

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/305712804>

# Possibilidades para envelhecer Positivamente: Um estudo de caso com base na Psicologia Positiva

Article · January 2015

CITATION

1

READS

125

4 authors, including:



[Catarina Rivero](#)

University of Lisbon

5 PUBLICATIONS 10 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



[Helena Marujo](#)

University of Lisbon

22 PUBLICATIONS 24 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



wellbeing university [View project](#)



Income Inequality and the relation between institutional trust, subjective wellbeing, and depression, in European Countries [View project](#)

All content following this page was uploaded by [Catarina Rivero](#) on 29 July 2016.

The user has requested enhancement of the downloaded file. All in-text references [underlined in blue](#) are added to the original document and are linked to publications on ResearchGate, letting you access and read them immediately.

## Possibilidades para envelhecer positivamente: Um estudo de caso com base na psicologia positiva

Maria Alexandra d'Araújo<sup>1</sup>, Margarida Alpuim<sup>2</sup>, Catarina Rivero<sup>3</sup>, & Helena Águeda Marujo<sup>4</sup>

Copyright © 2015.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 3.0 (CC BY-NC-ND).

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>



Open Access

---

<sup>1</sup> Mestrado Executivo em Psicologia Positiva Aplicada, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – Universidade de Lisboa (ISCSP-UL). Membro da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP). E-mail: [maria.alexandra.daraujo@gmail.com](mailto:maria.alexandra.daraujo@gmail.com)

<sup>2</sup> Psicóloga Comunitária. Mestre (M.S.Ed.) em Psicologia Comunitária, *School of Education and Human Development* – *University of Miami*.

<sup>3</sup> Mestrado Executivo em Psicologia Positiva Aplicada, ISCSP-UL. Membro Fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP).

<sup>4</sup> Professora Auxiliar, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – Universidade de Lisboa (ISCSP-UL). Membro investigador integrado do Centro de Administração e Políticas Públicas do ISCSP, UL.

**Como citar/How to cite this paper:** d'Araújo, M.A., Alpuim, M., Rivero, C., & Marujo, H.A. (2015) Possibilidades para envelhecer positivamente: Um estudo de caso com base na psicologia positiva. *Revista E-Psi*, 5(1), 40-75.

## Resumo

*A promoção de bem-estar e do florescimento humano tem sido o grande foco da investigação e intervenção na área da Psicologia Positiva, integrando a busca de prazer (hedonismo), e de crescimento pessoal e propósito de vida (eudaimonia). Neste artigo abordamos o envelhecimento a partir da dialética entre ganhos e perdas, numa perspectiva orientada para a compensação das dificuldades e promoção do potencial de cada um. A Psicologia Positiva poderá contribuir para esta área social, tendo em conta as possibilidades e limitações da fase avançada da vida, bem como os significados pessoais de felicidade. Foi com base nesta abordagem que se desenvolveu um programa de investigação-ação que tem vindo a decorrer nos últimos três anos, no Alentejo. A população-alvo foi um grupo de 43 mulheres com idades avançadas, em quem se fazia notar a solidão, com pouco (ou nenhum) envolvimento comunitário. O projeto Chá das Quartas surge assim como uma resposta complementar socialmente eficaz e economicamente viável, com resultados positivos ao nível do bem-estar subjetivo, propósito de vida, relacionamento interpessoal, e da participação e envolvimento na comunidade.*

## Palavras-chave

Envelhecimento, psicologia positiva, bem-estar subjetivo, sentido de comunidade.

---

## Introdução

A procura da felicidade é tão antiga quanto o próprio Homem (Bruni, 2010). Se durante séculos este tema foi amplamente considerado pela filosofia, cada vez mais a ciência psicológica se debruça sobre a Felicidade e o Bem-Estar, com vista à sua compreensão, definição e promoção. É neste âmbito que surge o movimento da Psicologia Positiva, cuja fundação é comumente associada à edição de um número especial do *Journal of American Psychologist* inteiramente dedicado ao tema da Felicidade por Seligman e Csikszentmihalyi (2000, p.5), onde afirmavam que a psicologia não estava a produzir “conhecimento suficiente sobre o que faz com que a vida mereça a pena ser vivida”.

Não obstante a Psicologia Positiva ser frequentemente considerada a *nova ciência da felicidade*, este é um tema estudado cientificamente desde o início do século XX. Já em 1917, Myerson propõe o conceito de *euphatics*, definido como o “estudo do bem-estar dos normais” (cit. por Angner, 2011, p.5). Desde então, outros autores contribuíram para uma tendência a nível da ciência psicológica no sentido de conhecer mais sobre o bem-estar e funcionamento ótimo do ser humano, tendência que após a II Guerra Mundial inverte para um foco no negativo e/ou patológico (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Estas tentativas de abordar a existência humana foram porém contributos pontuais, que se enquadravam fora do *mainstream* (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). No pós II Guerra Mundial, a atenção dada ao negativo, disfuncional ou patológico teve um crescendo já que as exigências do momento iam no sentido de tratar e/ou minimizar danos provocados. Foi tempo de melhor perceber a violência, o *stress*, a depressão e tantas perturbações psicológicas que afetaram os que viveram tempos de guerra (Gable & Haidt, 2005; Fredrickson & Kurtz, 2011), e que nos permitiu desenvolver metodologias de intervenção para fazer frente a diversos desafios tanto na saúde mental como no bem-estar social. Contudo, como referem Gable e Haidt (2005), é como se a psicologia “tivesse aprendido como trazer as pessoas de oito negativos para zero, mas nem tanto compreender como levá-las de zero a oito positivos” (p.103). Nesta perspetiva, o facto de apenas retirarmos a dor, não será condição suficiente para vivermos no nosso melhor ou mesmo para garantir a prevenção de situações futuras. É preciso conhecer os processos que conduzem ao funcionamento ótimo do ser humano.

O movimento da Psicologia Positiva vem então juntar vários profissionais que, um pouco por todo o mundo, orientavam o seu trabalho de investigação e intervenção numa lógica de promover o bem-estar. Tal é facilitado a partir da potenciação de forças de carácter (como a criatividade, a gratidão ou a esperança) e talentos individuais e coletivos, bem como do questionar daquele que era sentido como um trabalho centrado nas falhas e problemas. A Psicologia Positiva afirma-se, assim, como o “estudo das condições e processos que

contribuem para o florescimento ou funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições” (Gable & Haidt, 2005, p.104). Podemos identificar duas abordagens essenciais na investigação da Psicologia Positiva e que cada vez mais são integradas nos modelos explicativos de bem-estar: o estudo das emoções positivas, numa perspetiva da filosofia hedónica (Helliwell & Wang, 2012), e o estudo dos talentos, virtudes humanas e desafios para realizar o potencial de cada um, na perspetiva da eudaimonia (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Embora ambas as tradições tenham em comum o considerarem os processos inerentes à busca de uma *vida boa* – tal como concebido por Aristóteles –, estas podem ser consideradas segundo três grandes polaridades: “estado *versus* processo; sentir *versus* funcionar; realização pessoal *versus* realização integrada” (Delle Fave & Bassi, 2007, cit. por Delle Fave et al., 2011, p.5).

No âmbito do hedonismo, procura-se compreender o impacto das atividades gratificantes, bem como os processos para maximizar prazer e diminuir a dor (Peterson, Park, & Seligman, cit. por Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011), numa aproximação à filosofia de Epicuro (Delle Fave et al., 2011). Uma das teorias que emergiu na linha da felicidade hedónica, com grande relevo, é a de Alargamento e Construção – *Broaden-and-build Theory* – de Barbara Fredrickson (Fredrickson, 2003), cuja vasta investigação desenvolvida aponta no sentido de que a experiência de emoções positivas alarga a capacidade dos indivíduos em termos da atenção, perceção, flexibilidade de pensamento ou criatividade, ampliando assim o seu repertório de comportamentos e soluções perante os problemas, com impacto positivo a nível cognitivo, mas também psicológico, social e físico (Fredrickson, 2003; Delle Fave et al., 2011; Fredrickson & Kurtz, 2011). Em 15 anos de investigação, Fredrickson tem vindo a sugerir fortes correlações entre as emoções positivas que um indivíduo experiencia e o seu crescimento pessoal e florescimento, para além de reforçar o papel evolutivo destas emoções na espécie humana ao nível da construção de recursos pessoais e sociais (Fredrickson, 2013).

A perspetiva eudaimónica, por seu turno, é fortemente influenciada pelas ideias de Aristóteles, que propôs uma abordagem da felicidade centrada na busca do significado de viver uma *vida boa* (Ryan, Huta, & Deci, 2008). A felicidade eudaimónica é então considerada enquanto processo contínuo (Delle Fave et al., 2011), com particular relevo no alcance de objetivos pessoais, florescimento, significado e propósito, mais do que prazer ou divertimento (Delle Fave et al., 2011; Helliwell & Wang, 2012). Passa pela realização do *daimon*, a verdadeira natureza de cada pessoa (Deci & Ryan, 2008). Uma das áreas de estudo de maior relevo no âmbito da eudaimonia tem sido o Sentido para a Vida (*Meaning*), que valoriza a forma como os indivíduos constroem propósito para a sua existência, bem como lidam com a dor e a integram na sua experiência de vida. Verifica-se que face a situações mais desafiantes, os indivíduos diminuem o nível de felicidade hedónica, mas podem reforçar o Sentido e Propósito de Vida (Baumeister, Vohs, Aaker, & Garbinsky, 2013),

satisfazendo assim “as necessidades de propósito, valor, sentido de eficácia e valor próprio” (Baumeister & Vohs, 2002, cit. por Delle Fave et al., 2011, p.9).

Embora durante anos tenha havido uma tendência para se considerar cada uma das perspectivas de forma isolada, cada vez mais autores integram hedonismo e eudaimonia no modelo explicativo de bem-estar e florescimento humano (Huta & Ryan, 2010). Ryff (1995), por exemplo, conceptualizou um modelo teórico para o bem-estar psicológico (*Psychological Well-Being*, PWB) onde elege seis pressupostos distintos: 1-Autonomia (conservar a individualidade num contexto social mais lato, autodeterminação); 2-Domínio do Meio (adaptar o ambiente envolvente de forma a dar resposta às necessidades e desejos pessoais); 3-Crescimento Pessoal (valorizar as capacidades e talentos pessoais); 4-Relações Interpessoais Positivas (desenvolver e manter relações afetivas e de confiança); 5-Propósito de Vida (dar significado aos esforços e desafios); e 6-Auto-Aceitação (reconhecer as virtudes e capacidades próprias, bem como as limitações pessoais). Não obstante a autora propor o PWB numa perspectiva eudaimónica, Huta e Ryan (2010) consideram que este integra as duas dimensões. Através da escala criada para medir o PWB os autores consideram que se medem não só a forma de viver (eudaimonia) como os *outcomes* do bem-estar (hedonismo). Ainda que cada uma das filosofias tenha diferentes papéis no bem-estar, como verificado no caso da vitalidade ou satisfação com a vida (Huta & Ryan, 2010), o hedonismo parece estar mais associado a experiências transitórias, à ausência de preocupações e a resultados a curto prazo, enquanto a eudaimonia estará mais relacionada com o sentido e capacidade de apreciar, bem como com resultados a longo prazo (Huta & Ryan, 2010), e com uma relação de mútua influência e complementaridade (Keyes et al., 2002) no processo humano de florescer.

