Universidade Federal de Juiz de Fora
Instituto de Ciências Humanas
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Eduarda Rezende Freitas

Forças do caráter de idosos: conhecer e intervir

Juiz de Fora
2019

Eduarda Rezende Freitas

Forças do caráter de idosos: conhecer e intervir

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia como requisito parcial à obtenção do título de doutor em Psicologia por Eduarda Rezende Freitas

Orientador: Prof. Dr. Altemir José Gonçalves Barbosa
Coorientadora: Profª. Drª. Carmem Beatriz Neufeld

Juiz de Fora
2019

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração
automática da Biblioteca Universitária da UFJF,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Freitas, Eduarda Rezende.
Forças do caráter de idosos : conhecer e intervir / Eduarda Rezende Freitas. -- 2019.
239 f.

Orientador: Altemir José Gonçalves Barbosa
Coorientadora: Carmem Beatriz Neufeld
Tese (doutorado) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, 2019.

1. Envelhecimento Positivo. 2. Forças do Caráter. 3. Intervenções. 4. Psicologia Positiva. 5. Velhice. I. Barbosa, Altemir José Gonçalves, orient. II. Neufeld, Carmem Beatriz, coorient. III. Título.

EDUARDA REZENDE FREITAS

FORÇAS DO CARÁTER DE IDOSOS: CONHECER E INTERVIR

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do grau de Doutora em Psicologia.

Tese defendida e aprovada em 22/02/2019

Prof. Dr. Altemir José Gonçalves Barbosa
Universidade Federal de Juiz de Fora

Profª. Drª. Claudia Helena Cerqueira Mármora
Universidade Federal de Juiz de Fora

Profª. Drª. Fabiane Rossi dos Santos Grincenkov
Universidade Federal de Juiz de Fora

Profª. Drª. Ana Paula Porto Noronha
Universidade São Francisco

Profª. Drª. Samila Sathler Tavares Batistoni
Universidade de São Paulo

AGRADECIMENTOS

Ao querido Prof. Dr. Altemir José Gonçalves Barbosa, por todo ensinamento, carinho e paciência ao longo desses anos. Obrigada por tantas vezes acreditar em mim mais do que eu mesma e, assim, me incentivar a avançar.

À Profª. Drª. Carmem Beatriz Neufeld, pela coorientação neste trabalho e pelas diversas oportunidades oferecidas.

Às avaliadoras, Profª. Drª. Ana Paula Porto Noronha e Profª. Drª. Fabiane Rossi dos Santos Grincenkov pelas contribuições no exame de qualificação e participação na banca de defesa. À Profª. Drª. Samila Sathler Tavares Batistoni e à Profª. Drª. Claudia Helena Cerqueira Mármora, pela disponibilidade em avaliar este trabalho e contribuir para seu aprimoramento.

À Profª. Drª. Margarida Pedroso de Lima, pela oportunidade em realizar parte do doutorado em Portugal sob sua orientação e pelo carinho da acolhida.

Ao Polo de Enriquecimento Cultural para a Terceira Idade e à Fundação Espírita João de Freitas, por autorizarem a realização dos grupos com idosos em suas instituições.

Ao *VIA Institute on Character*, por fornecer o inventário de forças VIA e contabilizar os escores dos participantes.

Às colegas membros do Centro de Pesquisa sobre Desenvolvimento e Envelhecimento (CEPEDEN), Gabriela, Lívia, Bárbara e, em especial, à Taciara, pela contribuição na realização dos grupos com idosos.

Aos membros do Laboratório de Pesquisa e Intervenção em Terapia Cognitivo-Comportamental (LAPICC), especialmente à Priscila, pelos conhecimentos compartilhados.

A todos os idosos, brasileiros e portugueses, que participaram deste estudo, sobretudo àqueles que participaram dos grupos.

Aos colegas de doutorado, especialmente à Maira e Silvinha. À Denise, pela amizade e pela profissional.

Aos meus pais, pelo incentivo aos estudos, suporte e amor; sem isso esse percurso teria sido muito mais difícil. Ao meu irmão e à minha família, por torcerem e se alegrarem com minhas conquistas. Um agradecimento especial à tia Nina que, com boa vontade, dispendeu bastante tempo para a correção desta tese. Ao Mateus e à Júlia, pelas contribuições

na escrita com outros idiomas. E às minhas queridas avós, que me dispertam ainda mais amor e vontade de estudar a velhice.

Ao João Paulo, por ter estado ao meu lado durante esses quatro anos, comemorando minhas conquistas e me incentivando.

Aos amigos, pelos desabafos, pelo suporte e por tanto momentos bons juntos, permitindo com que a caminhada fosse mais leve.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) e à Universidade Federal de Juiz de Fora, pelo apoio financeiro.

Por fim, e principalmente, agradeço a Deus, por representar para mim, fonte de perseverança, ânimo e esperança.

RESUMO

Forças do caráter (FC) são traços individuais positivos que se manifestam por meio de pensamentos, sentimentos e ações. Elas contribuem para o bem-estar coletivo e pessoal, porém pouco se conhece sobre a manifestação das 24 FC propostas pelo *Values in Action* na velhice. Para descrever e promover FC de idosos, foram realizados quatro estudos empíricos. Um deles descreve as FC de idosos brasileiros (n=188. Idade: M=69,62; DP=7,99), enfatizando as mais endossadas (Honestidade, Espiritualidade, Gratidão, Bondade e Justiça) e as menos endossadas (Gosto pela Aprendizagem, Criatividade, Perspectiva, Autorregulação e Bravura). Também foram realizadas associações com gênero e correlações com idade, escolaridade, sintomas depressivos e bem-estar psicológico (BEP). Não foram observadas diferenças entre os gêneros. Somente a Autorregulação se correlacionou positiva e significativamente com a idade. Amor, Esperança, Curiosidade, Perdão e Vitalidade se correlacionaram com níveis mais elevados de BEP e mais baixos de sintomas depressivos. Outro estudo compara as FC de idosos brasileiros (n=74. Idade: M=71,66; SD=7.34) e portugueses (n=74. Idade: M=72,01; SD=7.55), associando-as com BEP, sintomas depressivos e outras variáveis. Em geral, constataram-se mais semelhanças do que diferenças entre as duas nacionalidades. Para promover FC, duas intervenções positivas de Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos (Educafi) foram realizadas, sendo uma com idosos da comunidade (n=41) e outra com residentes de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (n=4). Além de promover FC, a Educafi também almeja a promoção de satisfação com a vida e BEP e a diminuição de sintomas depressivos. Os resultados evidenciaram que a Educafi se mostrou mais adequada para diminuir sintomas de depressão em idosos da comunidade. Além disso, parece auxiliar na melhora do BEP e do *status* cognitivo, bem como para a diminuição de desesperança em idosos institucionalizados. Considerando o aumento da população idosa e a necessidade de promover envelhecimento positivo, as contribuições e as limitações dos estudos são analisadas. Também é enfatizada a necessidade de mais pesquisas sobre a relação entre FC e velhice positiva.

Palavras-chave: Envelhecimento Positivo. Forças do Caráter. Intervenções. Psicologia Positiva. Velhice.

ABSTRACT

Character strengths (CS) are positive individual traits manifested through thoughts, feelings and actions, which contribute to the collective and individual well-being. However, little is known about the expression of the 24 CS proposed by Values in Action in old age. Four empirical studies were performed to describe and promote CS among the elderly. One of them describes the Brazilian elderly CS (n=188. Age: M=69.62; SD=7.99), emphasizing the most endorsed traits (Honesty, Spirituality, Gratitude, Kindness and Fairness) and the least endorsed ones (Love of Learning, Creativity, Perspective, Self-Regulation and Bravery). Associations with gender and correlations with age, schooling, depressive symptoms and psychological well-being (PWB) were also performed. No differences were observed between genders. Only Self-Regulation was positively and significantly correlated with age. Love, Hope, Curiosity, Forgiveness and Zest were correlated with higher levels of PWB and lower levels of depressive symptoms. Another study compares the CS of the Brazilian (n=74. Age: M=71.66; SD=7.34) and Portuguese (n=74. Age: M=72.01; SD=7.55) elderly, associating them with PWB, depressive symptoms and other variables. Generally, there were more similarities than differences between the two nationalities. In order to promote CS, two positive interventions of Strengths-Based Character Education for the Elderly (Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idoso – Educafi) were carried out, one with elderly community members (n=41) and the other with the residents of a Long-Term Care Institution (n=4). In addition to promoting CS, Educafi also aims to promote satisfaction with life and PWB and reducing depressive symptoms. The results showed that Educafi was more adequate to reduce symptoms of depression for the elderly community members. Moreover, it seemed to aid in the improvement of PWB and cognitive status, as well as in the decreasing hopelessness in institutionalized elders. The contributions and limitations of the studies were analyzed considering the increase of the elderly population and the need to promote positive aging. It is also emphasized the need for further researches about the relationship between CS and positive old age.

