o florescimento humano e para o alcance de uma vida engajada, com sentido e satisfação (Park, 2009), Peterson e Seligman (2004) desenvolveram um projeto que descreve as forças do caráter e propõe formas de medi-las. Esse projeto intitulado *Values in Action (VIA) Classification of Strengths* fornece uma base para o estudo sistematizado sobre forças e virtudes e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de programas destinados à sua promoção.

Uma vez sabida a importância da manutenção do funcionamento (elevado) cognitivo (Rowe & Kahn, 1987), da satisfação com a vida (Baltes & Baltes, 1990), do engajamento em atividades sociais e dos estados mentais positivos (Gergen & Gergen, 2005) para o alcance de uma boa velhice, programas que promovam aprendizagem em grupo e desenvolvam forças e virtudes podem representar um caminho viável e possível para o envelhecimento positivo. A educação para o caráter (Davidson, Lickona & Khmelkov, 2008) e as psicoterapias (Cuadra-Peralta, Veloso-Besio, Puddu-Gallardo, Salgado-García & Peralta-Montecinos, 2012; Padesky & Mooney, 2012) constituem exemplos de intervenções positivas.

Com relação à educação para o caráter, a maioria dos estudos, até o momento, tem sido realizada com jovens e tem alcançado bons resultados (p.ex., Lapsley & Narvaez, 2006 e Lopes, Oliveira, Reed & Gable, 2013). Assim, questiona-se a possibilidade de sua utilização com pessoas em outras fases da vida, por exemplo, na velhice, levando-se em conta a premissa de que a educação para o caráter não deve ensinar aos participantes a somente

fazerem o que é “certo”, em um sentido ético, mas, também, a darem o seu melhor no que fizeram.

No que se refere às psicoterapias, é possível encontrar algumas propostas de modelos de intervenções, como a de Pury (2008), para promover Coragem, e a de Padesky e Mooney (2012), para desenvolver a resiliência. Além dessas, algumas intervenções, mesmo que escassas, já vêm sendo realizadas com grupos de idosos. Como exemplo, citam-se os estudos de Flood e Scharer (2006), cujos objetivos são promover Criatividade e elevar os níveis dos indicadores de envelhecimento bem-sucedido, de Oliveira (2010), para promover Esperança, e de Cuadra-Peralta et al. (2012), a fim de aumentar a satisfação com a vida e diminuir ou prevenir sintomas depressivos. Há que se ressaltar que grande parte desses estudos faz uso de princípios e estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da TCC em grupo (TCCG), como estruturação, diretividade, tarefa, reestruturação cognitiva e relaxamento.

Intervenções, como as mencionadas, que têm como objetivo cultivar e desenvolver aspectos positivos dos idosos, podem contribuir para o envelhecimento positivo, dando “mais vida aos anos” e aumentando a satisfação com a vida e o bem-estar. Especificamente no que se refere às forças e virtudes, é possível afirmar, ainda, que a vivência desses traços positivos constitui um caminho para uma boa vida psicológica (Peterson & Seligman, 2004) e para um desenvolvimento ótimo e próspero ao longo da vida (Seligman et al., 2005).

A fim de se elevar os níveis de envelhecimento bem-sucedido e buscar condições positivas para o envelhecimento (Fernández-Ballesteros, 2003), este estudo teve como objetivo geral desenvolver um programa de Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos (Educafi), considerando tanto os subsídios teóricos e técnicos fornecidos pela Psicologia Positiva quanto os propostos pela educação para o caráter e pela TCCG. Como objetivos específicos, almejou-se: 1) analisar a produção científica sobre forças do caráter de idosos e sobre TCCG de idosos; e, a partir dessa análise, 2) criar uma intervenção que, além de promover forças de caráter, fosse capaz de aumentar, quando implantada, o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida dos participantes.

Além de contribuir para aumentar o conhecimento científico, ainda que modestamente, pois há carência de pesquisas sobre o tema, é possível afirmar, com base em Seligman (1999), que o estudo de forças e virtudes se justifica devido à necessidade de pesquisas que se direcionem aos aspectos positivos da vida humana, com atenção semelhante àquela que é despendida a emoções negativas, patologias e déficits. Reitera-se que investigações com idosos são socialmente relevantes porque, dentre outros motivos, está em andamento uma mudança expressiva no perfil etário da população brasileira, com um aumento do contingente

de idosos e, conseqüentemente, a necessidade de se desenvolverem tecnologias específicas para essa parcela da população. Assim, espera-se que os resultados obtidos gerem conhecimentos relevantes para a linha de pesquisa à qual esta proposta está vinculada, isto é, Desenvolvimento Humano e Processos Socioeducativos.

A seguir, serão apresentados quatro textos. Os dois primeiros, “Forças do caráter de idosos: uma revisão da literatura” e “Aspectos positivos na Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo com idosos: uma revisão sistemática”, são artigos e foram submetidos às seguintes revistas, respectivamente: *Psico* e *International Journal of Clinical and Health Psychology*. O penúltimo texto, devido à extensão e ao conteúdo, tem como proposta ser capítulo de um livro. Por fim, são apresentadas as Considerações Finais desta dissertação, que buscam estabelecer elos entre os três textos anteriores. Há, ademais, os pós-textos, com os anexos.