### Envelhecimento e psicologia positiva

O envelhecimento humano é um processo pessoal, contínuo, incontornável, inevitável e inerente à condição humana, a que se pode chamar desenvolvimento humano. Começa na conceção e termina com a morte do indivíduo (Vaillant, 2003).

Considerando a vida como um ciclo ou *lifespan*, existem perdas e ganhos, sendo que em determinada fase as primeiras tendem a superar as segundas (Baltes, 1987; Baltes & Baltes, 1990). Em cada fase da vida há um possível olhar próprio e adequado para a realidade do presente (Vaillant, 2003; Ebner, Baltes, & Freund, 2006), sendo que no envelhecimento “o declínio físico é incontornável” (Gonçalves, Martín, Guedes, Cabral-Pinto, & Fonseca, 2006, p.137). Verifica-se uma adaptação do ser humano ao longo da vida, tal como descrito pelo Modelo da Seleção, Otimização e Compensação – SOC – em que Seleção é um processo em que se estabelecem metas pessoais; a Otimização refere-se à aquisição e à aplicação de meios relevantes para atingir melhores níveis de funcionamento; e na

Compensação são geridas as perdas já verificadas, passíveis de antever e/ou previsíveis (Baltes & Baltes, 1990; Baltes, Baltes, Freund, & Lang, 1999; Freund & Baltes, 2002).

Vaillant (2003) adaptou e enriqueceu um modelo de desenvolvimento, propondo seis etapas ao longo da vida, sendo suposto que a primeira aconteça na adolescência e decorra até ao final da vida: 1-Identidade; 2-Intimidade; 3-Consolidação da Carreira; 4-Generatividade; 5-Sentido/Propósito Continuado; 6-Integridade. O autor salienta que o processo nem sempre é linear, e que cada indivíduo tem o seu ritmo (Vaillant, 2003).

Na perspetiva de Vaillant (2003), são propostos sete indicadores que mostram o que pode ter maior impacto e predizer um maior bem-estar em idades avançadas: *a)* as boas companhias e amizades que se fazem durante a vida (que terão maior impacto do que os acontecimentos negativos); *b)* a dedicação a alguém de forma genuína; *c)* um bom casamento (ter uma conjugalidade positiva aos 50 anos prediz um maior bem-estar aos 80 anos do que os bons níveis de colesterol); *d)* um consumo controlado de álcool, tabaco e outros estimulantes (os abusos de álcool comprometem negativamente um envelhecimento positivo); *e)* a saudável ocupação do tempo; *f)* o cultivo das relações sociais, da curiosidade intelectual e das aprendizagens ao longo da vida (depois da reforma este fator tem mais impacto no bem-estar do que o rendimento económico auferido com essa reforma); e *g)* o bem-estar subjetivo (sentir-se bem tem mais impacto no processo de bem envelhecer, do que ter realmente saúde).

Os campos lexicais utilizados para definir o envelhecimento revelam e confirmam um novo paradigma nesta temática (Fernández-Ballesteros, 2011). Assim, o *envelhecimento ativo* é tido “como um processo de otimização de oportunidade para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento” (Paúl, 2005, p.276); o *envelhecimento produtivo* coincide com uma visão otimista sobre as capacidades dos idosos (Gonçalves et al., 2006); e o *envelhecimento bem sucedido* “pode ser compreendido através do modelo de seleção, otimização e compensação, mecanismos de adaptação interativos que procuram sempre a maximização dos ganhos e a minimização das perdas” (Baltes, Staundinger, & Lindenberg 1999, cit. por Gonçalves et al., 2006, p.138).

Gergen e Gergen (2006), baseando-se no modelo do construcionismo social, consideram o envelhecimento como um período gerador de vida, e não negando as perdas inerentes ao processo de envelhecimento, referem quatro pontos que compõem o Diamante do *Lifespan*: 1) Recursos relacionais (apoio da família e amigos, companheiros de conversa, amigos imaginários e virtuais); 2) Bem-estar físico (bom funcionamento do cérebro e do corpo); 3) Estados mentais positivos (bem-estar, felicidade, otimismo e satisfação com a vida); e 4) Atividades envolventes (participação ativa em atividades físicas e mentais).

Os vários modelos sobre envelhecimento aqui descritos apontam assim para fatores diversos que poderão contribuir e/ou influenciar o processo de envelhecer positivamente – por exemplo, as relações de proximidade, o isolamento social, a saúde percebida, a atividade

social, entre outros. Nesta linha, foi criado, concretizado e avaliado um projeto de intervenção, que a seguir se descreve.

### **Chá das Quartas: Um projeto de intervenção com mulheres em idade avançada**

#### ***Apresentação do projeto***

O envelhecimento da população, em especial no Alentejo, é uma questão que tem desafiado a sociedade portuguesa a refletir e a implementar novos formatos de resposta social que incluam a população mais envelhecida de forma positiva e construtiva.

O projeto Chá das Quartas nasce em 2010 em Vila Viçosa e surge no âmbito da atuação da Conferência de S. Vicente de Paulo de Vila Viçosa (CSVVV), instituição católica que tem como propósito dar resposta e apoio de ordem material e espiritual a quem deles precise. O projeto teve início com um grupo de mulheres de idade avançada, autónomas, e em quem se fazia notar a solidão. Estas mulheres eram inicialmente assistidas pelas voluntárias da CSVVV, e o Chá das Quartas emerge de inquietações sentidas, quer pelas voluntárias, quer pelas idosas: falta de recursos humanos, vontade de mais momentos de convívio, e necessidade de aprofundamento das relações de proximidade. Surge uma convergência de interesses e é criado um espaço de encontro semanal para as idosas com o acompanhamento das voluntárias. Foi então sugerido às mulheres que as visitas domiciliárias individuais fossem substituídas por esta nova forma de intervenção, orientada para uma abordagem relacional e comunitária. Aceite o convite – que não era de carácter obrigatório – era ainda permitido que as participantes trouxessem outras idosas da comunidade, independentemente de receberem ou não apoio social dos serviços locais.

O Chá das Quartas tem vindo a decorrer nos últimos três anos, e o nome do grupo resulta do facto de o encontro ser semanal – às quartas feiras – e terminar com um chá. As sessões são ritualizadas – atividades práticas, diálogo livre, oração e lanche – e em grupo, num horário fixo e com a duração de duas horas. Há uma dinâmica participada e co-construída – momentos de partilha, realização de trabalhos manuais, tais como rendas, bordados, pinturas, desenho, e realização de artigos para vendas ocasionais. Estas atividades podem ser livres ou orientadas.

O objetivo deste projeto foi conceber uma resposta socialmente eficaz e economicamente viável para este grupo e esta comunidade, por forma a garantir um envolvimento relacional e comunitário efetivo e construtivo. Pretendia-se promover uma plena integração das idosas na comunidade com ganhos bilaterais, quer para as participantes quer para a comunidade, e dar resposta e/ou prevenir situações de solidão cujo risco foi percebido pelos agentes envolvidos. De realçar que, numa fase inicial, a adesão foi muito positiva e a tendência manteve-se nos três anos seguintes.



### Áreas Específicas da Psicologia Positiva

O presente projeto foi desenvolvido integrando a Psicologia Positiva, nomeadamente algumas áreas específicas que passamos a apresentar: *a) esperança*, de Snyder (2002), como um processo de definição de objetivos concretos e realistas, no sentido de estarem adequados à idade e realidade de cada indivíduo, e os respetivos caminhos e recursos para os alcançar, potenciando um sentido pessoal de autoeficácia; *b) flow* (Csikszentmihalyi, 1990) como um estado interior de envolvimento com uma tarefa, desenvolvida com um elevado nível de concentração e atenção, para a qual os indivíduos consideram que têm competência e onde sentem um nível ótimo de desafio. Durante esta vivência, denominada também “experiência ótima”, a noção do tempo, do próprio “eu” e de eventuais problemas tende a desaparecer ou a distorcer-se; *c) espiritualidade*, que proporciona um sentimento de pertença e de segurança a experiências de apaziguamento interior, abertura para relações positivas, esperança e maior sentido de e para a vida e para o próprio sofrimento. Há uma aceitação da vida e seus desafios, onde a idade e maior proximidade da morte estão incluídas (Vaillant, 2003; Vaillant, 2008); *d) reforço positivo* é um elemento relevante para o bem-estar (Seligman, 2002) e tende a ser gerador não só de emoções positivas, mas também funciona como um convite a reproduzir a ação positiva, ao mesmo tempo que é facilitador de envolvimento social e promove relações positivas (Gable, Impett, Reis, & Asher, 2004; Gable, Strachman, & Gonzaga 2006; Gable, 2007); *e) escuta ativa construtiva* (Maisel, Gable, & Strachman, 2008), enquanto forma de comunicação relevante na área relacional, e cujos benefícios em relações de proximidade se revelam positivos e facilitadores de relações de confiança; *f) emoções positivas*, quer pelo impacto ao nível da saúde, quer para atenuar emoções negativas, ou ainda por forma a aumentar a capacidade de sentir e perceber o que de bom acontece. Permite aumentar a propensão para interagir com os outros, apreciar e desfrutar de novas experiências e desafios, e ainda estimular a capacidade de ajudar o outro (Lyubomirsky, 2000; Frederikson, 2003); *g) gratidão*, uma virtude relevante para a felicidade dos indivíduos. É transformativa e tem impacto positivo ao nível das relações interpessoais, do altruísmo e da capacidade de lidar com os desafios. Tende a diminuir os impulsos negativos e destrutivos, e aumenta as emoções positivas (Emmons, McCullough, Kilpatrick, & Larson, 2001; Emmons & McCullough, 2003; Emmons & Paloutzian, 2003; Emmons & Kneezel, 2005; Emmons 2009); *h) humor positivo*, dimensão que integra a capacidade de criar sentido de humor, apreciar o humor e desfrutar da vida, otimismo face a problemas, e o estabelecer de relações positivas, com benefícios físicos e emocionais (Larauri, 2006; Lurrari, 2010); e *i) relações de proximidade*, no sentido da necessidade de pertença e de fazer face à natural inadaptação para a solidão, que faz com que o grupo de pares funcione como um lugar de referência e segurança. As relações de proximidade têm impacto

positivo na saúde dos indivíduos, ajudam a lidar melhor com o *stress* e com os eventos negativos (Myers, 1999).

## Metodologia

### Contexto da investigação

No momento em que se começaram a formalizar os encontros semanais do Chá das Quartas, em 2010, a organização pediu apoio a especialistas e estudantes da área de Psicologia Positiva para a criação de estratégias que pudessem facilitar o acolhimento das idosas no grupo e o desenvolvimento de um sentimento de pertença e coesão. Com o passar do tempo e a conquista de espírito de grupo foi colocada a hipótese de elevar o diálogo para um registo de investigação-ação. Seria assim possível, por um lado aplicar práticas e instrumentos da Psicologia Positiva de forma mais sistemática de maneira a estimular as potencialidades do grupo, e por outro ir descrevendo e percebendo o impacto do Chá das Quartas, quer nas mulheres, quer na comunidade.

À medida que o grupo foi ganhando dinâmica e visibilidade, foi-se sentido no discurso e atitude das mulheres o impacto positivo das questões apreciativas e das práticas de promoção de emoções e relações positivas, e houve um envolvimento crescente na comunidade. Assim, pareceu estar fundamentada a pertinência de continuar com esta abordagem investigativa, tendo o percurso culminado, em 2013, num manuscrito onde é feita a descrição do processo e a análise detalhada de todo o corpo de dados (d'Araújo, 2013b). Este artigo é o resultado de uma leitura centrada nos fatores de bem-estar subjetivo e nas práticas que mais parecem estar a contribuir para o bem-estar das idosas.