Keywords: Positive Aging. Character Strengths. Interventions. Positive Psychology. Old age

LISTA DE ABREVIAÇÕES

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

APA – Associação Psicológica Americana

BHS – *Beck Hopelessness Scale*

CID – Classificação Internacional de Doenças

CS – *Character strengths*

DSM – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

EDUCAFI – Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos

ESV – Escala de Satisfação com a Vida

EFC – Escala de Forças de Caráter

GC1 – Grupo controle ativo

GC2 – Grupo controle

GDS – Escala de Depressão Geriátrica

GE – Grupo experimental

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ILPI – Instituição de Longa Permanência para Idosos

IPEA – Instituto de Pesquisa e Economia Aplicada

LES – *Lesser endorsed strengths*

MEEM – Mini Exame do Estado Mental

OMS – Organização Mundial de Saúde

PGCMS – *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale*

PP – Psicologia Positiva

PWB – *Psychological well-being*

SCS – Signature *character strengths*

SBGG – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

TCC – Terapia Cognitivo-Comportamental

TCCG – Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

VIA – *Values in Action*

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

VIA-RTO – *Values in Action Rising to the Occasion Inventory*

VIA-Youth – *Values in Action Inventory of Strengths for Youth*

LISTA DE INSTRUMENTOS E OUTROS MATERIAIS

Escala de Bem-estar Psicológico (PGCMS-Br)..... 219
Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15)..... 220
Escala de Satisfação com a Vida (ESV)..... 221
Mini Exame do Estado Mental (MEEM)..... 222
Questionário Demográfico – idosos da comunidade..... 224
Questionário Demográfico – idosos institucionalizados..... 226
Registro de Observações..... 228
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)..... 229
Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS-120)..... 231

SUMÁRIO

1. **INTRODUÇÃO**..... 10
2. **CAPÍTULO 1: FORÇAS DO CARÁTER**..... 18
2.1. INTRODUÇÃO..... 18
2.2. PRECURSORES DA PSICOLOGIA POSITIVA..... 18
2.3. HISTÓRIA: UM "MANUAL DE SANIDADES"..... 21
2.4. CARÁTER: VIRTUDES, FORÇAS DO CARÁTER E TEMAS SITUACIONAIS.. 27
2.5. FORÇAS DO CARÁTER E O *BIG FIVE*..... 34
2.6. FORÇAS DO CARÁTER: INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE PESQUISAS..... 38
2.6.1. **Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)**..... 39
2.6.2. **Values in Action Rising to the Occasion Inventory (VIA-RTO)**..... 44
2.6.3. **Values in Action Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth)**..... 44
2.6.4. **Values in Action (VIA) Structured Interview**..... 46
2.6.5. **Escala de Forças de Caráter – EFC**..... 47
2.7. FORÇAS DO CARÁTER: CONTEXTOS PARA APLICAÇÃO E PROMOÇÃO... 48
2.8. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 52
2.9. APÊNDICE..... 54
3. **CAPÍTULO 2: FORÇAS DO CARÁTER DE IDOSOS: RELAÇÕES COM GÊNERO E IDADE**..... 96
4. **CAPÍTULO 3: BEM-ESTAR PSICOLÓGICO, SINTOMAS DE DEPRESSÃO E FORÇAS DO CARÁTER EM IDOSOS DA COMUNIDADE**..... 111
5. **CAPÍTULO 4: CHARACTER STRENGTHS IN OLD PEOPLE: A CROSS-CULTURAL STUDY**..... 129
6. **CAPÍTULO 5: EDUCAÇÃO PARA O CARÁTER BASEADA EM FORÇAS PARA IDOSOS (EDUCAFI): UM ESTUDO QUASE-EXPERIMENTAL**..... 144
7. **CAPÍTULO 6: EDUCAÇÃO PARA O CARÁTER BASEADA EM FORÇAS PARA IDOSOS (EDUCAFI) INSTITUCIONALIZADOS**..... 168
8. **CAPÍTULO 7: CONSIDERAÇÕES FINAIS**..... 191
REFERÊNCIAS..... 197
INSTRUMENTOS E OUTROS MATERIAIS..... 219

INTRODUÇÃO

O número de idosos tem aumentado consideravelmente em todo o mundo e há algum tempo faz parte da agenda de políticas públicas. Seguindo essa "tendência" mundial, o Brasil teve entre 2012 e 2017 um aumento de 4,8 milhões de idosos, superando o total de 30,2 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais (IBGE, 2018). Esse crescimento, observado em todos os estados brasileiros, é predominantemente feminino (56%) e totaliza cerca de 16,9 milhões de idosas (IBGE, 2018).

Dedicar atenção à quantidade de idosos brasileiros é ainda mais importante se se considerar que o país faz parte do BRICS, conjunto formado por Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul que detêm, juntos, 40,6% da população idosa mundial (Rodrigues & Forte-Burgos, 2011). Para os próximos 10 anos, estima-se um incremento médio de mais de um milhão de idosos brasileiros anualmente (Ervatti, Borges, & Jardim, 2015). Assim o país terá, em breve, uma das maiores populações de idosos do planeta.

Os avanços científicos e tecnológicos nas áreas de saúde, alimentação, saneamento, habitação dentre outras têm não só aumentado a longevidade, mas também feito com que envelhecer com elevada qualidade de vida, satisfação e bem-estar não seja apenas uma quimera. A Psicologia como ciência e profissão tem contribuído, ainda que aquém de suas possibilidades, para tanto. Essa contribuição se intensificou sobretudo a partir da década de 1970, quando houve uma emergência de posturas críticas em relação à concepção de envelhecimento – sinônimo de declínio –, passando-se a considerar a possibilidade de desenvolvimento na velhice e, com isso, a proposição de concepções mais realistas e otimistas a respeito dessa fase do curso de vida (Moreira, 2012).

Um dos marcos desse período foi o desenvolvimento da perspectiva *Life-Span* (Baltes, 1987), que, em linhas gerais, considera o desenvolvimento humano um processo contínuo, heterogêneo e caracterizado pela dinâmica de ganhos e perdas. A partir desse pressuposto, é possível inferir que idosos também se desenvolvem, que nenhum processo de desenvolvimento consiste apenas em crescimento ou somente em declínio e que existem diversas "trajetórias" de envelhecimento, como a normal, a patológica e a bem-sucedida. Ainda que na velhice predominem as perdas, a plasticidade individual, por exemplo, pode atuar como importante mecanismo de proteção (Baltes, 1987).

Embora concepções "negativas" de envelhecimento – que enfatizam apenas as limitações, déficits e patologias, especialmente quando essa fase é comparada às duas primeiras décadas de vida – ainda persistam, é crescente o interesse científico, conforme afirma Nakamura (2009), a respeito de aspectos positivos do envelhecimento, da velhice e do idoso (p. ex., Baltes & Baltes, 1990; Gergen & Gergen, 2005; Proyer, Gander, Wyss, & Ruch, 2011; Ruch, Proyer, & Weber, 2010). Assim, termos como "bem-sucedido", "ótimo", "saudável", "ativo", "robusto" e "positivo" têm sido cada vez mais utilizados em associação com o termo "envelhecimento". Não obstante a quantidade significativa de investigações com foco no envelhecimento bem-sucedido (p. ex., Lowry, Vallejo, & Studenski, 2012; Rowe & Kahn, 1987) ou positivo (p. ex., Fernández-Ballesteros, 2003; Gergen & Gergen, 2005; Hill & Smith, 2015; Vaillant, 2004) e de teorias desenvolvidas sobre o tema (p. ex., Baltes & Baltes, 1990), faltam orientações práticas a respeito de como promovê-lo (Flood & Scharer, 2006).