### Referências

- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of Life-Span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 32 (5), 611-626.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cuadra-Peralta, A., Veloso-Besio, C., Puddu-Gallardo, G., Salgado-García, P., & Peralta-Montecinos, J. (2012). Impacto de un programa de Psicología Positiva en sintomatología depresiva y satisfacción vital en adultos mayores. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 25(4), 644-652.
- Davidson, M., Lickona, T., & Khmelkov, V. (2008). Smart & Good Schools: A New Paradigm for High School Character Education. In L. P. Nucci & D. Narvaez (Eds.), *Handbook of Moral and Character Education*, (pp. 370-390). New York: Taylor & Francis e-Library.
- Fernández-Ballesteros, R. (2003). Light and dark in the psychology of human strengths: the example of psychogerontology. In L. G. Aspinwall, & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 131-147). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flood, M., & Scharer, K. (2006). Creativity enhancement: possibilities for successful aging. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 939-959.
- Gergen, M. M., & Gergen, K. J. (2005). Positive aging: reconstructing the life course. In C. Goodheart, & J. Worell (Eds.), *Positive Aging* (pp. 416-424). New York: Oxford.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2011). *Primeiros resultados definitivos do Censo 2010: população do Brasil é de 190.755.799 pessoas*. Recuperado em 30 de janeiro, 2013, de <http://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo?view=noticia&id=1&idnoticia=1866&t=primeiros-resultados-definitivos-censo-2010-populacao-brasil-190-755-799-pessoas>
- Lapsley, D. K., & Narvaez, D. (2006). Character education. In A. Renninger & I. Siegel (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (W. Damon & R. Lerner, Series Eds.) Vol 4 (pp. 1-53). New York: Wiley.

- Lopes, J., Oliveira, C., Reed, L., & Gable, R. A. (2013). Character education in Portugal. *Childhood Education*, 89(5), 286-289.
- Lowry, K. A., Vallejo, A. N., & Studenski, S. A. (2012). Successful aging as a continuum of functional independence: lessons from physical disability models of aging. *Aging and Disease*, 3(1), 5-15.
- Nakamura, J. (2009). Developmental Psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Vol 2 (pp. 277-280). Boston: Blackwell Publishing.
- Neri, A. L. (2006). O legado de P. B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas de Psicologia*, 14(1), 17-34.
- Oliveira, J. A. G. (2010). *Terapia de esperança: uma intervenção grupal que visa promover a esperança de idosos institucionalizados*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based Cognitive-Behavioural Therapy: a four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290.
- Park, N. (2009). Character Strengths (VIA). In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Vol 2 (pp. 135-141). Boston: Blackwell Publishing.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pury, C. L. S. (2008). Can courage be learned? In S. J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the best in people*. Vol 1 (pp. 109-130). Westport: Praeger Publishers.
- Rich, G. J. (2009). Character Education. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Vol 2 (pp. 129-135). Boston: Blackwell Publishing.
- Robalo, M. L. V. (2010). *Perdão e esperança na promoção da saúde mental do sênior*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Faro.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Teixeira, I. N. D. O., & Neri, A. L. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, 19(1), 81-94.
- Vaillant, G. E. (2004). Positive aging. In P. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in practice* (pp. 561-578). New York: John Wiley.

# TEXTO 1

## FORÇAS DO CARÁTER DE IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

### 1.1. Introdução

O estudo a respeito do que há de “bom” nas pessoas e, especialmente, sobre suas forças tem crescido ao longo dos últimos anos (Hart & Sasso, 2011; Yanfen, Keli, Jianhua, Jun & Jianying, 2012). Esse crescimento se deu, sobretudo, a partir da proposição da Psicologia Positiva em 1998 (Seligman, 1999). O movimento propõe que o foco da Psicologia deve mudar da patologia, do sofrimento e das formas de remediação para o desenvolvimento das potencialidades humanas e das qualidades positivas e possui como pilares três tópicos relacionados: experiências subjetivas positivas, traços individuais positivos e instituições que permitem que experiências e traços positivos se desenvolvam (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Esta revisão sistemática de literatura tem como foco um dos principais traços individuais positivos: as forças do caráter ou, como vem sendo denominados em alguns textos brasileiros (p. ex., Graziano, 2005; Pureza, Kuhn, Castro & Lisboa, 2012; Senna & Dessen, 2012), pontos fortes ou forças pessoais. Mais especificamente, apresenta o estado da arte das pesquisas empíricas sobre forças do caráter de idosos, seguimento etário que tem crescido consideravelmente na maioria dos países (IBGE, 2011; Robalo, 2010).