### Participantes

O Chá das Quartas é formado por um grupo de 43 mulheres todas autónomas, na sua maioria multidesafiadas por situações de doença, limitações físicas, contextos familiares e económicos, e/ou isolamento. A idade das participantes distribui-se entre os 57 e os 95 anos, e a maioria das mulheres tem uma idade igual ou superior a 80 anos.

A entrada no grupo Chá das Quartas foi aberta a todas as mulheres que manifestaram interesse em participar, embora o projeto tenha sido concebido para dar resposta a mulheres de idade avançada. Neste artigo, optou-se por usar o termo “idade avançada” para caracterizar os indivíduos que se encontram na terceira e na quarta idade. Smith & DeFrates-Densch (2009) balizam a terceira idade entre os 65 e os 80 anos, e a quarta idade entre os 80 e os 100 anos.

No Quadro 1 apresentam-se os indicadores sociodemográficos deste grupo.

*Quadro 1. Caracterização sociodemográfica do grupo*

Indicadores	Categorias	Frequência absoluta	Frequência relativa (%)
Idade	55-59*	1	2
	65-69	1	2
	70-74	3	7
	75-79	3	7
	80-84	20	47
	85-89	10	23
	90-94	3	7
	Sem resposta	2	5
Estado civil	Solteira	7	16
	Casada	3	7
	Viúva	25	58
	Sem resposta	8	19
Nível de escolaridade	Sem estudos	4	10
	Instrução primária	14	32
	2º/3º ciclo	3	7
	Curso industrial/comercial	1	2
	Sem resposta	21	49
Filhos	Com filhos	14	33
	Sem filhos	4	9
	Sem resposta	25	58
Local de residência	Centro histórico	19	44
	Periferia	14	33
	Sem resposta	10	23
Com quem vive	Sozinha	19	44
	Familiar/Outro	12	28
	Sem resposta	12	28
Momento da entrada no grupo	Início (2010)	18	42
	Meio (2011 ou 2012)	13	30
	Fim (2013)	7	16
	Sem resposta	5	12
Vida social antes entrada grupo	Atividade social	13	23
	Relações familiares relevantes	22	39
	Solidão	7	12
	Solidão povoada	9	16
	Sem resposta	6	10

\* A existência de uma ocorrência numa faixa etária inferior a 60 anos deve-se à presença no grupo de uma mulher com doença mental que frequenta os encontros enquanto acompanhante da sua mãe.

No que diz respeito ao nível de escolaridade, uma grande parte das mulheres (49%) tem estudos até ao 4º ano. A adesão das mulheres ao grupo deu-se em diferentes momentos: muitas começaram a participar no primeiro ano (42%), algumas entraram a meio do projeto (30%), e um número mais reduzido aderiu ao Chá das Quartas no último ano (16%). A situação de vida das mulheres antes da entrada no grupo é reveladora de duas realidades bem distintas: por um lado, a existência de relações familiares relevantes (39%) e

de alguma atividade social (23%) e, por outro lado, as situações de isolamento, sejam elas referentes à solidão povoada (16%) – quando existem relações familiares, mas pouco ou nada afetivas e com pouco ou nenhum contacto – ou à solidão efetiva (12%).

## Instrumentos

No presente artigo são analisados os dados recolhidos através de sete instrumentos (ver Quadro 2)<sup>5</sup>: três questionários aplicados às participantes (Questionário I, Questionário II e Questionário III), duas cartas de gratidão aplicadas às participantes (Carta de Gratidão I e Carta de Gratidão II), um questionário aplicado às voluntárias que acompanham este grupo de mulheres (Questionário às Voluntárias), e um questionário aplicado a elementos da comunidade local com relações próximas às mulheres – familiares, vizinhos, amigos – sendo que os respondentes foram escolhidos pelas próprias participantes (Questionário à Comunidade).

Quadro 2. Lista dos instrumentos utilizados

Data da aplicação	Instrumentos	Respondentes (número de respondentes para o respetivo instrumento)	Principais questões/conteúdos
2010	Questionário I	Participantes (23)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados sociodemográficos e condições de saúde;</li> <li>• Artes e habilidades</li> <li>• Descrição do Chá das Quartas;</li> <li>• Índice de gratidão;</li> <li>• Três bênçãos;</li> <li>• Sonhos.</li> </ul>
Maio 2011	Carta de Gratidão I	Participantes (26)	Agradecimento por situações ou eventos experienciados ao longo da vida.
Abril 2011	Questionário II	Participantes (23)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados sociodemográficos e condições de saúde;</li> <li>• Artes e habilidades</li> <li>• Índice de felicidade;</li> <li>• Índice de gratidão;</li> <li>• Três bênçãos;</li> <li>• Recurso a equipamentos sociais;</li> <li>• Dia da semana favorito.</li> </ul>
Maio 2013	Carta de Gratidão II	Participantes (26)	Agradecimento por situações ou eventos experienciados ao longo da vida.
Junho 2013	Questionário à Comunidade	Elementos da comunidade - familiares, vizinhos, amigos (6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados sociodemográficos;</li> <li>• Relação com a participante;</li> <li>• Perceção do Chá das Quartas;</li> <li>• Diferenças percebidas na participante desde a entrada para o grupo.</li> </ul>
Junho 2013	Questionário III	Participantes (20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados sociodemográficos e condições de saúde;</li> <li>• Índice de felicidade;</li> <li>• Índice de gratidão;</li> <li>• Alterações percebidas na saúde;</li> <li>• Alterações na agilidade.</li> </ul>
Junho 2013	Questionário às Voluntárias	Voluntárias que acompanham o grupo (8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados sociodemográficos;</li> <li>• Caracterização do Chá das Quartas;</li> <li>• Momentos mais marcantes/Melhores momentos;</li> <li>• Evolução do envolvimento das participantes na comunidade;</li> <li>• Momentos em que as mulheres estiveram mais vivas;</li> <li>• Atitude da comunidade para com o grupo.</li> </ul>

<sup>5</sup> Na investigação de maior escala que serve de base ao presente artigo foram ainda utilizados outros instrumentos para a recolha de dados que não são analisados no âmbito deste artigo, pelo que aqui não é feita referência a esses instrumentos (ver d'Araújo, 2013b).

A organização dos guiões dos diferentes instrumentos teve em conta os objetivos do estudo, as questões de investigação e as referências metodológicas dos estudos descritos na revisão da literatura da Psicologia Positiva. A maioria das questões é de resposta aberta, de carácter apreciativo e generativo, e inspiradas nos princípios do Inquérito Apreciativo (Cooperrider & Whitney, 2001; Marujo, Neto, Caetano, & Rivero, 2007). De salientar os princípios *a)* da simultaneidade – ao questionar já se está a intervir; *b)* antecipatório – ao colocar questões sobre sonhos, objetivos e novas realidades promove-se a mudança; e *c)* positivo – a formulação de questões de um ponto de vista positivo apela a uma transformação positiva (Marujo et al., 2007).

Os instrumentos foram criados de forma ajustada à realidade em causa, sem que tenham sido usadas escalas formais por não haver a pretensão de fazer uma descrição métrica dos fenómenos psicológicos das participantes. Ainda assim, para a construção dos guiões recorreremos à adaptação de algumas ferramentas metodológicas já existentes, nomeadamente: *a)* as **Três Bênçãos** – *Three Blessings* (Seligman, 2012) – em que é pedido aos participantes para registarem os três momentos de cada dia mais positivos e/ou com os quais se sentem gratos; *b)* as **Cartas de Gratidão**, baseadas na investigação de Robert Emmons (2009), em que se pede aos participantes para escreverem uma carta em que demonstrem gratidão por situações ou eventos experienciados. Considerando o enquadramento religioso do grupo e o contexto deste estudo, e tendo em conta que neste caso a totalidade das participantes se identifica com a religião católica, foi pedido que as cartas fossem dirigidas a Nossa Senhora, já que se trata de uma figura de referência e segurança, e muito presente na história, vida e discurso das participantes; *c)* a **Escala do Bem-Estar Psicológico** (Ryff, 1995; Ferreira & Simões, 1999) e, em particular, as dimensões que a integram – autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações interpessoais positivas, propósito de vida, e autoaceitação; e *d)* a abordagem à **satisfação com a vida e a felicidade** (e.g., Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Myers & Diener, 1995; Lyubomirsky, & Lepper, 1999).

Assim, os questionários compreendem perguntas relativas aos sonhos, às bênçãos, aos melhores momentos, aos índices de felicidade e gratidão (registo da auto-perceção do nível de felicidade e de gratidão numa escala de 1 a 10), entre outras.

## Procedimentos

### Paradigma

Os pressupostos ontológicos, epistemológicos, ideológicos e metodológicos do presente estudo assentam no paradigma construtivista (Nelson & Prilleltensky, 2010). Partimos para a investigação conscientes de que o real é multifacetado e composto por múltiplas perspetivas e que o investigador, bem como os participantes e restantes equipas

ou comunidades, estão interligados nessa mesma complexidade. O paradigma construtivista é ainda muito relevante para os estudos e investigações com âmbito social e comunitário, implica ação, e está muitas vezes ligado a abordagens de investigação-ação permitindo ou sendo um convite impulsionador para a mudança social (Nelson & Prilleltensky, 2010).

A presente investigação enquadra-se no método de estudo de caso. Segundo Yin (2009), o estudo de caso é o formato mais desafiante para a investigação social. O cuidado com a análise da informação revela-se premente e a sistematização e organização da informação é fundamental para dar corpo e forma ao estudo. Dentro das ciências sociais, o estudo de caso revela-se de uma grande aplicabilidade uma vez que permite um estudo rigoroso de fenómenos complexos. A forma como se aborda a realidade permite muitas vezes que sejam levantadas questões para futuros estudos (Yin, 2009).

### **Questões de investigação**

O projeto de investigação que serviu de base a este artigo procurou dar resposta às seguintes questões de investigação: *a)* Como reduzir o sentimento de solidão deste grupo de mulheres com as práticas da Psicologia Positiva?; e *b)* Como aumentar o envolvimento e o sentido de comunidade neste grupo de mulheres através das práticas da Psicologia Positiva? (cf. d'Araújo, 2013b). Neste artigo, iremos procurar perceber essencialmente: *a)* Quais os fatores de felicidade (bem-estar subjetivo) percebidos pelas participantes, ao longo do projeto; e *b)* Quais as práticas do projeto que parecem ter mais impacto na promoção do bem-estar das mulheres.