Considerando o aumento significativo da população de idosos e as limitações da literatura científica e baseando-se nas afirmações de Vaillant (2004), de que a Psicologia Positiva fornece subsídios para promover o envelhecimento positivo, e de Rich (2009), de que a educação se configura como uma possibilidade de desenvolvimento e promoção de aspectos positivos, a autora desta tese de doutorado desenvolveu no mestrado um modelo de intervenção grupal com idosos, a Educação para o Caráter baseada em Forças para Idosos (Educafi) (Freitas, 2014; Freitas, Barbosa, & Neufeld, 2016a). A Educafi tem como subsídios teóricos e tecnológicos a Psicologia Positiva, mais especificamente as forças do caráter, a Educação para o Caráter e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em grupo (TCCG).

Ainda que seja evidente, há que se esclarecer que a opção pela Psicologia Positiva se deu devido ao seu foco no desenvolvimento das potencialidades humanas e das qualidades positivas, como forças e virtudes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Além disso, esse movimento teórico se preocupa em sistematizar o estudo dos aspectos positivos do ser humano.

No que se refere especificamente às forças e às virtudes, já foram desenvolvidas formas para compreendê-las, identificá-las (Peterson e Seligman, 2004) e, especialmente no caso das forças do caráter, mensurá-las (p. ex., *Values in Action Inventory of Strengths* – VIA – *Institute on Character*, 2013). Peterson e Seligman (2004) propõem a existência de 24 forças agrupadas em seis virtudes: 1) Sabedoria/Conhecimento, que abrange as forças

Abertura a Novas Ideias, Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem e Perspectiva/Sabedoria; 2) Coragem, incluindo Bravura, Honestidade, Perseverança e Vitalidade; 3) Humanidade, que abarca Amor, Bondade e Inteligência Social; 4) Justiça, englobando Cidadania, Integridade/Justiça e Liderança; 5) Temperança, que compreende Autorregulação, Humildade, Perdão e Prudência; e 6) Transcendência, abrangendo Apreço pelo Belo e pela Excelência, Esperança, Espiritualidade, Gratidão e Humor.

De acordo com Park (2009), as virtudes são características fundamentais valorizadas por filósofos e religiosos e podem ser consideradas universais. Já as forças do caráter são processos ou mecanismos psicológicos que contribuem para o alcance de uma vida engajada, com sentido e satisfação (Park, 2009; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), constituem importante caminho para uma boa vida psicológica (Peterson & Seligman, 2004) e dão base para um desenvolvimento ótimo e próspero (Seligman et al., 2005). Elas são consideradas rotas distintas para se exibir uma ou outra virtude (Park, 2009).

Apesar de os estudos internacionais sobre a Psicologia Positiva e especificamente sobre as forças do caráter estarem em expansão, no Brasil esse cenário parece ser um pouco diferente (Paludo & Koller, 2007). A partir de uma revisão sistemática da literatura científica nacional em Psicologia Positiva publicada entre os anos 1990 e 2012, Pureza, Kuhn, Castro e Lisboa (2012) constataram crescimento pouco expressivo e não-linear de publicações nessa área, com poucas investigações que se propunham a estudá-la cientificamente.

Dentre os resultados encontrados pelos autores, dois merecem ser destacados. Primeiro, das 19 publicações recuperadas apenas seis (31,58%) são estudos empíricos e somente três (15,79%) analisaram os efeitos de uma intervenção baseada em Psicologia Positiva. Ainda que este número seja muito pequeno para extrapolar conclusões, os autores salientam que, nas três intervenções, verificou-se melhora significativa nas variáveis analisadas. O segundo resultado a ser ressaltado se refere à amostra utilizada nos estudos empíricos, pois em cinco deles ela foi composta por adultos e em um, por crianças e adolescentes. Faltam, evidentemente, estudos com amostras de idosos.

Revisões de literatura mais recentes constataram aumento na produção brasileira em Psicologia Positiva de forma geral (Pires, Nunes, & Nunes, 2015; Reppold, Gurgel, & Schiavoe, 2015) e na construção e adaptação de instrumentos estrangeiros baseados em

Psicologia Positiva (Pires et al., 2015). Porém continuam escassas as pesquisas com amostras idosas (Pires et al., 2015) e com intervenções positivas (Reppold et al., 2015).

Constata-se, desse modo, que a velhice é um agrupamento etário que tem sido pouco pesquisado ou mesmo negligenciado em pesquisas nacionais baseadas em Psicologia Positiva. Em âmbito internacional, onde as investigações na área estão mais avançadas, incluindo as intervenções positivas, esse resultado não parece ser incomum.

Estudos sobre forças do caráter desenvolvidos com grandes amostras populacionais de brasileiros (Seibel, DeSousa, & Koller, 2015), ingleses (Linley et al., 2007), israelenses (Littman-Ovadia & Lavy, 2012), norte-americanos, japoneses (Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006) e mais de 50 nações (Park, Peterson, & Seligman, 2006) contêm poucos idosos (Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park et al., 2006; Seibel et al., 2015) ou nenhum idoso (Shimai et al., 2006). Na investigação de Linley et al. (2007), pessoas com 65 anos ou mais constituem 1,2% da amostra. A média de idade dos participantes do estudo de Littman-Ovadia e Lavy (2012) é de 27,01 (DP=7,24; 18-68 anos), da investigação de Park et al. (2006) é de aproximadamente 40 anos (foram incluídas no estudo pessoas com 18 ou mais anos) e na pesquisa de Seibel et al. (2015) a média é de 35,0 anos (DP=10,8).

No que se refere às intervenções, Sin e Lyubomirsky (2009) realizaram uma meta-análise a fim de responder, dentre outras questões, se intervenções psicológicas baseadas em Psicologia Positiva melhoram bem-estar e minimizam sintomas depressivos. Para tanto, foram analisadas 51 intervenções, totalizando 4,266 indivíduos. Os autores constataram que esse tipo de intervenção promove mudanças significativas em relação à melhora do bem-estar e diminuição de sintomas depressivos. Além disso, observaram que alguns fatores podem afetar a eficácia das intervenções positivas, como o "status" da depressão (ter ou não), o formato e a duração das intervenções e a idade dos participantes. A respeito desse último aspecto, os autores verificaram que os benefícios das intervenções psicológicas positivas aumentam com a idade. Não obstante há que se reiterar que estudos com idosos são escassos. Das 51 intervenções analisadas, somente três (5,88%) foram realizadas com pessoas na velhice (idade igual ou superior a 60 anos).

Na meta-análise realizada poucos anos depois por Bolier et al. (2013), também sobre intervenções psicológicas positivas, foram analisados 39 ensaios clínicos randomizados, publicados entre 2009 e 2012, totalizando 6,139 indivíduos. Benefícios tanto no aumento do

bem-estar subjetivo e psicológico quanto na redução de sintomas depressivos foram constatados. Com relação à amostra utilizada nas investigações, novamente verificou-se pouca participação de idosos, o que aconteceu em apenas dois estudos. Resultados como esses limitam a análise a respeito da eficácia de intervenções psicológicas positivas com idosos (Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014).

Outra limitação que pode ser observada nas duas meta-análises mencionadas refere-se ao fato de terem sido analisados variados tipos de intervenções psicológicas positivas. Desse modo Bolier et al. (2013) recomendam que também sejam realizadas meta-análises restritas a tipos específicos de intervenções, por exemplo, as baseadas em forças, como é o caso da Educafi. Ainda que Ibrahim, Michail e Callaghan (2014) tenham feito isso, incluindo ensaios clínicos randomizados (quatro) e estudo quase-experimental (um), eles analisaram os efeitos dessas intervenções em populações com doença mental severa, por exemplo, esquizofrenia, e em idade adulta (18 a 61 anos). É preciso asseverar, ademais e especialmente nesta tese, que, apesar de baseadas em forças, as intervenções utilizadas na meta-análise de Ibrahim et al. (2014) não utilizaram as forças propostas pela Psicologia Positiva. Assim, reitera-se a necessidade de revisões sistemáticas da literatura e de meta-análises que contemplem intervenções baseadas nas forças do caráter propostas por Peterson e Seligman (2004).