Forças do Caráter: conceito, classificação e medidas

As forças do caráter são processos ou mecanismos psicológicos que contribuem para a realização e a satisfação com a vida (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). São aspectos de personalidade moralmente valorizados por filósofos e teólogos na maioria das culturas (Park & Peterson, 2009). Constituem um importante caminho para uma vida psicológica boa (Peterson & Seligman, 2004) e uma base para um desenvolvimento ótimo e próspero (Seligman et al., 2005).

Devido à importância das forças e virtudes para o florescimento pessoal, Peterson e Seligman (2004), após amplo estudo, propuseram a *Values in Action (VIA) Classification of Strengths*. Nessa obra, além de conceituar e estabelecer critérios quanto ao que se podem considerar forças do caráter, a VIA propõe a existência de 24 delas que, de acordo com Peterson e Seligman (2002), não são exaustivas e nem exclusivas e se organizam em seis virtudes, a saber: 1) Sabedoria/Conhecimento, que abrange as forças: Abertura a Novas



## TEXTO 2

### ASPECTOS POSITIVOS NA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL EM GRUPO COM IDOSOS: UMA ANÁLISE SISTEMÁTICA DA LITERATURA

#### 2.1. Introdução

A velhice foi, ao longo de muitos anos, considerada como uma fase marcada exclusivamente por declínios. Porém, desde os anos 1980, começou-se a enfatizar que o desenvolvimento humano ocorre ao longo de toda a vida e que, portanto, os idosos também se desenvolvem (Baltes, 1987), pois a aquisição, a manutenção, o aperfeiçoamento e a extinção de comportamentos e processos mentais podem ocorrer em todas as coortes etárias (Neri, 1995).

A capacidade para aprender está presente nos idosos e favorece o desenvolvimento saudável até idades mais avançadas, auxiliando no equilíbrio entre os declínios decorrentes do envelhecimento e os ganhos, que podem advir, por exemplo, de atividades educacionais (Scolarick-Lempke & Barbosa, 2012). Ao fazerem uso de técnicas como a psicoeducação e a reestruturação cognitiva, as psicoterapias podem se tornar importantes ferramentas de promoção de um envelhecimento positivo. Destaca-se, nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos (TCCG), que têm como pressuposto fundamental ser uma intervenção educativa tanto na perspectiva individual (Beck, 1993) quanto na grupal (Neufeld, 2011).

De acordo com Rebelo (2007), a primeira referência a respeito do trabalho psicoterápico em grupo com idosos data da década de 1950. A partir de então, vários estudos, de diferentes áreas científicas, foram surgindo. Bieling, McCabe e Antony (2008) afirmam que as interações presentes nos grupos possibilitam troca de informações e oportunidades significativas de aprendizagem. Além desses benefícios, podem ser acrescentadas a contenção de gastos (mais pessoas podem se beneficiar em determinado período de tempo) e a eficácia e a efetividade que, se comparadas às psicoterapias individuais, são, normalmente, mantidas (Cummings & Cummings, 2008).

É necessário, no entanto, que intervenções realizadas com idosos sejam adaptadas às singularidades desse segmento etário ou mesmo que os profissionais desenvolvam modalidades terapêuticas específicas para idosos a fim de contemplar características próprias dessa fase do curso de vida. Como exemplo, menciona-se a diferença existente entre idosos e

## TEXTO 3

# EDUCAÇÃO PARA O CARÁTER: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM GRUPO COM IDOSOS PARA PROMOVER FORÇAS E VIRTUDES

### 3.1. Educação para o caráter, forças e virtudes

Apesar de haver diferenças quanto à conceituação da expressão ‘educação para o caráter’, muitos pesquisadores afirmam que sua função é desenvolver forças, virtudes, habilidades de vida e de cidadania, bem como promover a capacidade de utilizá-las em situações reais (Rich, 2009). Há, também, definições menos amplas, que consideram a educação para o caráter como uma abordagem de educação direta que ensina certos princípios morais básicos (Rich, 2009). Nesse sentido, a educação para o caráter com adolescentes, por exemplo, pode ter como objetivo transmitir valores, impedindo os alunos de participarem de atos “ímorais”, como mentir, roubar e enganar, pressupondo que esses comportamentos são errados. Não obstante, Davidson, Lickona e Khmelkov (2008) propõem que a educação para o caráter deva ultrapassar o “fazer a coisa certa”, para, também, ensinar as pessoas a “fazerem o seu melhor” e, assim, contribuir para o desenvolvimento de talentos, para a aspiração de excelência nas áreas de atuação e, de maneira especial, para o florescimento humano.

Propostas de programas de educação para o caráter que visam ensinar valores que se acreditam serem essenciais ou compartilhados universalmente foram estabelecidas, sobretudo, nas duas últimas décadas do século XX (Rich, 2009). A esse respeito, pelo menos duas questões merecem ser destacadas com base em Rich (2009). A primeira se refere ao debate entre o que é culturalmente universal e o que é relativo, controvérsia existente há anos e que parece estar longe de chegar a um consenso. A segunda questão é concernente à natureza do caráter e seus desdobramentos. Seria ele inato ou influenciado pelo ambiente? Se o caráter pode ser alterado, como seria, em quanto seria e em qual fase do curso de vida? Mesmo estando distante de chegar a uma resposta para essas questões, a Psicologia Positiva, particularmente o projeto *Values in Action (VIA) Classification of Strengths* (Peterson & Seligman, 2004), contribui para melhor compreender o que é caráter, como avaliá-lo e, conseqüentemente, como desenvolvê-lo.