### **Recolha de dados**

No momento da entrada no Chá das Quartas, as mulheres foram questionadas acerca da sua disponibilidade/vontade para integrar a investigação. Todas as mulheres responderam afirmativamente, pelo que o estudo recai sobre a totalidade das mulheres do projeto. A caracterização do grupo (ver Quadro 1) foi feita através da recolha de informações junto das mulheres, dos familiares, dos serviços de apoio social da Conferência de São Vicente Paulo e da Câmara Municipal de Vila Viçosa, e de outros elementos da comunidade (e.g., vizinhos). Sempre que não foi possível aferir com exatidão os dados para determinados indicadores, as respostas foram contabilizadas na categoria "Sem resposta". Os instrumentos foram distribuídos pelas mulheres que se encontravam presentes na sessão nos dias da aplicação, sem que houvesse aviso prévio. Uma vez que a presença no grupo não era obrigatória, os instrumentos não foram aplicados à totalidade das mulheres, sendo o número de respondentes variável para cada instrumento (ver Quadro 2). Dado o caráter voluntário do preenchimento dos instrumentos, as mulheres responderam livremente às questões; assim sendo, em cada instrumento existem perguntas às quais algumas das inquiridas não responderam. As participantes que não sabem escrever ou que revelaram

dificuldades em fazê-lo foram ajudadas pelas voluntárias de apoio ao grupo. Estas leram os guiões e reproduziram as respostas dadas. Os eventuais constrangimentos de uma aplicação de instrumentos por terceiros foram justificados pelo facto de não estarem a ser aplicadas escalas formais e protocolos normativos, mas antes instrumentos que procuraram respeitar critérios de naturalidade.

### **Análise de dados**

Neste estudo foi usada uma abordagem de métodos mistos para analisar os dados – análise temática e estatística descritiva<sup>6</sup>. A análise de conteúdo permitiu respeitar o valor associado às palavras utilizadas pelas participantes nos vários instrumentos de recolha de dados – Pressman e Cohen (2007) salientam a relevância das palavras para a compreensão de fenómenos sociais – ao mesmo tempo que os dados quantitativos permitiram ler os resultados de forma mais descritiva. Tal abordagem é recomendada para estudos de caso em que se quer dar uma visão mais completa da realidade, e para estudos etnográficos onde são aplicados questionários breves (O’Leary, 2010).

Dado o carácter qualitativo prevalente da investigação e a natureza da informação recolhida, a análise dos dados primordial foi feita com recurso à técnica de análise temática das narrativas recolhidas nos vários instrumentos. Os procedimentos decorreram de uma adaptação do processo de análise temática sugerido por Braun e Clarke (2006). Não foi utilizado nenhum *software* para análise qualitativa de dados, uma vez que se optou pela criação de matrizes feitas à medida para o estudo em causa. A eventual perda de vantagens na utilização de métodos manuais de análise – em detrimento de *softwares* de gestão de dados qualitativos – foi compensada pela sistematização rigorosa do método de codificação e pela presença de mais de um avaliador – análise de conteúdo inicialmente realizada por um investigador e, posteriormente, revista e discutida com um segundo elemento.

### **Resultados**

Os resultados apresentados remetem para as categorias emergentes da análise de conteúdo, e serão analisados tendo em conta a quantificação das ocorrências nos instrumentos aplicados. Neste estudo, são valorizadas todas as respostas mesmo quando existe apenas uma ocorrência, dado que nestas idades o facto de um elemento demonstrar uma determinada capacidade abre portas à possibilidade de explorar as potencialidades de cada idoso.

---

<sup>6</sup> O recurso à estatística descritiva serviu o propósito de agilizar a leitura de alguns dados, para que se pudesse evoluir para uma descrição das categorias que se revelaram mais ou menos prementes em cada resposta. Tendo em conta os princípios da Psicologia Positiva, o modelo de investigação-ação e a abordagem qualitativa e construtivista que serviram de base ao presente estudo, optámos por analisar os dados considerando a sua utilidade e pertinência para o processo contínuo de mudança da comunidade implicada, em detrimento de critérios de significância estatística.



### Índices de felicidade e gratidão

Tal como podemos constatar na Figura 1, tanto os índices de gratidão como os de felicidade são elevados, verificando-se uma evolução positiva em ambos, ao longo do projeto. De notar que o Índice de Felicidade começou a ser avaliado apenas em 2011.



### Envolvimento na comunidade

No Quadro 3, estão listados os dezanove eventos comunitários<sup>7</sup> relevantes em que as mulheres participaram, desde 2010 até Setembro de 2013. Estas são atividades que se constituem como uma novidade na vida da maior parte das mulheres do grupo. De notar que uma grande parte destes eventos comunitários estão associados a práticas religiosas, tais como: o jantar de homenagem ao Pe. Mário Tavares, a peregrinação a Fátima, a participação nas reuniões mensais do Apostolado de Oração, e a hora semanal de adoração no Santuário. Um evento de grande impacto foi a publicação de um livro em que todas as participantes colaboraram, com o registo de memórias positivas, nomeadamente histórias de vida, lendas e tradições do seu passado, e apresentação pública do mesmo à comunidade (d'Araújo, 2013a).

<sup>7</sup> Consideram-se eventos comunitários de relevo todos aqueles que cumpram seis dos sete seguintes pressupostos: 1) ser convidado ou inscrito como grupo; 2) o grupo organizar-se enquanto grupo para permitir a sua participação; 3) participação voluntária do grupo; 4) papel ativo do grupo; 5) haver outras pessoas envolvidas para além do grupo; 6) haver uma organização diferente da organização do grupo; ou 7) o grupo organizar-se para prestar serviços ou realizar eventos a ou para terceiros (Araújo, 2013b).

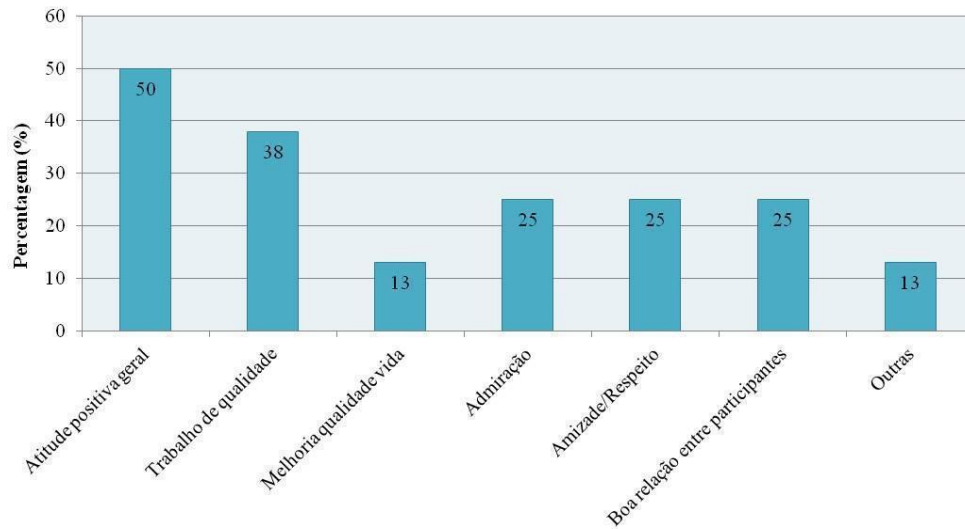


Quadro 3. Participação em eventos comunitários relevantes e projetos para futuro

<b>Eventos comunitários</b>	<b>Data</b>
Peregrinação a Fátima em grupo (b)	2010
Venda de Natal (b)	2010
Jantar de Natal da Conferência S. Vicente Paulo (CSVP) (a)	2010
Dia Pela Vida - Luta contra o cancro (a)	2011
Jantar de homenagem ao Pe. Mário Tavares e entrega de quadro com texto de agradecimento (a)	2011
Peregrinação a Fátima - Grupo do Apostolado de Oração (a)	2011
Convite para visitar um lar de terceira idade (Estremoz) (b)	2011
Jantar de Natal da CSVP (a)	2011
Participação nas reuniões mensais do Apostolado de Oração (a)	2011
Participação na eucaristia após reunião (a)	
Passeio a Brotas (b)	2012
Festa dos Capuchos (a)	2012
Convite para assistir à sessão de abertura da Universidade Sénior de Vila Viçosa: Conferência “Viver Positivamente” (a)	2012
Venda de Natal (b)	2012
Jantar de Natal da CSVP + Pastoral da Saúde com concerto oferecido pela Escola de Música do Prof. Adelino (a)	2012
Convite pelo Santuário Mariano de Chão de Vila – Espanha, para missa e Santa União de idosos (b)	2013
Participação na Feira Social - Organização banca CSVP (a)	2013
Publicação do livro com recolhas realizadas ao longo do tempo (b)	2013
Hora semanal de Adoração do Santíssimo Sacramento no Santuário de NSCVV (responsabilidade de dinamização) (a)	2013
Festa dos Capuchos + Venda e rifas (a)	2013
<b>Projetos futuros</b>	
Venda de Natal (b)	2013
Jantar de Natal CSVP (a)	2013
(a) Eventos que já existiam na comunidade e nos quais as mulheres começaram a participar enquanto grupo	
(b) Eventos não planeados previamente que surgiram como novidade e na sequência da dinâmica do grupo	

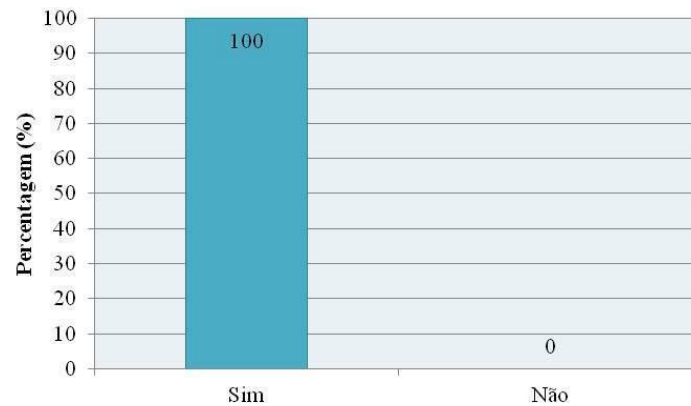
O envolvimento das participantes na comunidade parece ser sentido de forma positiva pela população. Em todas as respostas dadas nos questionários pelas voluntárias do projeto verifica-se uma perceção positiva da atitude da comunidade face ao grupo, como se pode ver na Figura 2.

**Figura 2.** Atitude da comunidade face ao grupo na perspectiva das voluntárias (n=8)



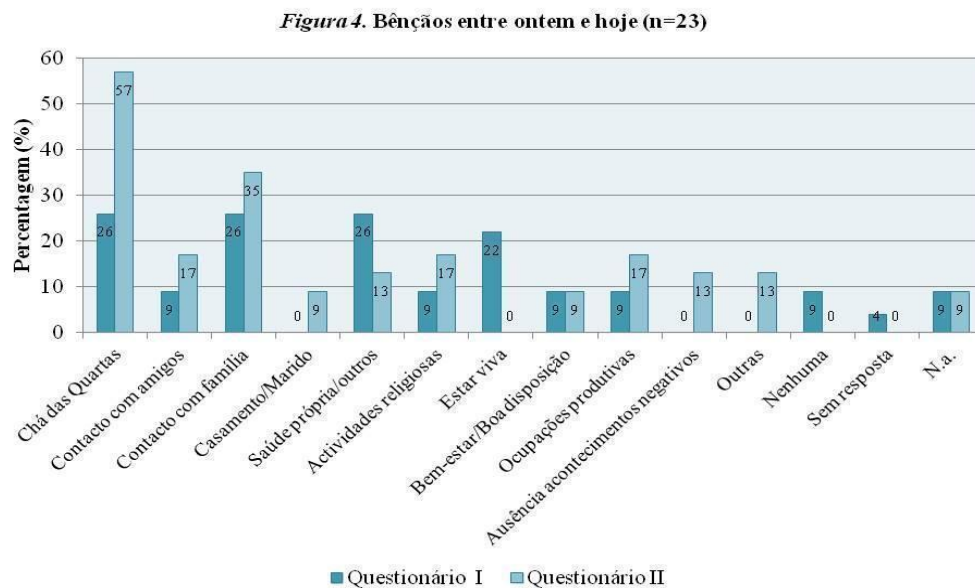
No que respeita ao envolvimento comunitário, é demonstrado nas respostas das voluntárias (100%) um aumento neste aspeto, reconhecendo assim um crescendo do envolvimento comunitário das participantes do projeto (Figura 3).