Além da Psicologia Positiva, a Educafi tem como fundamento a Educação para o Caráter. Trata-se de um programa ou uma intervenção, ou seja, é formalmente estabelecida para alcançar um resultado desejado (Diggs & Akos, 2016). Sua função principal é desenvolver forças, virtudes, habilidades de vida e de cidadania e promover a capacidade de utilizá-las em situações reais (Rich, 2009). É importante que esse processo educativo extrapole o "fazer a coisa certa" em um sentido ético para, também, ensinar as pessoas a "fazerem o seu melhor" e, assim, contribuir para, dentre outros aspectos, o florescimento humano (Davidson, Lickona, & Khmelkov, 2008). É por meio da Educação para o Caráter que, após treino e prática, uma ou mais forças podem ser vivenciadas com menor esforço cognitivo e as ações podem ocorrer "naturalmente" (Rich, 2009).

Apesar de a Educação para o Caráter ter uma longa história – o termo foi apresentado por Aristóteles –, só recentemente ela tem sido investigada de forma científica e, especialmente nos últimos 30 anos, explorada em sua relação com inúmeros processos e variáveis (Diggs & Akos, 2016). Resultados positivos, como o desenvolvimento do caráter,

têm sido alcançados por meio da Educação para o Caráter (p. ex., Diggs & Akos, 2016; Lapsley & Narvaez, 2006; e Lopes, Oliveira, Reed, & Gable, 2013). Porém a maioria dos estudos realizados até o momento tiveram amostras compostas por estudantes, especialmente do nível primário (Diggs & Akos, 2016). Considerando os objetivos e os benefícios desse processo educativo, questiona-se a possibilidade de sua utilização também com pessoas em outras fases da vida, como a velhice.

O terceiro aporte teórico utilizado para a criação da Educafi é a TCCG. Essa escolha se justifica por, dentre outros motivos, a TCC ser uma das abordagens mais utilizadas de terapia grupal com idosos (Rebelo, 2007; Thompson et al., 2003), mais pessoas poderem se beneficiar em determinado período de tempo e recursos financeiros serem poupados, mantendo-se, normalmente, a eficácia e a efetividade do tratamento, quando comparada à modalidade individual (Anderson & Rees, 2007; Craigie & Nathan, 2009; Cummings & Cummings, 2008, Tristán & Rangel, 2009). Além desses benefícios, a TCCG possibilita troca de informações e, principalmente, oportunidades significativas de aprendizagem (Bieling, McCabe, & Antony, 2008).

O sucesso que a TCC tem obtido no tratamento de diversos transtornos (p. ex., depressão e fobias) (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006; Wenzel, 2018) sugere que seus modelos de terapia também possam ser empregados para ajudar as pessoas a aprenderem sobre suas forças e qualidades positivas (p. ex., resiliência e sabedoria) e a desenvolverem-nas (Padesky & Mooney, 2012). No trabalho com idosos, valorizar aspectos positivos do envelhecimento e da velhice se torna especialmente importante (Rebelo, 2007). É nesse sentindo que Hill e Mansour (2008) refletem sobre a possibilidade de maior êxito nas intervenções baseadas em TCC quando se acrescentam ao seu objetivo central – em síntese, ajudar o paciente a desenvolver formas alternativas de pensamentos que irão influenciar seus sentimentos e comportamentos – a identificação das forças do paciente e a verificação de como aspectos positivos, como a sabedoria, interferem em sua resposta aos desafios da vida. Não obstante, no âmbito da pesquisa sobre TCCG com idosos, isso parece que não tem acontecido substancialmente (Freitas, Barbosa, & Neufeld, 2016b).

Em uma revisão sistemática da literatura sobre TCCG com idosos, Freitas et al. (2016b) verificaram que a produção científica concernente ao assunto é quase exclusivamente centrada no tratamento dos sintomas relacionados às patologias e, quando aspectos positivos

são analisados, geralmente não constituem o foco principal dos estudos. Além disso, forças e virtudes têm sido negligenciadas pelas pesquisas da área e, provavelmente, por psicoterapeutas que trabalham com idosos. Conforme afirmaram Seligman et al. (2005) há mais de uma década, espera-se que no futuro a psicoterapia não seja vista somente como um *setting* utilizado para falar sobre problemas e dificuldades, mas também como um contexto em que forças do caráter possam ser trabalhas e desenvolvidas.

A partir do que foi exposto e considerando a literatura existente sobre forças do caráter (p. ex., Bolier et al., 2013; Niemiec, 2017; Park & Peterson, 2009; Sin e Lyubomirsky, 2009), esclarece-se que a Educafi tem como objetivo principal promover forças do caráter de idosos, bem-estar psicológico e satisfação com a vida, bem como diminuir sintomas depressivos. Por se tratar de uma intervenção positiva, isto é, uma atividade intencional cujo objetivo é cultivar sentimentos, comportamentos ou cognições positivas (Sin & Lyubomirsky, 2009), essa proposta contribui, ainda, para ampliar as possibilidades de intervenção com idosos, inclusive em TCCG, extrapolando as já existentes, comumente focadas em patologias, sintomas e emoções negativas.

Assim parte da presente proposta desta tese de Doutorado é destinada a apresentar dois estudos que analisaram os impactos da Educafi nas forças do caráter, no bem-estar psicológico, na satisfação com a vida e nos sintomas depressivos de idosos da comunidade (Capítulo 5) e institucionalizados (Capítulo 6). Inicialmente (Capítulo 1), porém, é apresentado um texto teórico geral sobre forças do caráter em que são abordados, por exemplo, o processo pelo qual as forças foram propostas, os critérios utilizados para classificação e os instrumentos desenvolvidos para medi-las. Isso se tornou necessário devido à carência de literatura abrangente e aprofundada sobre o tema em língua portuguesa. Desse modo espera-se aumentar a contribuição social da tese, especialmente para a formação inicial e continuada de psicólogos.

Nos Capítulos 2 e 3 é apresentado um estudo empírico em que foi analisado todo o conjunto de forças do caráter em uma amostra composta exclusivamente por idosos brasileiros. Ressalta-se que, até o momento, não foi encontrado nenhum estudo nacional ou internacional que tenha analisado as 24 forças do caráter na velhice. Devido ao amplo número de variáveis investigadas e à necessidade de aprofundar as análises, optou-se pela sua separação em dois capítulos.

O objetivo do Capítulo 2 foi analisar as forças mais e menos endossadas pelos participantes, as possíveis diferenças entre os gêneros e a associação entre forças e idade. O Capítulo 3 teve como objetivos analisar as relações entre forças do caráter, bem-estar psicológico e sintomas depressivos em idosos e identificar quais forças se associam tanto ao bem-estar psicológico quanto aos sintomas de depressão.

Como afirmado anteriormente, investigações sobre forças do caráter especificamente de idosos também são escassas no cenário internacional; assim o Capítulo 4 apresenta um estudo transcultural a fim de contribuir, ainda que limitadamente, para a diminuição dessa lacuna no conhecimento científico. Os objetivos foram analisar as forças mais e menos características de idosos brasileiros e portugueses, as diferenças entre os gêneros e as relações entre idade, escolaridade e bem-estar psicológico.

Reitera-se que os dois últimos capítulos abordaram aplicação da Educafi em contexto comunitário (Capítulo 5) e em instituição de longa permanência para idosos (ILPI) (Capítulo 6). Ambos são quase experimentos.

Por fim, o último capítulo apresenta as Considerações Finais desta tese, tendo como base seus principais resultados, as implicações para a prática profissional e as limitações deste estudo. Além disso, são apresentadas sugestões para futuras pesquisas sobre o tema investigado.

Esclarece-se que a escolha pelo formato de artigos para esta tese fez com que algumas de suas informações, como aquelas relacionadas ao envelhecimento populacional e à definição das forças do caráter, tenham sido repetidas com frequência. Entretanto os temas dos capítulos foram propostos de modo que haja uma interconexão e complementaridade entre eles, abordando as dimensões teórica, empírica e prática das forças do caráter na velhice.