Para a Psicologia Positiva, o caráter deve ser entendido ao longo de um continuum, em forma de degraus (Peterson & Seligman, 2004). Assim, é possível que as pessoas desenvolvam determinados aspectos do caráter - exceto em casos particulares de indivíduos completamente desprovidos de determinado traço do caráter (Peterson & Seligman, 2004).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cada vez mais pessoas estão chegando à velhice e vivendo mais anos nessa fase do curso de vida. Assim, estudos científicos sobre o envelhecimento que transcendam o envelhecimento biológico, enfatizando aspectos sociais e psicológicos e adotando, especialmente, uma perspectiva positiva, tornam-se cada vez mais necessários. Além de realizar pesquisa básica, desenvolver tecnologias de intervenção junto a esse segmento etário, que considerem suas limitações e singularidades, é um caminho importante para promover envelhecimento positivo. Ainda que de modo limitado, esta dissertação buscou contribuir para que tais diretrizes se concretizassem.

Em um primeiro estudo, mais precisamente uma das duas revisões sistemáticas de literatura que compõem esta dissertação, foi possível observar que o crescimento da produção científica sobre forças do caráter de idosos não é tão expressivo. Além disso, pesquisas que propõem intervenções para a promoção das forças são ainda mais escassas. Alerta-se que somente um artigo discutiu uma força (Humor) especificamente na velhice. Assim, quando incluídos nas investigações, os idosos representaram apenas mais uma coorte etária que compõe a amostra, não sendo consideradas as especificidades dessa fase.

Verificou-se, em outra revisão sistemática de literatura, que a produção científica sobre TCCG com idosos é quase exclusivamente centrada no tratamento de transtornos psiquiátricos e na remissão dos sintomas. Aspectos positivos estão presentes em quase metade dos artigos, porém constituem, em sua maioria, focos secundários das pesquisas. Tratar transtornos e sintomas é, sem dúvida, fundamental, mas não é suficiente. É necessário, como proposto pela Psicologia Positiva, que aspectos positivos também sejam alvo da psicoterapia, contribuindo para o envelhecimento positivo. Ressalta-se que, assim como no primeiro texto, são poucas as investigações realizadas com amostras exclusivas de idosos e escassas as pesquisas que analisam aspectos positivos na TCCG somente de idosos.

Com base nas duas revisões sistemáticas de literatura e em outras leituras, foi elaborada e apresentada, no terceiro texto desta dissertação, a Educafi, uma atividade educacional proposta pela autora para grupos de idosos. Tal atividade busca considerar as especificidades dessa fase e tem como foco principal a promoção de aspectos positivos. Ela utiliza princípios e técnicas da educação para o caráter, da TCCG e da Psicologia Positiva para promover forças do caráter e virtudes de idosos e elevar os indicadores de satisfação com a vida e de bem-estar psicológico dos participantes. Uma vez que atividades educacionais

podem favorecer o desenvolvimento saudável até idades mais avançadas e constituem uma possibilidade de promoção de forças e virtudes, elas são de grande importância para a vivência de uma velhice positiva.

Esse tipo de trabalho em grupo com idosos pode contribuir, ainda, para a diminuição do isolamento sentido por algumas pessoas mais velhas, promoção da interação social e aprendizagem de novas aptidões relacionais (Rebello, 2007). Reitera-se que o trabalho com idosos, seja ele realizado em formato grupal ou individual, deve considerar as particularidades dessa coorte etária. Ademais, enfatiza-se a originalidade da Educafi, pelo seu objetivo de desenvolver as 24 forças do caráter propostas por Peterson e Seligman (2004) em grupos de idosos, e sua contribuição, sobretudo quando implantada, para a literatura sobre TCCG com idosos, forças do caráter de idosos e, principalmente, sobre envelhecimento positivo.

Não obstante a relevância desta dissertação, algumas limitações estão presentes nas investigações que a compõem. Com relação aos dois primeiros textos, podem-se destacar as circunscrições referentes à validade externa, como a utilização de poucas bases de dados e a recuperação somente de artigos, e à validade interna, por exemplo, a utilização do delineamento de levantamento para a realização dos estudos.