**Figura 3.** Maior envolvimento das participantes na comunidade, na perspectiva das voluntárias (n=8)

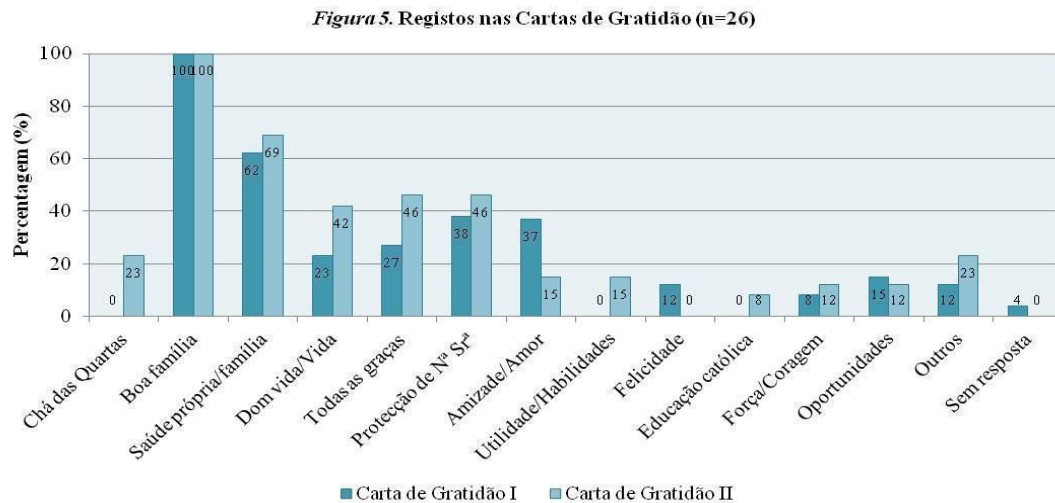


### ***Bênçãos: Os melhores momentos percebidos***

A partir das respostas à questão das Três Bênçãos verificámos na análise das mesmas que o contacto com a família (26% em 2010, e 35% em 2011), a saúde própria e dos outros (26% em 2010, e 13% em 2011), bem como o próprio projeto chá das Quartas (26% em 2010, e 57% em 2011), foram as principais bênçãos referidas (Figura 4).



De destacar o facto de grande parte das participantes ter referido o Chá das Quartas como uma das bênçãos mais valorizadas, e de este evento quase duplicar a percentagem das respostas de 2010 para 2011. Verifica-se ainda a redução da percentagem na categoria “saúde”, do primeiro para o segundo ano. Das respostas obtidas no exercício Carta de Gratidão verificámos uma especial predominância da gratidão pela família (100% em ambos os exercícios de gratidão realizados), sendo também relevante a questão da saúde, própria ou dos familiares (62% em 2011, e 69% em 2013). Ainda de referir a gratidão relacionada com a espiritualidade, nomeadamente a “proteção de Nossa Senhora” (38% e 46%), “todas as graças” (27% e 46%) e o “dom da vida”/“vida” (23% e 42%). Destacamos ainda o facto de o Chá das Quartas não ser referido neste exercício em 2011, e surgir em 23% das cartas redigidas em 2013 (Figura 5).



### Relações interpessoais

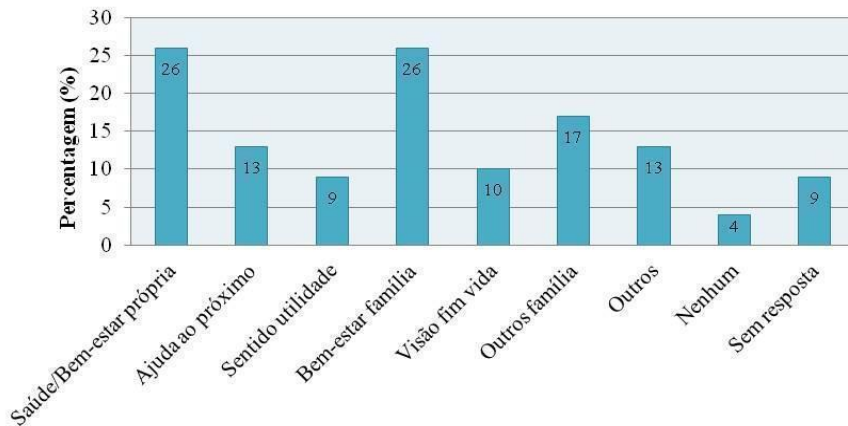
Na análise das respostas dadas à questão “O Chá das Quartas é...” verifica-se que as participantes descrevem este grupo como um espaço de interação com outros, como constatado nas categorias “convívio” (57%) e “amizade” (9%) (Figura 6).



Sobre a forma como é percebido o encontro do Chá das Quartas, as respostas demonstram que este é um espaço positivo [“bom/muito bom” (31%), “espaço agradável” (26%) e “fonte de bem-estar” (9%)]. Outras categorias referidas foram “fuga/quebra de solidão” (13%), “dia diferente” (13%), e “distração” (9%).

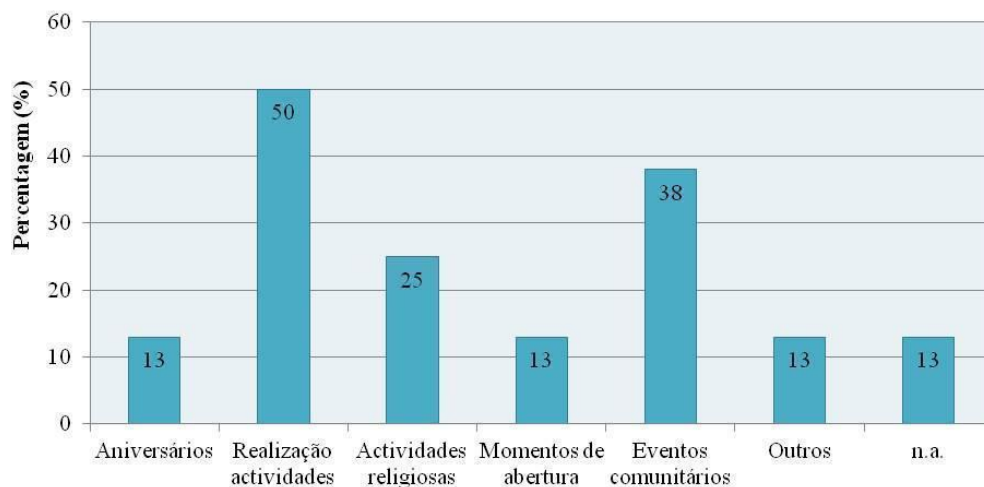
Quando questionadas acerca dos sonhos que têm para o futuro, as participantes dão respostas considerando sobretudo as relações de proximidade e a saúde: em primeiro lugar o “bem-estar da família” (26%) e a “saúde e bem-estar da própria” (26%), seguindo-se “outros/família” (17%) e ainda a “ajuda ao próximo” (13%) (Figura 7).

**Figura 7. Sonhos descritos pelas participantes (n=23)**



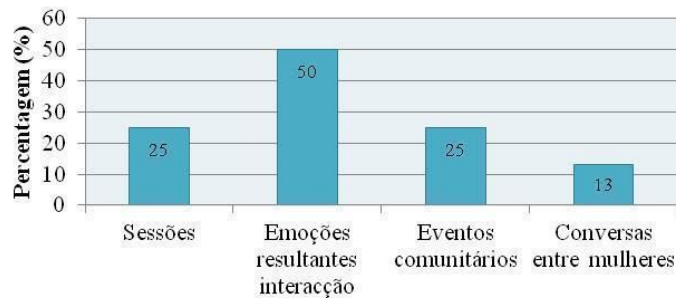
Por seu lado, e agora do ponto de vista das voluntárias, a “realização de atividades” (50%) é vista como um dos momentos mais ricos em termos de vivências pessoais para as participantes (Figura 8). De salientar, também, a referência feita pelas voluntárias aos “eventos comunitários” (38%) como momentos altos da experiência do projeto.

**Figura 8. Momentos em que as mulheres estiveram mais vivas na perspetiva das voluntárias (n=8)**



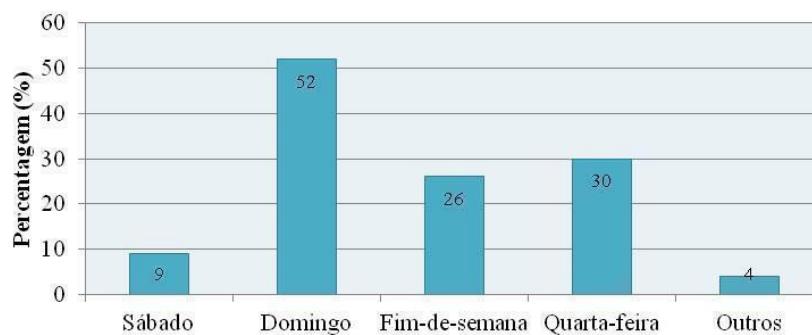
Ainda do ponto de vista das voluntárias, quando questionadas acerca do melhor momento do grupo, as respostas consideraram as próprias “sessões” (25%), alguns “eventos comunitários” (25%) e as “conversas entre as mulheres” (13%). De destacar que 50% das respostas fizeram referência às “emoções resultantes da interação” (Figura 9).

**Figura 9. Melhor momento do grupo na perspectiva das voluntárias (n= 8)**

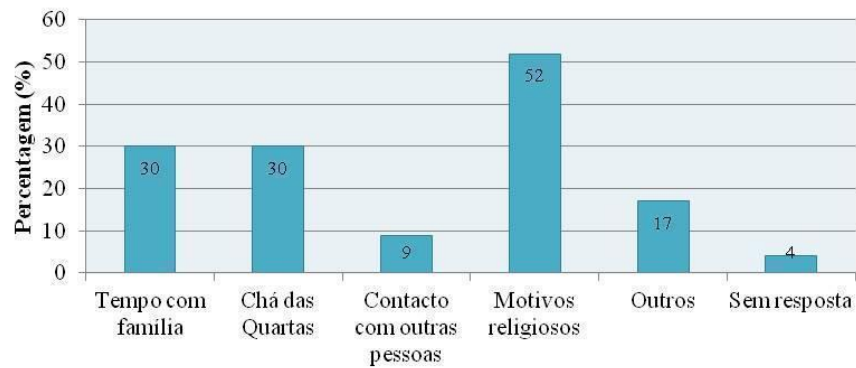


Voltando à perspectiva das participantes, as mesmas foram inquiridas acerca do seu dia da semana favorito. Dos resultados apresentados nas Figuras 10 e 11, emergem as categorias “Domingo” (52%) e “Quarta-feira” (30%) (Figura 10), pelas atividades e práticas religiosas (52%), pela possibilidade de estar com a família (30%), e pelo convívio no Chá das Quartas (30%) (Figura 11).