CAPÍTULO 1
FORÇAS DO CARÁTER

2.1 INTRODUÇÃO

A Psicologia Positiva é um movimento que ganha visibilidade no fim do século XX quando Martin Seligman assume a presidência da APA (Associação Psicológica Americana) e intitula seu discurso de posse com a alcunha "*Construindo a força humana: a missão esquecida da psicologia*" (Seligman, 1998). Seligman e colaboradores (p.ex., Csikszentmihalyi e Peterson) propõem mudanças no foco da Psicologia, do negativo para o positivo, da doença mental para a saúde mental, das dificuldades para as forças (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Três pilares sustentariam essa alteração de rumos: as experiências subjetivas positivas (p. ex., bem-estar e satisfação), os traços individuais positivos (p. ex., habilidades interpessoais e talentos) e as instituições positivas (p. ex., família e escola) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). As forças do caráter também constituem outro exemplo de traços individuais positivos. Elas contribuem para o florescimento humano, para o alcance de uma vida engajada, com sentido e satisfação (Park, 2009) e para um desenvolvimento ótimo e próspero ao longo da vida (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Apesar de o conceito força do caráter ser central na Psicologia Positiva e de ter sido alçado a essa condição há quase duas décadas, trata-se de um construto pouco conhecido no Brasil, onde muitos psicólogos ignoram a classificação proposta por Peterson e Seligman (2004) na obra *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification*, que não foi traduzida para a língua portuguesa. Outros até conhecem a classificação, mais especificamente as 24 forças e sua distribuição em seis virtudes, porém desconhecem, por exemplo, o processo pelo qual foram concebidas, os critérios utilizados para classificação, as diferenças entre forças e virtudes, os instrumentos desenvolvidos para medi-las, as possibilidades de promoção etc.. Assim, este capítulo almeja fornecer uma linha de base para a compreensão das forças do caráter. Evidentemente, teve como fundamento principal o livro citado, mas também apresenta pesquisas e reflexões contemporâneas.

2.2 PRECURSORES DA PSICOLOGIA POSITIVA

Apesar de inovar por estabelecer uma linguagem comum que descreve o que há de melhor nos seres humanos, isto é, uma linguagem sobre o caráter presente em diversas culturas (Niemiec,

2017), por operacionalizar e desenvolver medidas de construtos positivos, a classificação *Values in Action* (VIA) se baseia em uma longa tradição filosófica preocupada com a moralidade, explicada em termos de virtudes (Peterson & Seligman, 2004). Esse longo percurso de busca pela compreensão de forças e virtudes pode ser vislumbrado em, por exemplo, Martins (2013), que analisa uma força específica – Bondade –, e Titus (2012), que reflete sobre as virtudes e a Psicologia.

Peterson e Seligman (2004) esclarecem que os primeiros filósofos gregos já questionavam a respeito de "O que há de bom nas pessoas?", levando-os a examinar o caráter e, em particular, as virtudes. Sócrates, Platão, Aristóteles, Agostinho, Tomás de Aquino e outros filósofos enumeraram tais virtudes, considerando-as como traços do caráter que tornam alguém uma boa pessoa. A filosofia moral mudou com a crescente influência do Cristianismo, que via Deus como o doador de leis pelas quais se deve viver. Por conseguinte, a questão norteadora foi alterada para "Quais são as coisas certas a se fazer?". Tem-se, desse modo, uma conduta correta em contraposição às virtudes. Estas, na Filosofia, assemelham-se ao que é denominado pela Psicologia Positiva de forças do caráter.

Para Martins (2013), o pensamento clássico, como o aristotélico e o platônico, enfatizava a racionalidade das virtudes, sendo essas adquiridas por meio do conhecimento e da razão. Assim, para a vivência da virtude bondade, por exemplo, eram requeridas do indivíduo vontade, escolha e ação. Diferentemente, a tradição cristã enfatizava nos atos éticos o elo amoroso entre Deus e os seres humanos e entre eles próprios (Martins, 2013). Segundo Titus (2012), de acordo com Tomás de Aquino seriam a razão humana e a lei ou a graça divina as direções para a disposição para as virtudes. Na visão do autor, a teoria da virtude de Aquino merece atenção por sua capacidade de interrelacionar os domínios desenvolvimentais e normativos e de manter um diálogo entre fé e práticas religiosas (Teologia), razão e práticas sapienciais (Filosofia) e observações mensuráveis e aplicações terapêuticas (Ciências Humanas, por exemplo, Psicologia) (Titus, 2012).

Nas últimas décadas, especialmente a partir do final dos anos 1950, tem se constatado, na Filosofia, um apelo para o retorno das discussões sobre as virtudes éticas (ou morais) (Peterson & Seligman, 2004). Morales-Sánchez e Cabello-Medina (2015) afirmam que a virtude ética interessa-se mais pelos traços do caráter relacionados ao florescimento do ser humano do que pelo estabelecimento de princípios ou regras universais para o comportamento moral das pessoas. Desse modo, os indivíduos são considerados seres dotados de capacidade, de razão, para tomar

decisões baseadas na melhor alternativa para cada situação, aprimorando, assim, sua tomada de decisões éticas (Morales-Sánchez & Cabello-Medina, 2015). Nesse sentido, uma "pessoa de virtudes" é aquela que sabe escolher e tem as melhores atitudes na condução da sua vida (Martins, 2013).

Na Psicologia, o interesse científico pelo lado positivo da experiência humana e, especificamente, pelo caráter – o que significa e como pode ser cultivado – também não é uma novidade (Froh, 2004; Gaspar, Ramos, Ramos, & Monte, 2015; McCullough & Snyder, 2000). No entanto, algumas razões contribuíram para que as investigações nessa área tenham avançado relativamente pouco ao longo da história (Peterson & Seligman, 2004). Dentre elas, destaca-se a atitude de Allport, principal teórico da Psicologia da Personalidade dos Estados Unidos no século XX, de banir explicitamente o termo caráter do discurso acadêmico sobre personalidade (Lima & Abigail, 2011; Nicholson, 1998), considerando o construto tema da Filosofia e não da Psicologia. De acordo com o teórico, os traços, enquanto entidade objetivas – "estruturas neuropsíquicas" –, poderiam ser objeto de estudo da Psicologia; já o caráter, imbuído de significado moral e valor inerente, não (Peterson & Seligman, 2004). Esse posicionamento de Allport refletia o momento histórico da ciência naquela época, sob forte influência do positivismo.

Embora o caráter e outros construtos positivos não tenham sido um dos principais focos de investigação da Psicologia por décadas, diferentes pensadores e tradições psicológicas contribuíram, ainda que indiretamente, para o avanço do tema (Peterson & Seligman, 2004). Merecem destaque os trabalhos de: Abraham Maslow, teórico que, já em 1954, escreveu um capítulo intitulado *Toward a Positive Psychology,* explanando a respeito da abordagem limitada, focada no negativo, da Psicologia, que desconsiderava as potencialidades, virtudes e aspirações do ser humano (Froh, 2004; Gaspar et al., 2015; Maslow, 1954); Dewey – contemporâneo de Allport –, que argumentava que o caráter e a virtude deveriam ser objetos de estudo da Psicologia, já que os métodos empíricos da ciência psicológica poderiam fomentar discussões importantes com a Filosofia; e Carl Rogers (1954), que ressaltava a necessidade de uma teoria da criatividade – a natureza do ato criativo, as condições sob as quais ele ocorre e a maneira pela qual ele pode ser construtivamente estimulado. Esses e outros autores aliados à tradição da Psicologia Humanista criaram um ambiente propício para o florescimento da Psicologia Positiva científica contemporânea e para a proposição da classificação VIA.

A Psicologia Humanista, que surgiu na década de 50, já enfatizava aspectos positivos do desenvolvimento humano, porém devido a uma série de fatores, como uma tendência científica em estudar fatores que afligem a humanidade (Paludo & Koller, 2007) e a falta de uma base empírica sobre seus pressupostos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), após cerca de 30 anos o Humanismo foi se enfraquecendo (Hernandez, 2003). Apesar das divergências existentes a respeito de quem teria proposto o conceito psicologia positiva (alguns psicólogos humanistas reinvidicam que foram Rogers e Maslow há 40 anos), aproximações teóricas e conceituais entre esses dois movimentos têm sido propostas (Hernandez, 2003) aliadas à busca por evidências empíricas, reforçada pela Psicologia Positiva.