Além dessas, existem, também, as limitações referentes à própria Educafi. A princípio, ela é proposta para idosos saudáveis, com ausência de comprometimento cognitivo e de níveis de depressão e/ou desesperança grave. Desse modo, é possível que ela não se aplique aos idosos com depressão, desesperança ou declínio cognitivo. Outra circunscrição se refere à quantidade de encontros propostos para a sua realização. A extensa duração da Educafi, 26 encontros, sendo dois por semana, pode comprometer a participação dos idosos. Doenças, eventualidades (como viagens e necessidade de cuidar dos netos), idas a profissionais de saúde, clima (p.ex., dias muito frios ou chuvosos) e diminuição da motivação representam algumas das dificuldades por que podem passar os idosos durante a sua participação. Alguns aspectos, como a desmotivação, podem ser controlados pelos terapeutas ao longo dos encontros. Com relação às demais circunstâncias, recomenda-se flexibilidade na implantação da Educafi, sem rigidez demasiada com, por exemplo, a frequência dos participantes e o horário de realização do grupo, de modo que mais pessoas possam se beneficiar da intervenção. Outra limitação – e, acredita-se, a mais contundente – se refere ao fato de a Educafi ainda não ter sido testada. No entanto, ressalta-se que isso provavelmente será realizado em breve pela autora desta dissertação como parte de seu doutoramento.

Ainda que haja limitações, espera-se, como desdobramentos deste estudo, que mais pesquisas sejam realizadas sobre forças do caráter com idosos e que elas sejam delineadas

para investigar as especificidades desses traços individuais positivos na velhice. Almeja-se, ademais, que as investigações em TCCG com idosos sejam efetuadas, também, com amostras exclusivas dessa coorte etária e tenham aspectos positivos como foco primário de análise. Com relação à Educafi especificamente, assevera-se ser imprescindível sua testagem com delineamento quase-experimental ou experimental, com amostras de idosos diversas, de idades variadas e em diferentes contextos. Assim, verificar-se-á a eficácia e a eficiência da Educafi e a possibilidade de também utilizá-la no trabalho com idosos depressivos, com desesperança e/ou comprometimento cognitivo, institucionalizados, com os “super-idosos” - pessoas com 85 anos ou mais de idade – entre outros.

As virtudes e as forças do caráter presentes nas pessoas e na sociedade são indubitavelmente muito importantes para continuarem, por mais tempo, sendo pouco investigadas pela ciência. Ainda que os focos principais desta dissertação sejam as forças do caráter em idosos, espera-se que este estudo sirva de inspiração para mais pesquisas; não só sobre esses temas, mas sobre os múltiplos aspectos positivos da vida humana ao longo de todo o curso de vida.

### **Referências**

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rebelo, H. (2007). Psicoterapia na idade adulta avançada. *Análise Psicológica*, 4(XXV), 543-557.

Anexo 2. *Values in Action Inventory of Strengths* – VIA-IS-120*Values in Action Inventory of Strengths* – VIA-IS-120<sup>1</sup>

	Tem tudo a ver comigo.	Tem a ver comigo.	Neutro.	Não tem a ver comigo.	Não tem nada a ver comigo
1. Ser capaz de ter ideias novas e diferentes é um dos meus pontos fortes.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
2. Eu frequentemente me posiciono de forma clara frente a forte oposição.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
3. Eu nunca abandono uma tarefa antes que esteja terminada.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
4. Eu sempre cumpro as promessas que faço.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
5. Fazer uma dieta saudável não é problema para mim.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
6. Eu sempre olho tudo pelo lado positivo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
7. Sou uma pessoa espiritual.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
8. Eu sei como me portar em diferentes situações sociais.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
9. Eu sempre termino o que começo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
10. Eu realmente gosto de fazer pequenos favores para os amigos.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
11. Há pessoas em minha vida que se preocupam tanto com o meu bem-estar e sentimentos quanto com seus próprios.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
12. Como líder, eu trato a todos igualmente bem, sem levar em conta sua experiência.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
13. Mesmo com doces e guloseimas à minha disposição, eu nunca como muito.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
14. Eu pratico minha religião.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
15. Raramente guardo rancor.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
16. Eu estou sempre ocupado com algo interessante.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
17. Eu vibro quando aprendo algo novo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)

---

<sup>1</sup> VIA Institute on Character (2013)

	Tem tudo a ver comigo.	Tem a ver comigo.	Neutro.	Não tem a ver comigo.	Não tem nada a ver comigo
18. Eu gosto de pensar em maneiras novas de fazer as coisas.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
19. Qualquer que seja a situação, possuo a capacidade de me adaptar.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
20. Eu nunca hesito em expressar publicamente uma opinião impopular.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
21. Acredito que a honestidade é a base da confiança.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
22. Eu me desdubro para alegrar alguém que está desanimado.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
23. Eu trato todas as pessoas igualmente, não importando quem elas possam ser.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
24. Um de meus pontos fortes é ajudar um grupo de pessoas a trabalhar bem juntas, mesmo quando elas têm suas diferenças.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
25. Sou uma pessoa muito disciplinada.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
26. Sempre penso antes de falar.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
27. Fico profundamente emocionado quando vejo coisas belas.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
28. Pelo menos uma vez por dia eu paro e conto as bênçãos que recebi.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
29. Apesar dos desafios, eu sempre permaneço esperançoso a respeito do futuro.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
30. Minha fé nunca me deixa durante os tempos difíceis.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
31. Não ajo como se fosse alguém especial.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
32. Eu acho sempre bem-vinda a oportunidade de alegrar o dia de alguém com uma boa risada.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
33. Nunca procuro me vingar.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
34. Eu valorizo minha habilidade de pensar criticamente.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
35. Tenho a habilidade de fazer outras pessoas se sentirem interessantes.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
36. Eu preciso defender aquilo em que acredito mesmo se os resultados são negativos.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
37. Eu termino as coisas, apesar dos obstáculos no caminho.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)