**Figura 10. Dia favorito da semana das participantes (n=23)**

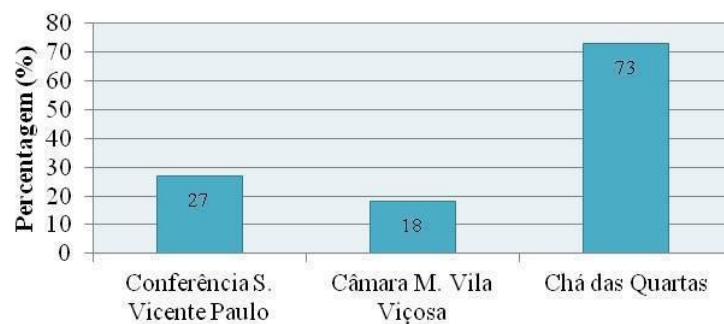


**Figura 11. Motivo da preferência do dia da semana (n=23)**



Foi questionado às participantes quais os equipamentos sociais a que recorrem e quais aqueles que mais contribuem para o seu bem-estar. De destacar que grande parte das mulheres indica o Chá das Quartas (73%) e a Conferência de S. Vicente de Paulo (27%) como os equipamentos que mais lhes proporcionam bem-estar (Figura 12).

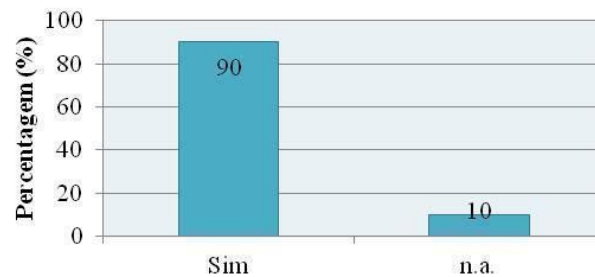
**Figura 12. Recursos/Equipamentos sociais que mais contribuem para o bem-estar (n=11)**



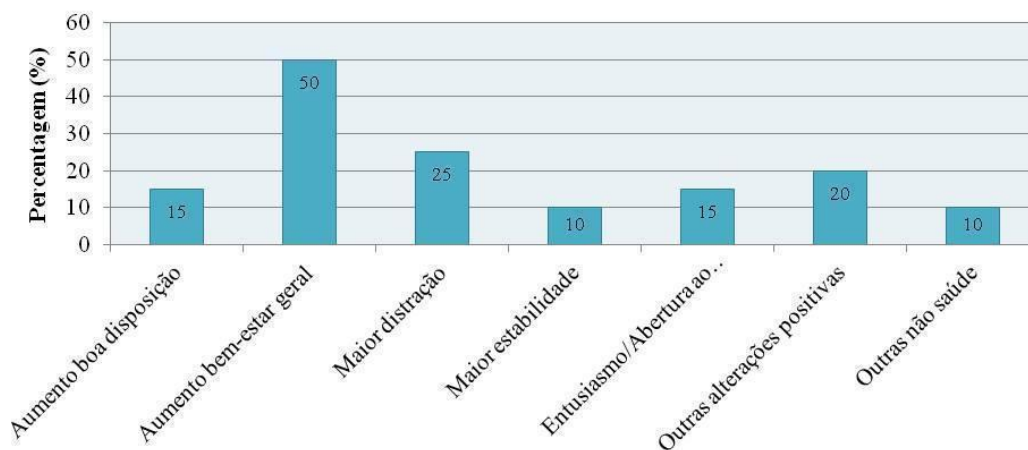
### Saúde percebida

Relativamente à saúde subjetiva, destacamos que a maioria das mulheres (90%) percebeu alterações no seu estado de saúde desde que começou a frequentar o projeto (Figura 13), ainda que não existam indicadores objetivos que possam confirmar tal percepção. Foi ainda referido um aumento do bem-estar geral (50%) e maiores níveis de distração (25%), no sentido de quebra de rotinas (Figura 14).

**Figura 13. Existência de alterações na saúde percebidas pelas mulheres (n=20)**



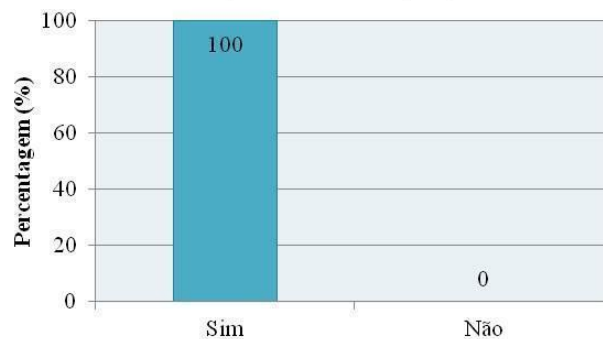
**Figura 14. Descrição das alterações de saúde percebidas pelas mulheres (n=20)**



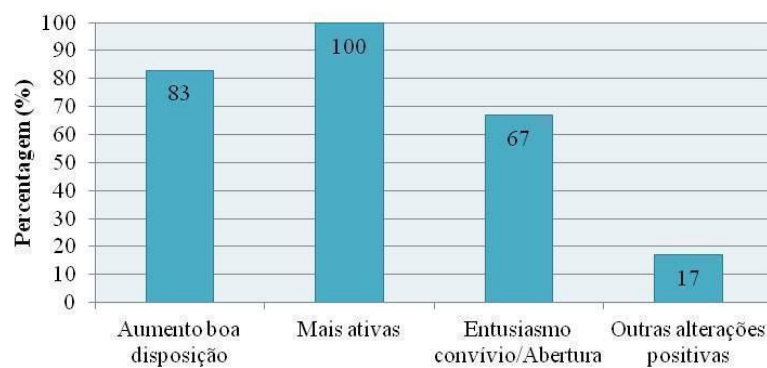


Nos questionários aplicados aos elementos da comunidade com relação próxima com as participantes do projeto, 100% dos respondentes referiram também uma percepção de melhoria da situação de saúde das mulheres, desde o início das atividades do projeto (Figura 15). Do ponto de vista da comunidade, destaca-se ainda a clara percepção de aumento dos níveis de atividade (100%), aumento da boa disposição (83%) e entusiasmo com o convívio (67%) (Figura 16).

**Figura 15. Diferenças percebidas nas mulheres pela comunidade (n=6)**

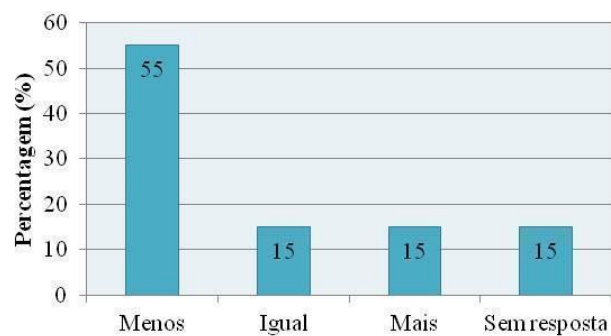


**Figura 16. Descrição das diferenças percebidas nas mulheres pela comunidade (n=6)**

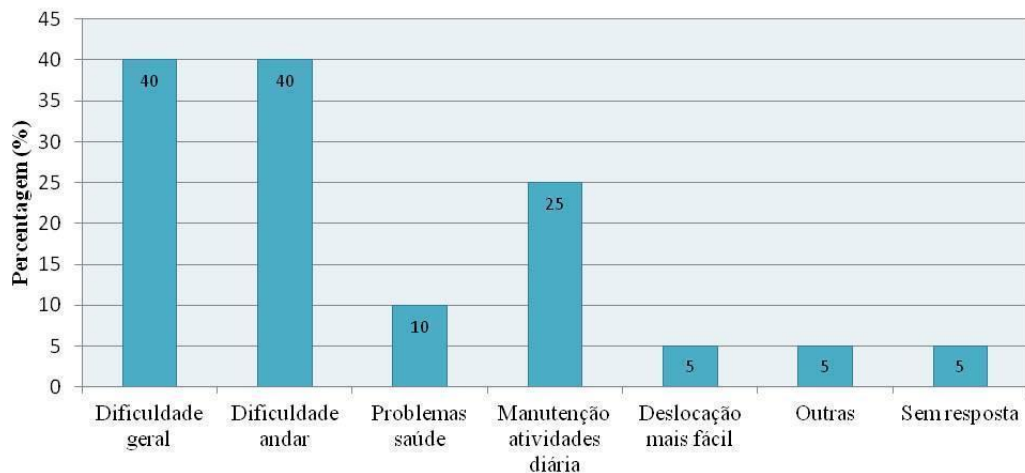


Quando perguntado diretamente às participantes “Nos últimos tempos sente maior facilidade ou dificuldade em andar, deslocar-se e em fazer as suas coisas?”, a maioria relata sentir menos agilidade na execução das atividades de vida diária (55%), mais dificuldades gerais (40%) e mais dificuldade em andar (40%) (Figura 17 e Figura 18). Embora a agilidade pareça ter diminuído, 25% das participantes reporta manter as suas rotinas do dia-a-dia. De salientar que a mera deslocação semanal para os encontros acarreta em si esforço físico (o apoio antes era feito no domicílio), para além de a maioria das mulheres aceitar as novas solicitações feitas pela comunidade e decorrentes da sua participação no grupo.

**Figura 17. Existência de alterações na agilidade motora na percepção das participantes (n=20)**

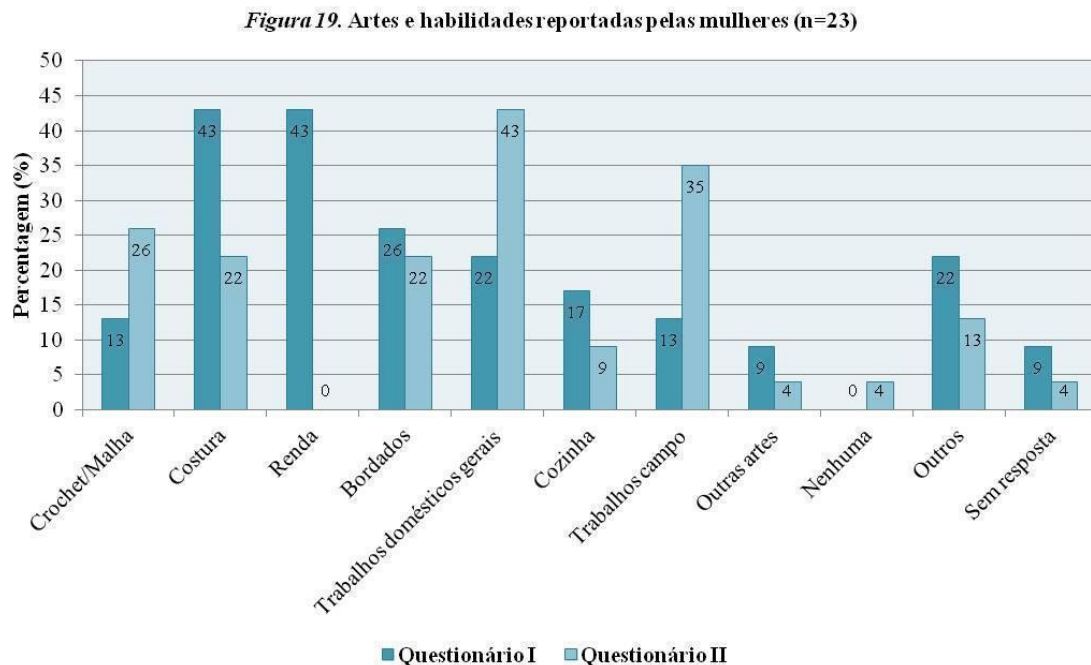


**Figura 18. Descrição das alterações na agilidade motora na percepção das participantes (n=20)**



### Artes e habilidades

Em relação à dimensão artes e habilidades, observamos que quase todas as respondentes, não só consideram ter habilidades, como também identificam as suas áreas de eleição (Figura 19).