2.3. HISTÓRIA: UM "MANUAL DE SANIDADES"

O fato de a Psicologia ter se voltado principalmente para estudos a respeito de transtornos mentais, sintomas e emoções negativas faz com que, atualmente, seja possível descrever, predizer e tratar de forma eficiente e eficaz muitas patologias e aspectos disfuncionais (Seligman, 2007). Os manuais de classificação diagnóstica, como o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) da *American Psychiatric Association* (2014) e a Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (1990) constituem exemplos desse processo e são amplamente aceitos. Porém, comparativamente, pouco se sabe a respeito do que está bem e do que há de bom nas pessoas. Não havia nada semelhante ao DSM ou à CID para uma "boa vida". Quando psiquiatras e psicólogos falam sobre saúde mental e bem-estar, eles se referem a pouco mais do que a ausência de doenças e emoções negativas (Peterson & Seligman, 2004).

Evidentemente, esse caminho em direção à compreensão e à cura de doenças, que a Psicologia foi percorrendo sobretudo a partir da Segunda Guerra Mundial (Seligman & Csikszentmihalyi, 2002), não impediu, como destacado anteriormente, a produção de conhecimento sobre aspectos positivos e sua aplicação em práticas profissionais. Além dos exemplos já mencionados, podem ser citadas as pesquisas sobre satisfação marital e superdotação (Terman, Buttenwieser, Ferguson, Johnson, & Wilson, 1938), realizadas na década de 1930; a área de aconselhamento psicológico, que tem como compromisso enraizado desde seus primórdios a valorização dos aspectos positivos (Lopez et al., 2006), e a análise funcional, um método de análise de contingências, adotado em enfoques comportamentais, que, desde a origem, leva em consideração não só os *déficits* comportamentais dos clientes,

como também as características positivas, acertos e comportamentos adequados (Baptista & Baptista, 2012).

Todavia era notável a lacuna conceitual e empírica sobre aspectos positivos dos seres humanos. Cientes disso e seguindo o exemplo dos manuais psiquiátricos DSM e CID, Peterson e Seligman (2004) elaboraram o *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification*, que se propõe a ser um "manual de sanidade", isto é, concentra-se no que há de bom nas pessoas, especificamente em suas forças do caráter, traços positivos de personalidade que tornam uma boa vida possível e dão base para um desenvolvimento ótimo e próspero ao longo da vida (Park & Peterson, 2009; Peterson & Seligman, 2004). Para Peterson e Seligman (2004), a diferença crucial entre o DSM, a CID e o manual que desenvolveram está na preocupação que guiou o desenvolvimento do último: a saúde psicológica e não a doença.

Para o desenvolvimento desse novo "manual", conhecido como VIA, Peterson e Seligman (2004) basearam-se, dentre outros aspectos e fontes, nos pontos fortes e nas limitações do DSM, que, na época, estava em sua quarta edição. Assim, a classificação proposta pelos autores inclui critérios explícitos para as forças do caráter, bem como instrumentos para avaliá-las. É multiaxial, uma vez que direciona a atenção não só para forças, mas também para talentos e habilidades, para condições que reforçam ou inibem a manifestação das forças, para realizações que estão associadas às forças e para consequências que podem advir de suas práticas.

Desse modo, a VIA não possui as limitações do DSM, como aquelas salientadas por Vaillant (1984), ainda na década de 1980, isto é, apresentar uma taxonomia focada demasiadamente em sintomas transitórios, ser reducionista e, ao mesmo tempo, excessivamente complexa e moldada por tendências temporárias dentro da psiquiatria. Ela supera esse manual psiquiátrico em pelo menos três aspectos: 1) é baseada em uma estrutura global de virtudes morais sugeridas por revisões históricas e interculturais; 2) inclui um número razoável de forças do caráter e está aberta à possibilidade de compilar aquelas que se provarem empiricamente indistinguíveis, assim como adicionar novas forças que são distintas; e 3) aborda forças do caráter como diferenças individuais, que são contínuas e não categóricas, e sensíveis às diferenças ao longo do desenvolvimento. Com relação ao último aspecto, há que se ressalvar que, ao contrário das versões anteriores do DSM, que propunham um sistema categórico de classificação diagnóstica, sua quinta edição (DSM-V) se orienta para práticas mais holísticas de diagnóstico com avaliações dimensionais (Tomlinson-Clarke & Georges, 2014).

Na VIA, esforços foram direcionados a fim de se alcançarem formas de classificação – por meio da utilização de definições de virtudes valorizadas na maioria das culturas – e de subdivisão das virtudes em instâncias denominadas, pela Psicologia Positiva, de forças do caráter. Para que pudessem ser medidas, articularam-se critérios de inclusão e exclusão para o que seria considerada uma força do caráter, o que distingue as forças umas das outras (Peterson & Seligman, 2004) e o que as distingue de diferenças individuais, como talentos e habilidades (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Assim, para que traços positivos sejam considerados forças do caráter, alguns critérios devem ser atendidos. Eles foram propostos a partir de análises das forças 'candidatas' e da procura por caraterísticas comuns entre elas. Os critérios (Park et al., 2004; Peterson & Seligman, 2004) utilizados foram:

1) Realização – Uma força do caráter contribui para diversas realizações que compõem uma vida boa tanto para si quanto para os outros, como a realização individual, a satisfação e a felicidade amplamente interpretadas. Apesar de as forças (e as virtudes) determinarem a maneira como um indivíduo lida com a adversidade, o foco da Psicologia Positiva está em como elas contribuem para a realização. Ao discorrer a respeito desse critério, Peterson e Seligman (2004) apresentam um conceito importante na Psicologia Positiva, especialmente no estudo sobre as forças do caráter, o de *signature strengths*. Ele representa as principais forças que uma determinada pessoa possui, valoriza e exercita com frequência (Peterson & Park, 2009; Peterson & Seligman, 2004). Algumas das condições que contribuem para que certa força seja considerada uma das *signature strengths* (forças típicas) de um indivíduo são: ter um sentido de propriedade e autenticidade em relação à força ("este é o meu verdadeiro eu"); ter um sentimento de entusiasmo ao exibi-la, particularmente no princípio; aprender continuamente novas formas de vivenciá-la; desejar agir de acordo com a força; sentir a inevitabilidade de sua utilização, como se não pudesse deixar de vivenciá-la; sentir-se revigorado, ao invés de exausto, ao fazer uso da força; e ter motivação intrínseca para vivenciá-la. Quando questionados, os adultos tendem a identificar facilmente de três a sete forças como sendo muito próprias deles – o que a Psicologia Positiva denomina, então, de forças típicas (Peterson & Seligman, 2004). Quando suas forças são avaliadas por meio de questionários, encontram-se, geralmente, de duas a cinco *signature strengths* (Peterson & Seligman, 2004). A partir desses resultados, foi proposta a existência de cinco forças principais (*top five signature strengths)* para cada pessoa.

2) Ser moralmente valorizada – Embora as forças do caráter possam produzir (e produzam) efeitos desejáveis, cada força é moralmente valorizada em si, mesmo na ausência de consequências positivas. As forças são valorizadas por si próprias e não por resultados tangíveis que elas possam produzir.

3) Não "diminuir" os outros – A manifestação de uma força do caráter por um indivíduo não inferioriza as demais pessoas ao seu redor; ela tende a engrandecer àqueles que a testemunham produzindo admiração e não ciúmes.

4) O oposto não sincero (*nonfelicitous opposite*) – ser capaz de formular apropriadamente o antônimo de uma força do caráter não favorece considerá-la como uma força do caráter. Por exemplo, um possível oposto para honestidade é a diplomacia (*tact*), mas o oposto mais óbvio de diplomático não é honesto, e sim grosseiro (*rudeness*). Assim, a honestidade atende a esse teste linguístico. Há que se mencionar que esse critério é descrito, também, como "Ter antônimos óbvios que são 'negativos'" (Park et al., 2004), ou seja, os opostos das forças não devem ser considerados atributos desejáveis (Haslam, Bain, & Neal, 2004).