	Tem tudo a ver comigo.	Tem a ver comigo.	Neutro.	Não tem a ver comigo.	Não tem nada a ver comigo
38. Adoro fazer outras pessoas felizes.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
39. Eu sou a pessoa mais importante na vida de alguém.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
40. Eu trabalho melhor em grupo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
41. Os direitos de todos são igualmente importantes para mim.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
42. Eu vejo beleza que outras pessoas não percebem.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
43. Tenho uma imagem bem clara em minha mente a respeito do que eu quero que aconteça no futuro.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
44. Nunca conto vantagem sobre minhas realizações.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
45. Eu tento me divertir em todo o tipo de situação.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
46. Eu amo o que faço.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
47. Me sinto estimulado por muitas atividades diferentes.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
48. Eu sou um verdadeiro aprendiz.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
49. Eu estou sempre inventando novas formas de fazer as coisas.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
50. As pessoas me descrevem como muito sábio para a minha idade.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
51. Pode-se confiar em minhas promessas.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
52. Eu dou uma chance a todos.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
53. Para ser um líder efetivo, eu trato todos da mesma forma.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
54. Eu nunca quero coisas que não são boas para mim a longo prazo, mesmo que me façam sentir bem no curto prazo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
55. Muitas vezes fiquei sem fala diante da beleza mostrada em um filme.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
56. Sou uma pessoa extremamente grata.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
57. Tento adicionar um pouco de humor a tudo que faço.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
58. Anseio por cada novo dia.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
59. Acredito que é melhor perdoar e esquecer.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
60. Eu tenho muitos interesses.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)



	Tem tudo a ver comigo.	Tem a ver comigo.	Neutro.	Não tem a ver comigo.	Não tem nada a ver comigo
61. Quando o assunto exige, posso ser um pensador altamente racional.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
62. Meus amigos dizem que eu tenho um monte de ideias novas e diferentes.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
63. Eu sempre consigo olhar as coisas e ver o panorama geral.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
64. Eu sempre defendo minhas crenças.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
65. Eu não desisto.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
66. Eu sou fiel a meus valores pessoais.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
67. Eu sempre sinto a presença de amor em minha vida.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
68. Eu consigo me manter em dieta.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
69. Eu penso sempre nas consequências de meus atos antes de agir.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
70. Estou sempre atento à beleza natural no meio ambiente.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
71. Minha fé me faz quem eu sou.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
72. Tenho muita energia.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
73. Eu posso encontrar algo interessante em qualquer situação.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
74. Eu leio o tempo todo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
75. Eu sou uma pessoa ponderada.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
76. Eu sou um pensador original.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
77. Sou bom em perceber o que as outras pessoas estão sentindo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
78. Eu tenho uma visão madura na vida.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
79. A boa sorte dos outros me anima tanto quanto a minha própria.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
80. Eu posso expressar amor por alguém.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
81. Sem exceção, eu apoio meus parceiros de equipe ou companheiros de grupo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)

	Tem tudo a ver comigo.	Tem a ver comigo.	Neutro.	Não tem a ver comigo.	Não tem nada a ver comigo
82. Meus amigos sempre me dizem que eu sou um líder forte, porém justo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
83. Eu sei a diferença entre o certo e o errado.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
84. Sinto-me grato pelo que recebi na vida.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
85. Sei que terei sucesso com as metas que estabeleci para mim mesmo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
86. Eu raramente chamo a atenção para mim mesmo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
87. Tenho um grande senso de humor.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
88. Eu raramente tento "ficar quite" ou "acertar as contas" com os outros.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
89. Eu sempre peso os prós e os contras.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
90. Eu mantenho o que quer que tenha decidido fazer.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
91. Eu gosto de ser bom para os outros.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
92. Eu sou capaz de aceitar amor dos outros.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
93. Mesmo quando discordo, eu sempre respeito os líderes do meu grupo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
94. Mesmo quando não gosto de alguém, trato-o de forma justa.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
95. Como líder, eu tento fazer felizes todos os integrantes da equipe.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
96. Sou uma pessoa muito cuidadosa.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
97. Eu reverencio pequenas coisas na vida talvez sem importância para outros.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
98. Quando olho para minha vida, encontro muitas coisas pelas quais me sinto grato.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
99. Disseram-me que modéstia é uma de minhas características mais notáveis.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
100. Eu estou sempre querendo dar mais uma chance a alguém.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
101. Eu acho minha vida extremamente interessante.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)