Destacamos “trabalhos domésticos gerais” (22% em 2010, e 43% em 2011), “costura” (43% em 2010, e 22% em 2011), “trabalhos de campo” (13% em 2010, e 35% em 2011), “crochet/malha” (13% em 2010, e 26% em 2011) e “bordados” (26% em 2010, e 22% em 2011).

### Discussão e Conclusão

Os dados serão analisados à luz dos modelos de Bem-Estar Subjetivo de Ryff (1995) e de Sentido de Comunidade de McMillan e Chavis (1986), recorrendo a excertos das narrativas das mulheres extraídos da análise de conteúdo. Estes excertos pretendem contribuir para ilustrar os resultados discutidos, enfatizar o caráter humano do projeto Chá das Quartas, e reforçar a natureza descritiva e qualitativa da investigação.

A busca de felicidade é um processo continuado ao longo de todo o ciclo vital. As “duas faces da felicidade, a centrada nas virtudes do ser e outra orientada para a satisfação do ter, relacionam-se com as perspectivas teóricas dominantes em torno do bem-estar no

âmbito da Psicologia.” (Novo, 2005, p. 184). Por seu turno, o envelhecimento desafia os indivíduos para uma adaptação e novos equilíbrios, tendo em conta ganhos e perdas experimentados, em que florescer é, ainda assim, possível.

As mulheres que participam nas atividades do Chá das Quartas parecem demonstrar que a felicidade é possível em idades avançadas e que tal passa por integrar a complexidade de múltiplos fatores que podem convergir para o aumento do bem-estar (d'Araújo, 2013b).

Os resultados analisados no presente artigo são passíveis de cruzar com o conceito de bem-estar psicológico de Ryff (1995), sendo que algumas das dimensões consideradas neste modelo evidenciam uma presença mais forte do que outras nas narrativas destas mulheres.

Uma dimensão que se evidencia é o **Relacionamento Interpessoal Positivo**, presente nos resultados em que as participantes consideram o Chá das Quartas como um espaço de convívio, amizade e fuga/quebra da solidão, para além de que a própria comunidade considera perceber um entusiasmo destas mulheres com a participação no projeto. Este vem assim fortalecer a rede de suporte deste grupo. Nas Cartas de Gratidão há um elevado número de respostas que se referem à família e, nas perguntas dos questionários sobre as suas *bênçãos*, são referidos o espaço do Chá das Quartas e o contacto com a família. Relevante será ainda o facto de elegerem o Domingo e a Quarta-Feira como os dias da semana favoritos, pelas atividades comunitárias e o contacto com a família. Destacamos ainda nesta dimensão o facto de todas as voluntárias, que dinamizam este projeto, considerarem que houve um aumento de participação comunitária das participantes. Nos vários instrumentos de avaliação aplicados às voluntárias, sobressai o grande impacto percebido deste projeto nas relações interpessoais positivas das participantes, sublinhando como foi importante *“Ver a alegria delas”* ou como se destaca a forma como *“Expõem as dificuldades umas às outras”*.

O **Propósito de Vida** é outra área que se destacou ao longo do projeto nos registos considerados, em particular no que diz respeito às crenças que dão sentido à vida. No âmbito da espiritualidade, verificámos um aumento das referências às atividades religiosas nas *bênçãos* descritas pelas mulheres, e um maior número de eventos comunitários de cariz religioso em que o grupo participa - *“só quando vim para o convívio é que comecei a rezar mais. Agora vou sempre à missa”*. Contudo, não podemos afirmar que tenha havido um aumento da espiritualidade em si. As participantes demonstram ainda, nas respostas dadas, estarem orientadas para a concretização de objetivos na sua vida, quando questionadas sobre os seus sonhos. Estes prendem-se maioritariamente com questões de bem-estar próprio e dos familiares - *“que seja feliz e ver os meus filhos e netos felizes”* - e com a aspiração de manter uma vida ativa e útil - *“saúde para ajudar o próximo”* e *“poder proporcionar aos outros alguns ensinamentos que me foram facultados”*.

No que se refere ao **Crescimento Pessoal**, é notório o aumento de abertura a novas experiências como se evidenciou em várias atividades das quais destacamos a participação ativa na edição do livro “Lavar o Tempo no Chás das Quartas” (d'Araújo, 2013a). Para tal foi necessário desafiar rotinas e mesmo o contacto com o público e comunidade, com quem partilharam narrativas e tradições da sua história de vida. Há ainda a potenciação de talentos e capacidades na medida em que houve um aumento significativo das referências a atividades como a malha ou o crochet, para além de prática continuada de bordados e costura. Consideramos, porém, que quando as participantes identificam as suas “artes e habilidades”, as respostas comparativas de 2010 para 2011 podem não espelhar claramente a variação da prática das atividades em si, mas sim a valorização destes conhecimentos e talentos nas suas vidas. Tal é visível no aumento significativo de “trabalhos de campo” – que naturalmente não corresponde à vivência real dada a idade avançada – ou de “trabalhos domésticos gerais”.

Relativamente à dimensão **Autonomia**, os resultados mostram evidência de que estas mulheres mantêm as suas vivências e metas, de acordo com o que lhes faz sentido. Note-se que uma grande parte vive só, mantendo rotinas da vida diária e atividades, quer ligadas à sua crença religiosa, quer ao contacto com a comunidade. Há ainda um cuidar da sua saúde autonomamente, por exemplo, respeitando a medicação. Independentemente de pressões familiares ou de outras pessoas da comunidade, e de limitações devidas à idade e saúde, as participantes demonstram uma forte autodeterminação para manter o seu quotidiano. Tal é verificado no esforço físico que as diferentes atividades requerem: *“E eu, apesar de estar há uns anos invisual, ainda continuo a trabalhar em malhas”*.

No âmbito do **Domínio do Meio**, há efetivamente um decréscimo das competências, tal como apontado por Ryff e Singer (2002, 2006) relativamente às pessoas de idade avançada. Contudo, consideramos ser de grande relevo, mesmo que nem sempre seja visível nos resultados, que todas as mulheres se mantêm ativas, gerindo as suas casas e muitas vezes adaptando-as de forma a manter a maior funcionalidade possível, tendo em conta as limitações crescentes - *“custa-me já mais a fazer as coisas, mas ainda vou fazendo, até tenho caído a pouco e pouco”*. Em muitos casos, procuram compensar as dificuldades com adaptações ou estratégias que vão descobrindo no seu dia-a-dia para fazer face às necessidades, *“Agradeço o dom para cozinhar (pois embora com sacrifício porque pouco vejo) e por isso consegui governar-me sempre”*.

Finalmente, ao nível da **Autoaceitação**, verifica-se ao longo do decorrer do projeto um convite ao reconhecimento dos talentos e virtudes de cada mulher, com efeitos positivos na atitude face ao *self* e no bem-estar. Ao reportarem as suas artes e habilidades, as mulheres têm a oportunidade não só de recuperar e eventualmente dar sentido e valor aos seus talentos passados - *“Fazia crochet, cozia, qualquer trabalho (doméstico, campo, comerciante)”* - mas também de enriquecer o seu presente - *“Normalmente dedico o meu*

*tempo à pintura, desenho e bordados*". O facto de as mulheres parecem sentir-se mais vivas aquando da realização de atividades, na perspetiva das voluntárias, poderá ser indicador de que o sentimento de utilidade tem impacto na perceção de uma vida mais plena – *"Já pouca coisa me resta fazer, mas desejava continuar a ser útil naquilo que sei fazer"*. Uma atitude positiva face ao *self* não recusa as limitações inerentes à idade avançada, tal como é demonstrado pelo aumento dos níveis de atividade, em simultâneo com a diminuição da agilidade.

O florescimento humano em idades avançadas parece, assim, passar pela experiência de emoções positivas, numa perspetiva hedónica, bem como pela busca de sentido para a vida (eudaimonia). Considerando a perspetiva de Huta e Ryan (2010) sobre o conceito de Bem-Estar Psicológico de Ryff (1995), que contempla ambas as abordagens (hedónica e eudaimónica), haverá um equilíbrio ajustado ao longo da vida integrando as potencialidades e limitações, sonhos e aspirações, e significados atribuídos.

### ***Práticas de sucesso na intervenção com mulheres em idade avançada***

Procurámos compreender o que neste projeto contribui especificamente para os resultados positivos alcançados, ao nível de bem-estar subjetivo, relacionamento interpessoal positivo, participação e envolvimento na comunidade (d'Araújo, 2013b). A partir da segunda pergunta de investigação - *Quais as práticas do projeto que parecem ter mais impacto na promoção do bem-estar das mulheres* - e sabendo que o bem-estar subjetivo é influenciado pelo Sentido de Comunidade de McMillan e Chavis (Davidson & Cotter, 1991), passaremos a identificar esta relação nas práticas do Chá das Quartas.

O *Sentido de Comunidade*, desenvolvido no âmbito da Psicologia Comunitária, refere-se ao "sentimento de que somos parte de uma rede de relacionamentos de suporte mútuo, sempre disponível e da qual podemos depender" (Sarason, 1974, p.1) e tem em conta quatro elementos-chave (McMillan & Chavis, 1986): 1. **Estatuto de Membro** ("Membership") – sentimento de identificação com os outros membros, sentido de pertença a um grupo, e partilha de um espaço que confere segurança emocional; 2. **Influência** ("Influence") – o grupo tem impacto em cada membro e cada membro influencia os processos do grupo; 3. **Integração e Satisfação das Necessidades** ("Integration and Fulfillment of Needs") – validação das necessidades dos membros, reforço enquanto motivador do comportamento, e obtenção de recompensas (e.g., estatuto na comunidade, benefícios inerentes à dinâmica do grupo); e 4. **Ligações Emocionais Partilhadas** ("Shared Emotional Connection") – partilha de histórias, espaços comuns e experiências conjuntas; contactos regulares que fortalecem os laços; ligação espiritual em comunidades religiosas; e sentimento de cumplicidade pelo tempo e dedicação investidos no grupo.

Poderemos conceber as diferentes práticas do Chá das Quartas a partir dos princípios do Sentido de Comunidade identificados, pese embora tenhamos a perspetiva de que cada prática pode tocar um ou mais elementos do modelo descrito.

Ao nível do *Estatuto de Membro*, o sentido de identificação e segurança são potenciados pelo facto de se tratar de um grupo exclusivamente de mulheres e de faixas etárias próximas (participantes e voluntárias), levando-nos a refletir sobre os critérios a considerar no momento da criação de um grupo, e no impacto que tal pode ter ao nível do sentimento de pertença. Outras práticas que demonstram fortalecer este sentimento de pertença prendem-se com o formato ritualizado das sessões, conferindo uma segurança e previsibilidade no tempo que permite renovar significados, reforçar a coesão e facilitar a gestão de eventuais mudanças nas vidas individuais destas mulheres.