5) Traços Mensuráveis – Manifestam-se por meio de pensamentos, sentimentos e/ou comportamentos, a fim de que sejam passíveis de avaliação, e são caracterizadas como traço, isto é, possuem certo nível de generalização para as situações e certa estabilidade ao longo do tempo. Esse critério foi dividido em dois por Park et al. (2004). O primeiro, denominado Traços (*Traitlike*), faz referência ao fato de as forças do caráter representarem diferenças individuais com generalidade e estabilidade demonstráveis. O segundo, intitulado Mensurável, remete à possibilidade de mensuração das forças como diferenças individuais e ressalta o sucesso com que isso tem sido feito pelos pesquisadores.

6) Distinção – uma força do caráter é distinta de outras características positivas da classificação e não pode ser reduzida a elas. Logo, não deve haver redundância, conceitual ou empírica, entre uma força e as outras.

7) Modelos – As forças do caráter se manifestam em modelos consensuais. Algumas das maneiras pelas quais as culturas destacam as forças são histórias, parábolas, canções, poemas que apresentam pessoas que inegavelmente demonstram (ou demonstraram) determinada força. As forças se apresentam notoriamente incorporadas em alguns indivíduos.

8) Prodígios – É possível que existam prodígios para algumas forças do caráter, isto é, que sejam vivenciadas precocemente por algumas crianças ou jovens (p. ex., uma criança de nove anos de

idade ser prodígio em relação à inteligência social). No entanto, esse é um critério adicional que pode não ser aplicado a todas as forças.

9) Ausência Seletiva – Existem pessoas – casos excepcionais – completamente desprovidas de determinada força do caráter, por exemplo, um indivíduo sem curiosidade sobre o mundo ou incapaz de amar e ser amado. Sabe-se que essas pessoas existem, mas não se sabe se a sua deficiência é específica para uma determinada força ou geral. Peterson e Seligman (2004) explicam que, em contraste com os prodígios morais, indivíduos completamente desprovidos de uma força particular têm sido extensivamente estudados sob a denominação de Transtornos de Personalidade, o Eixo II do DSM.

10) Instituições – Forças (e virtudes) podem ser cultivadas e mantidas por instituições e rituais promovidos pela sociedade, isto é, são alvo deliberado de práticas e rituais sociais que tentam cultivá-las. Por exemplo, os conselhos estudantis presentes nas escolas, que podem contribuir para o fomento da Liderança; os esportes em grupo, como o futebol, que possivelmente fomentam o desenvolvimento do trabalho em equipe (Cidadania); e as aulas de catecismo, que podem contribuir para o desenvolvimento inicial da Espiritualidade.

Park et al. (2004) elencam, ainda, um critério adicional que nomeiam de Ubiquidade, referindo-se ao fato de as forças do caráter serem amplamente reconhecidas em várias culturas. Desse modo, esses autores apresentam 12 critérios, ainda que similar aos dez indicados por Peterson e Seligman (2004).

Antes de dar seguimento ao texto, algumas considerações merecem ser tecidas sobre quatro dos critérios apresentados, especificamente o terceiro, quarto, oitavo e nono. No que se refere ao terceiro critério – Não "dimiuir" os outros – os autores explicam que presenciar a manifestação de uma ou algumas forças engrandece as pessoas que estão em volta, gerando emoções positivas, como admiração, e não emoções negativas ou desagradáveis, por exemplo, ciúme e inveja. Ao recorrer a esse argumento Peterson e Seligman (2004) desprezam o fato de não ser possível controlar o efeito que as forças do caráter podem causar em outros indíviduos. O conjunto de crenças e esquemas, a presença de transtornos de personalidades e/ou outras condições psicopatógicas, etc. podem influenciar nas emoções (Wenzel, 2018) de pessoas que presenciam outros indivíduos manifestando suas forças. Há que se mencionar ainda que ciúme e inveja são emoções humanas e que, portanto, sua vivência precisa ser normalizada [para mais discussões a respeito dessas duas emoções, ver Leahy e Tirch (2008)].

Com relação ao quarto critério, percebe-se certa "confusão" conceitual e terminológica, que pode ser observada nos dois textos de referência. Enquanto Park et al. (2004) adotam a expressão autoexplicativa "Ter antônimos óbvios que são 'negativos'" para designá-lo, Peterson e Seligman (2004) utilizam a terminologia "O oposto não sincero", baseando-se em um "teste linguístico" que parece ser fortemente dependente da língua considerada.

Quanto ao oitavo critério – Prodígios –, ele se refere a um critério adicional, como mencionado pelos próprios autores, e que, portanto, não justificaria ser considerado um dos critérios para a classificação de um traço positivo como força do caráter. Além disso, Peterson e Seligman (2004) explicam que o entendimento de um "prodígio moral" é "completamente inexplorado" e que poderiam ilustrar com uma "evidência anedótica". Isso demonstra sua pouca sustentabilidade enquanto critério, representando mais um possível campo de pesquisas e descobertas. Ressalta-se que passada mais de uma década, investigações sobre prodígios em forças do caráter continuam raras ou mesmo inexistentes em Psicologia Positiva. Não obstante, a área de dotação e talento pode fornecer um ponto de partida para esses estudos uma vez que conta com pesquisas já desenvolvidas sobre, por exemplo, desenvolvimento moral (raciocínio moral e emoções morais) em crianças pequenas (Beißert & Hasselhorn, 2016) e inteligência emocional, julgamento moral e liderança em adolescentes (Lee & Olszewski-Kubilius, 2006).

Já o nono critério – Ausência Seletiva –, assim como o anterior, entende-se que não seja um critério indispensável para classificação, e sim uma explicação adicional sobre as forças.

A Psicologia Positiva compreende que tanto forças e potencialidades quanto fraquezas e limitações são autênticas e passíveis de compreensão científica. É nesse sentido que Tomlinson-Clarke e Georges (2014) propõem que tanto o DSM quanto a VIA sejam integrados, por exemplo, na conceitualização para que clientes consigam identificar, orgulhar-se delas e utilizá-las para a melhora de seu bem-estar. Assim, a classificação proposta por Peterson e Seligman (2004) representa um passo importante em direção a um vocabulário comum de traços positivos mensuráveis, contribuindo para sua avaliação e, até mesmo, para a criação deliberada de instituições que estimulem o bom caráter. Salienta-se que bom caráter – esse conceito será discutido mais adiante – não remete à ausência de déficits e/ou problemas, mas sim a um conjunto bem desenvolvido de características positivas (Park & Peterson, 2009).

Ao proporem a classificação VIA, Peterson e Seligman (2004) afirmaram que não tinham como prever seu eventual sucesso, mas salientaram que ficariam satisfeitos caso ela fornecesse

aos psicólogos maneiras de pensar sobre as forças, nomeá-las e mensurá-las. Os autores também manifestaram duas preocupações a respeito do estudo do bom caráter.

A primeira alerta que o conhecimento sobre esse tipo de traço não prosperaria caso as pesquisas gerassem apenas resultados "óbvios", como "pessoas prudentes evitam gravidez não desejada". Os autores consideram que esse tipo de resultado não é tão interessante para o avanço da ciência. Mais intrigantes são, por exemplo, as pesquisas de Fredrickson (2004) e Sims, Barker, Price e Fornells-Ambrojo (2015). Dentre outros resultados, verificaram que reconhecer forças do caráter se associa positivamente com emoções positivas, desempenho cognitivo (ampliação da atenção e do "pensamento") e afetos positivos, sendo que algumas dessas relações se dá, inclusive, em indivíduos com psicose precoce.

A segunda preocupação chama a atenção para o fato de que uma abordagem sobre o caráter deve tratar explicitamente do que é revigorante sobre a boa vida, tendo em consideração o quanto é compensador viver de forma virtuosa. De acordo com Peterson e Seligman (2004), não há uma solução imediata para os equívocos que podem ser cometidos em investigações sobre o bom caráter, porém afirmam que, assim que classificações, como a VIA, evoluírem para taxonomias, quando se tornarem disponíveis uma ou mais teorias profundas sobre uma vida boa, a Psicologia Positiva irá prosperar. A esse respeito, Peterson e Park (2009) afirmam que o trabalho de aperfeiçoar as medidas de forças do caráter e de utilizar os resultados empíricos obtidos para gerar teorias já está em andamento.