	Tem tudo a ver comigo.	Tem a ver comigo.	Neutro.	Não tem a ver comigo.	Não tem nada a ver comigo
102. Eu leio uma grande variedade de livros.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
103. Eu tento ter boas razões embasando minhas decisões importantes.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
104. Eu sempre sei o que dizer para fazer as pessoas se sentirem bem.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
105. Eu posso não dizer isso aos outros, mas me considero uma pessoa sábia.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
106. É importante para mim respeitar as decisões tomadas pelo meu grupo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
107. Sempre faço escolhas cuidadosas.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
108. Sinto um profundo sentimento de gratidão todos os dias.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
109. Se me sinto pra baixo, sempre penso no que é bom em minha vida.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
110. Minhas crenças fazem a minha vida importante.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
111. Eu me levanto animado com as possibilidades que o dia traz.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
112. Eu adoro ler livros de não ficção só por prazer.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
113. Os outros me consideram uma pessoa sábia.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
114. Eu sou uma pessoa corajosa.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
115. Os outros confiam em mim para guardar seus segredos.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
116. Eu sacrifico com prazer meu interesse pessoal em benefício do grupo no qual estou.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
117. Acredito que vale a pena ouvir as opiniões de todos.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
118. As pessoas se sentem atraídas por mim porque sou humilde.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
119. Sou conhecido pelo meu bom senso de humor.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
120. As pessoas me descrevem como cheio de entusiasmo.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)

## Anexo 3. Escala de Bem-estar Psicológico – PGCMS

**Escala de Bem-estar Psicológico<sup>2</sup>**

1. As coisas estão piorando à medida que você está envelhecendo?	(1) Sim	(2) Não
2. Você tem tanta energia quanto você tinha no ano passado?	(1) Sim	(2) Não
3. Quanto você se sente sozinho?	(1) Pouco	(2) Muito
4. Pequenas coisas te incomodam mais neste ano?	(1) Sim	(2) Não
5. Você vê o suficiente seus amigos e parentes?	(1) Sim	(2) Não
6. Você sente que está se tornando menos útil à medida que envelhece?	(1) Sim	(2) Não
7. Às vezes você fica tão preocupado(a) que não consegue dormir?	(1) Sim	(2) Não
8. À medida que você envelhece, as coisas estão se tornando piores ou melhores que você pensava?	(1) Melhores	(2) Piores
9. Às vezes você sente que não vale à pena viver a vida?	(1) Sim	(2) Não
10. Você é tão feliz agora quanto era mais jovem?	(1) Sim	(2) Não
11. Você tem muito com que ficar triste?	(1) Sim	(2) Não
12. Você tem medo de muitas coisas?	(1) Sim	(2) Não
13. Você tem ficado bravo(a) mais do que costumava ficar?	(1) Sim	(2) Não
14. A vida é dura na maior parte do tempo?	(1) Sim	(2) Não

<sup>2</sup> Versão em língua portuguesa do Brasil da Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGC-Morale Scale – PGC-Escala de Bem-estar Psicológico). Elaborada por Eduarda Rezende Freitas e Altemir José Gonçalves Barbosa. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MG, novembro de 2011.  
Lawton, M. P. (2003), *Lawton's PGC Morale Scale* [Morale Scale created by M. Powell Lawton (1923-2001) while at the Polisher Research Institute of the Philadelphia Geriatric Center (now known as the Abramson Center for Jewish Life)]. Retrieved 20 de outubro de 2011, from <http://www.abramsoncenter.org/PRI/> (Scales page).

15. Quanto você está satisfeito com sua vida hoje?	(1) Satisfeito	(2) Insatisfeito
16. Você faz com que as coisas se tornem difíceis?	(1) Sim	(2) Não
17. Você se aborrece com facilidade?	(1) Sim	(2) Não

## Anexo 4. Escala de Satisfação com a Vida – ESV

**Escala de Satisfação com a Vida<sup>3</sup>**Instruções

Abaixo você encontrará cinco afirmações com as quais pode ou não concordar. Usando a escala de resposta a seguir, que vai de 1 a 7, indique o quanto concorda ou discorda com cada uma; escreva um número no espaço ao lado da afirmação, segundo sua opinião. Por favor, seja o mais sincero possível nas suas respostas.

- 7 = Concordo totalmente
- 6 = Concordo
- 5 = Concordo ligeiramente
- 4 = Nem concordo nem discordo
- 3 = Discordo ligeiramente
- 2 = Discordo
- 1 = Discordo totalmente

1. \_\_\_\_\_ Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal.
2. \_\_\_\_\_ As condições da minha vida são excelentes.
3. \_\_\_\_\_ Estou satisfeito(a) com minha vida.
4. \_\_\_\_\_ Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero da vida.
5. \_\_\_\_\_ Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida.