O sentimento de *Influência* mútua no seio do grupo é essencialmente promovido por duas características: as relações de igualdade em termos de poder nas tomadas de decisão contribuem para um processo inclusivo desenvolvido numa lógica de co-construção e de validação do contributo individual para o todo. Muitas das atividades são decididas por todas em cada sessão, bem como os projetos conjuntos; por outro lado há uma motivação para contribuir, quer da parte das mulheres quer das voluntárias, numa relação de reciprocidade entre os atores do projeto, mas também entre o que dão e recebem por integrar este grupo (como utilizadoras ou voluntárias do mesmo). Tal vai ao encontro do conceito de *reciprocidade incondicional* de Bruni (2008), em que a satisfação vem do comportamento em si, numa lógica de motivação intrínseca, e não de uma eventual expectativa de reação do outro. A título de exemplo, citamos algumas afirmações das voluntárias sobre o Chá das Quartas: “troca de afetos muito rica”, “oportunidade de se enriquecer espiritualmente” ou “experiência gratificante”.

Para a criação e desenvolvimento da intervenção com este grupo foi utilizado um leque vasto de práticas em termos de *Integração e Satisfação das Necessidades* das participantes. Houve um cuidado em respeitar estas necessidades, quer em termos da liberdade das mulheres – caráter não obrigatório das sessões, abertura do grupo para receber tanto participantes como voluntárias em qualquer momento – quer em termos de dar resposta a obstáculos potencialmente impeditivos da participação – disponibilização de uma carrinha para o transporte de e para o espaço do convívio, e gratuidade das sessões. Uma outra dimensão deste elemento está relacionada com o reforço das ações e competências das participantes, o que é feito através da garantia de que todas as tarefas têm sentido e muitas vezes um cariz produtivo, dando maior visibilidade ao trabalho das idosas na comunidade (Gonçalves et al., 2006). Ainda, as sessões do projeto não são interrompidas para férias estando garantida às participantes a possibilidade da presença no encontro, dado o entusiasmo e empenho que têm manifestado.

Por fim, as *Ligações Emocionais Partilhadas* revelam-se muito fortes neste grupo. O facto de haver uma crença religiosa que é comum a todas as mulheres contribui para a coesão do grupo. Há a partilha de uma espiritualidade vivida com intensidade, através da criação e vivência de momentos significativos, como sejam a hora semanal da Adoração no Santuário, a oração do terço nos encontros, e as peregrinações. Contribuem ainda para o desenvolvimento de um sentimento de cumplicidade a participação e organização de eventos – Festas de Natal, venda de livros em segunda mão, rifas, entre outros – e os momentos de convívio informais – e.g., lanche no final de cada sessão do Chá das Quartas.

A promoção do Sentido de Comunidade num grupo de mulheres de idade avançada parece, assim, estar associada à “satisfação das necessidades” e às “ligações emocionais partilhadas”, pelo que há que ter em consideração as práticas que conduzem à promoção destes elementos em contextos desta natureza.

Do ponto de vista metodológico, queremos salientar que os instrumentos de recolha de dados utilizados foram criados para dinamizar sessões e promover o bem-estar das participantes. Existem, por isso, questões inerentes à validação dos instrumentos de recolha de dados que poderão ser melhoradas no futuro. Ainda assim, a informação recolhida com estes exercícios e a respetiva análise de conteúdo traz um contributo pertinente, como esperamos ter demonstrado no presente artigo.

De referir também que o projeto contou com a participação, desde a sua fundação, de um dos elementos da equipa de investigação. Este elemento esteve envolvido no desenho inicial do projeto e no acompanhamento ao nível da avaliação de impacto dos exercícios desenvolvidos baseados na Psicologia Positiva, com vista à promoção de bem-estar destas mulheres, e na respetiva análise de dados. Trata-se ainda de uma pessoa com fortes ligações pessoais e familiares à comunidade. Embora haja um nível de subjetividade acrescido no olhar deste elemento, tal revelou ser de uma grande riqueza no trabalho de análise e discussão dos dados, na medida em que este elemento da equipa tem uma vivência da realidade desta vila alentejana, que lhe confere uma potencial competência cultural na compreensão do processo investigativo.

O projeto Chá das Quartas, para além dos recursos comunitários que mobiliza, tem ainda um grande facilitador: a não implicação de qualquer investimento financeiro para a sua concretização. Nesse sentido, consideramos que este projeto é um exemplo de boas práticas por se manter baseado nas sinergias co-criadas na comunidade.

A investigação continua a decorrer e o próximo passo será a consulta a representantes significativos da comunidade, nomeadamente: forças de segurança, serviços da Câmara Municipal de Vila Viçosa, serviços de saúde, Universidade Sénior, entre outros. Os seus contributos serão muito relevantes para perceber a pertinência e o impacto do projeto, não só ao nível individual das mulheres, mas também ao nível da comunidade mais alargada.



---

Concluimos que há fortes indícios de que o Chá das Quartas permite às mulheres de idade avançada que nele participam experienciar bem-estar psicológico em todas as suas dimensões, em maior ou menor grau, e que são fatores como a participação na comunidade, relacionamento interpessoal, propósito de vida e espiritualidade, que para ele contribuem. Verificamos igualmente que um projeto desenvolvido a partir da aplicação da Psicologia Positiva pode dar lugar a metodologias e práticas inclusivas e de sucesso, promotoras de envolvimento comunitário.

O estudo aqui apresentado revela-se, assim, socialmente eficaz e economicamente viável. A abordagem proposta evidencia o impacto positivo dos ganhos bilaterais para as participantes e para a comunidade, tornando possível a co-construção de uma nova realidade ecossistêmica mais rica. A nível coletivo, o elevado número de novos eventos comunitários, o aumento da atividade social local, e a riqueza do contributo das idosas para o património cultural são sinais de que o esforço para promover a autonomia e a independência nestas idades tem um impacto positivo. Em termos do relacionamento interpessoal, vários são os atores sociais que reportam formal e/ou informalmente ter visto as suas relações com os elementos do grupo melhoradas e enriquecidas. Ao nível individual, verifica-se que o recordar de memórias positivas do passado permitiu às mulheres a construção de novas narrativas. Re-narrar a sua história foi uma oportunidade de tornar o presente mais rico e próximo: “Por vezes a velhice é suportável esquecendo os aspetos negativos. Todos nós passamos a nossa vida a reconstruir as nossas biografias para tornar o nosso presente mais harmonioso” (Vaillant, 2003, pp.101-102). Consideramos, assim, que a Psicologia Positiva poderá contribuir para esta área social tendo em conta as possibilidades, limitações, objetivos e metas da pessoa de idade avançada.

## Referências

- Angner, E. (2011). The evolution of 'eupathics': The historical roots of subjective measures of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 4-41. doi:10.5502/ijw.v1i1.14.
- d'Araújo, M. A. (2013a). *Envelhecer positivamente no Chá das Quartas*. Vila Viçosa: Fundação da Casa de Bragança, Câmara Municipal de Vila Viçosa e Conferência de S. Vicente de Paulo.
- d'Araújo, M. A. (2013b). "Lavar o tempo: Aplicação de práticas de Psicologia Positiva em mulheres de idade muito avançada no Alentejo-Sul de Portugal". Manuscrito não publicado, realizado no âmbito do Mestrado Executivo em Psicologia Positiva Aplicada, apresentado no ISCSP-UL.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (1-34). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. (1999). *The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report: Technical report*. Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Baltes, P.B., Staudinger, U.M., & Linderberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Bruni, L. (2008). *Reciprocity, altruism and the civil society*. New York, NY: Routledge.
- Bruni, L. (2010). *A ferida do outro*. Abriçada: Cidade Nova.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2001). A positive revolution in change: Appreciative inquiry. In D.L. Cooperrider, P.F. Sorenson, D. Whitney, & T.F. Yeager (Eds.), *Appreciative Inquiry* (pp.3-28). Champaign, IL: Stipes Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Davidson, W., & Cotter, P. (1991). The relationship between sense of community and subjective well-being: A first look. *Journal of Community Psychology*, 19, 246-253.
- Deci, E.L., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia and wellbeing: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In A. Delle Fave, F. Massimini, & M. Bassi (Eds.) *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth* (pp.3-18). New York: Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Ebner, N. C., Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21(4), 664-678.
- Emmons, R. (2009). *Obrigado!*. Alfragide: Estrela Polar.
- Emmons, A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2), 140-148.
- Emmons, A., McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-399.
- Emmons, A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011, Março). *Envejecimiento saludable*. Comunicação apresentada no Congresso sobre Envejecimiento: La investigación en España, Madrid, Espanha.
- Ferreira, J., & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico. In M.R. Simões, M.M. Gonçalves, & L.S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas* (vol. 2). Braga: APPOINT/SHO.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2013, July 15). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi: 10.1037/a0033584.

- Fredrickson, B., & Kurtz, L. E. (2011). Cultivating Positive Emotions to Enhance Human Flourishing, In S.I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (2011). *Applied Positive Psychology: Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp.35-47). Psychology Press: Taylor & Francis Group.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 642-662.
- Gable, S. L. (2007, Janeiro). *Approach and avoidance motivation in close relationships*. Comunicação apresentada no Sydney Symposium for Social Psychology, Sidney, Austrália.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gable, S. L., Impett, E. A., Reis, H. T., & Asher, E. R., (2004). What do you do when things go right?: The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Gable, S. L., Strachman, A., & Gonzaga, G. C. (2006). Will you be there for me when things go right?: Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917.
- Gergen, M. M., & Gergen, K. J. (2006). Positive Aging: Reconstructing the Life Course. In J. Worell & C.D. Goodheart (Eds.) *Handbook of girls' and women's psychological health* (pp.416-426). Oxford: University Press.
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105.
- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7(1), 137-143.
- Helliwell, J. F., & Wang, S. (2012). The state of world happiness. In J.F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World Happiness Report* (pp.10-57). New York, NY: Earth Institute, Columbia University.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Larrauri, B. G. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor: Porque la vida con buen humor merece la pena!*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Larrauri, B. G. (2010). Una ventana abierta al sentido del humor en aula. *Tándem Didáctica de la educación física*, 11(32), 7-24.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lyubomirsky, S. (2000). On studying positive emotions. *Prevention & Treatment*, 3(1).
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23.
- Maisel, N. C., Gable, S. L., & Strachman, A. (2008). Responsive behaviors in good times and in bad. *Personal Relationships*, 15, 317-338, doi: 10.1111/j.1475-6811.2008.00201.x.
- Marujo, H. A., Neto L. M., Caetano A., & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13(1), 115-136.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.376-393). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Society*, 6(1), 10-19.
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (Eds.) (2010). *Community psychology: In pursuit of liberation and wellbeing*. New York, NY: Palgrave MacMillan.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183-203.
- O'Leary, Z. (2010). *The essential guide to doing your research project*. California: Sage Publications.
- Paúl, C. (2005). *Envelhecimento ativo e redes de suporte social*. *Sociologia*, 15, 275-287.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2007). Use of social words in autobiographies and longevity. *Psychosomatic Medicine*, 69, 262-269.

- 
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life: Current directions in psychological science. *American Psychological Society*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.541-555). Oxford: Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Best news on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103 - 119.
- Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2012). *A vida que floresce*. Alfragide: Estrela Polar.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Smith, M. C., & DeFrates-Densch, N. (2009). *Handbook of research on adult learning and development*. New York, NY: Routledge.
- Snyder, C. R. (2002). The hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Vaillant, G. E. (2003). *Aging well*. New York, NY: Little Brown.
- Vaillant, G. E. (2008). *Spiritual evolution: A scientific defense of faith*. New York, NY: Broadway Books.
- Yin, R. K. (2009). *Case study research design and methods*. California: Sage.