---

<sup>3</sup> Gouveia et al. (2005)

Anexo 5. Mini Exame do Estado Mental – MEEM<sup>4</sup>

ORIENTAÇÃO NO TEMPO	ANOTAR RESPOSTAS	Pontuação	
Que dia é hoje?		1a.	0 1
Em que mês estamos?		1b.	0 1
Em que ano estamos?		1c.	0 1
Em que dia da semana estamos?		1d.	0 1
Que horas são agora aproximadamente? <b>(Considere correta a variação de mais ou menos uma hora)</b>		1e.	0 1
ORIENTAÇÃO NO ESPAÇO			
Em que local nós estamos? <b>(dormitório, sala, apontando para o chão).</b>		2a.	0 1
Que local é este aqui? <b>(apontando ao redor num sentido mais amplo)</b>		2b.	0 1
Em que bairro nós estamos ou qual o nome de uma rua próxima?		2c.	0 1
Em que cidade nós estamos?		2d.	0 1
Em que estado nós estamos?		2e.	0 1
MEMÓRIA IMEDIATA			
Vou dizer 3 palavras, e o/a senhora/a irá repeti-las a seguir: CARRO, VASO, TIJOLO. <b>(Falar as três palavras em sequencia. Caso o idoso não consiga, repita no máximo 3 vezes para aprendizado. Pontue a primeira tentativa)</b>	<b>Permita 5 tentativas, mas pontue apenas a primeira.</b>  CARRO VASO TIJOLO	3a.	0 1
		3b.	0 1
		3c.	0 1
ATENÇÃO E CÁLCULO			
Gostaria que o/a senhora/a me dissesse quanto é <b>(Se houver erro, corrija e prossiga. Considere correto se o examinado espontaneamente se corrigir).</b>	100 - 7	4a.	0 1
	93 - 7	4b.	0 1
	86 - 7	4c.	0 1
	79 - 7	4d.	0 1
	72 - 7	4e.	0 1
MEMÓRIA DE EVOCAÇÃO			
O/a senhor/a consegue se lembrar das 3 palavras que lhe pedi que repetisse agora há pouco? <b>Atenção: o entrevistador não deve dizer as palavras.</b>	CARRO	6a.	0 1
	VASO	6b.	0 1
	TIJOLO	6c.	0 1
LINGUAGEM			
Mostre um RELÓGIO e peça ao entrevistado que diga o nome Mostre uma CANETA e peça ao entrevistado que diga o nome	_____	7a.	0 1
	_____	7b.	0 1

<sup>4</sup> Brucki et al. (2003)

Preste atenção: vou lhe dizer uma frase e quero que repita depois de mim: “NEM AQUI, NEM ALI, NEM LÁ”. <b>(Considere somente se a repetição for perfeita)</b>	_____	8.	0	1
Agora pegue este papel com a mão direita. Dobre-o ao meio e coloque-o no chão. <b>(Falar todos os comandos de uma vez só)</b>				
Pega a folha com a mão correta	_____	9a.	0	1
Dobra corretamente	_____	9b.	0	1
Coloca no chão	_____	9c.	0	1
Vou lhe mostrar uma folha onde está escrita uma frase. Gostaria que fizesse o que está escrito: “FECHE OS OLHOS”	_____	10.	0	1
Gostaria que o/a senhor/a escrevesse uma frase de sua escolha, qualquer uma, não precisa ser grande. <b>(Oferecer esta folha ao idoso, cobrindo os itens até este ponto)</b>	_____	11.	0	1
Vou lhe mostrar um desenho e gostaria que o/a senhor/a copiasse, tentando fazer o melhor possível. <b>(O idoso deverá desenhar na folha em branco depois desta. Considere apenas se houver 2 pentágonos interseccionados, 10 ângulos, formando uma figura com 4 lados e com 2 ângulos)</b>		12.	0	1

Total: _____
--------------



## Anexo 6. Escala de Depressão Geriátrica – GDS-15

**Escala de Depressão Geriátrica – GDS-15<sup>5</sup>**

1. De uma forma geral, está satisfeito(a) com a sua vida?	Sim (0)	Não (1)
2. Abandonou muitas das suas atividades e interesses?	Sim (1)	Não (0)
3. Sente que sua vida está vazia?	Sim (1)	Não (0)
4. Anda muitas vezes aborrecido(a)?	Sim (1)	Não (0)
5. Está bem-disposto(a) a maior parte do tempo?	Sim (0)	Não (1)
6. Anda com medo que lhe vá acontecer alguma coisa má?	Sim (1)	Não (0)
7. Sente-se feliz a maior parte do tempo?	Sim (0)	Não (1)
8. Sente-se desamparado(a)?	Sim (1)	Não (0)
9. Prefere ficar em casa, em vez de sair e fazer outras coisas?	Sim (1)	Não (0)
10. Sente que tem mais problemas de memória do que as outras pessoas?	Sim (1)	Não (0)
11. Sente que é maravilhoso estar vivo(a)?	Sim (0)	Não (1)
12. Sente-se inútil nas condições atuais?	Sim (1)	Não (0)
13. Sente-se cheio(a) de energia?	Sim (0)	Não (1)
14. Sente que a sua situação é desesperada?	Sim (1)	Não (0)
15. Acha que a maioria das pessoas está melhor que o(a) Senhor(a)?	Sim (1)	Não (0)

**Total:** \_\_\_\_\_

---

<sup>5</sup> Almeida e Almeida (1999)