2.4. CARÁTER: VIRTUDES, FORÇAS DO CARÁTER E TEMAS SITUACIONAIS

Peterson e Seligman (2004) relatam ter se baseado na Psicologia da Personalidade, especificamente nos pressupostos atuais da Teoria do Traço, para compreenderem o caráter. De acordo com essa perspectiva, traços são dimensões amplas de diferenças individuais entre as pessoas, fornecendo, portanto, um esboço da individualidade humana (McAdams & Pals, 2006). São considerados estáveis e gerais, mas, também, moldados pelo contexto do indivíduo e, portanto, passíveis de modificação (Lima & Abigail, 2011; Peterson & Seligman, 2004). Ainda que metade da variação nos escores de traços possa ser explicada por diferenças genéticas entre as pessoas, o longo processo pelo qual traços geneticamente determinados evoluem para traços adultos envolve influências bidirecionais (ou, acrescenta-se, multidirecionais) complexas entre ambiente proximal (e distal) e disposição. Não obstante a influência ambiental sobre os traços tende a ser modesta e sutil (McAdams & Pals, 2006; McCrae et al., 1999). Um exemplo é o

provável impacto da cultura sobre a expressão fenotípica dos traços, de modo que extrovertidos japoneses que crescem em uma cidade do Japão podem expressar sua sociabilidade e afetividade positiva de maneira substancialmente diferente de extrovertidos brasileiros que se desenvolvem em uma cidade do Brasil. Assim, para McAdams e Pals (2006), o impacto cultural sobre os traços ocorre mais em nível comportamental, à medida que fornece regras de exibição de expressões de comportamentos, influenciando pouco na magnitude ou intensidade dos traços. O impacto maior ocorreria em outros níveis da personalidade – e não nos traços –, como nas adaptações características e, principalmente, na narrativa de vida (McAdams & Pals, 2006).

Mas, afinal, o que é o caráter? É ele definido por aquilo que alguém não faz ou há uma conceituação mais ativa? O caráter é uma característica singular de um indivíduo ou é composto por diferentes aspectos? O caráter existe em níveis ou é algo que a pessoa tem ou não? Como o caráter se desenvolve? Ele pode ser aprendido? Ele pode ser ensinado? Quem seria o "professor" mais eficaz? Quais os papéis dos genes, das famílias, das escolas, dos pares, das intervenções positivas, da mídia, das instituições religiosas e da cultura em seu desenvolvimento? É o caráter socialmente construído e carregado com valores idiossincráticos ou existem valores universais, sugerindo uma base mais duradoura? Peterson e Seligman (2004) e outros pesquisadores (p. ex., Park e Peterson, 2009; Rich, 2009) que têm se dedicado ao estudo das forças do caráter têm tentado responder essas e outras questões, sendo as pesquisas a principal via de resposta.

De acordo com Park e Peterson (2009), um pressuposto importante inerente à classificação VIA é que o caráter é plural e não singular, devendo ser medido com instrumentos que façam jus à sua amplitude e complexidade. Ele pode ser entendido como um conjunto de características positivas que são dimensionais, isto é, podem existir ao longo de um *continuum*. Ainda que no senso comum o caráter seja entendido como algo que a pessoa tem ou não, para a Psicologia Positiva os componentes do caráter, isto é, as forças do caráter, são distinguíveis e, reitera-se, dimensionais, de modo que alguém pode manifestar de forma elevada determinada força e com baixa intensidade outra (Park & Peterson, 2009). A respeito do caráter, três estruturas conceituais podem ser distinguidas: virtudes, forças do caráter e temas situacionais (Peterson & Seligman, 2004).

As virtudes são características fundamentais valorizadas por filósofos morais e religiosos e emergiram de pesquisas históricas. São consideradas universais e, por meio de um processo evolutivo, teriam sido selecionadas como recurso para resolver tarefas importantes para a

sobrevivência das espécies (Park, 2009); beneficiam tanto a pessoa quanto a sociedade (McCullough & Snyder, 2000). A VIA considera a existência de seis virtudes: Coragem, Humanidade, Justiça, Sabedoria/Conhecimento, Temperança e Transcendência (Peterson & Seligman, 2004).

Por sua vez, as forças do caráter são os "ingredientes psicológicos" – processos ou mecanismos – que definem as virtudes. São consideradas rotas distintas para se exibir uma ou outra virtude (Peterson & Seligman, 2004). Reitera-se que se evidenciam por meio de pensamentos, sentimentos e ações, não sendo, portanto, entidades latentes, isto é, não se espera que uma pessoa seja boa "lá no fundo do coração", a menos que ela vivencie o bom caráter de uma forma que possa ser percebida, verificada (Park & Peterson, 2009). É nesse sentido que Shryack, Steger, Krueger e Kallie (2010) definem as forças de caráter como traços observáveis que se manifestam por meio de um comportamento consistente em diversas situações.

Como traços positivos de personalidade, as forças do caráter são, evidentemente, estáveis, mas, também, maleáveis e distintas umas das outras (Park & Peterson, 2009; Peterson e Seligman, 2004). Não obstante, ainda que sejam predisposições da personalidade, elas não devem ser descontextualizadas ao serem estudadas pela Psicologia (Peterson & Seligman, 2004). Elas são relativamente gerais nas situações, mas não são evidentes em todas e quaisquer circunstâncias (McAdams & Pals, 2006). Estratégias de controle de comportamentos, como as recompensas e as punições, em determinadas situações, contribuem para a manifestação ou não de uma força particular (Peterson & Seligman, 2004). Ademais, assim como se hipotetiza que os traços de personalidade possam mudar frente às diferentes tarefas sociais – o que pode ser testado comparando o desenvolvimento da personalidade em nações que demandam o cumprimento de tarefas substancialmente diferentes para a mesma faixa etária (McCrae et al., 1999) – é possível que a manifestação das forças também sofra alterações em virtude de tarefas sociais diversificadas. Entretanto, no que se refere aos traços de personalidade – que já contam com uma quantidade considerável de estudos robustos e transculturais – há razão para entender que essas mudanças no desenvolvimento podem representar mudanças de idade na expressão gênica (McCrae et al., 1999). Outra consideração que merece ser tecida a esse respeito refere-se à diferença entre ter e expressar um traço, pois é possível que a influência, ainda que pequena, de aspectos histórico-culturais atue (mais) ao nível da expressão.

Pode-se considerar uma pessoa de bom caráter se ela manifesta, pelo menos, uma ou duas forças dentro de um grupo de virtudes (Peterson & Seligman, 2004). Park e Peterson (2009) ressaltam, no entanto, que é preciso cautela na procura por indicadores individuais de bom caráter. Por exemplo, não há razão para que educadores e outros profissionais se abstenham de avaliar um único componente do bom caráter, como a Bondade ou a Esperança, mas seria um erro tratar essa única força avaliada como sendo o (todo o) bom caráter.

A classificação proposta por Peterson e Seligman (2004) inclui 24 forças do caráter, ou traços positivos. Elas podem ser identificadas na Tabela 1, ao lado de seus sinônimos. Esse tipo de estratégia, denominada de "acumulação de sinônimos", objetiva: capturar o que há de semelhante em cada força, embora se reconheça que os sinônimos não sejam representações exatas de todas as palavras; manter um número prático de forças do caráter (24); e minimizar as possíveis conotações (sutis) associadas a qualquer sinônimo (Park et al., 2004). A força Esperança é um exemplo. Ela se apresenta como, evidentemente, esperança, mas, também, otimismo, visão de futuro e orientação ao futuro. A acumulação de sinônimos contribui para reduzir a possível conotação cristã relacionada ao termo esperança e a econômica associada à expressão visão de futuro. Assim, pesquisadores e profissionais devem estar atentos à amplitude de significados presente em cada força, ainda que nem sempre isso esteja claro nos textos. Um texto em que a utilização desse recurso fica evidente é o de Selvam (2015), no qual se explicita claramente a existência de terminologias alternativas para as forças e de equivalentes lexicais.

Nesta tese também se buscou apresentar as diversificadas terminologias, sinônimos e equivalentes lexicais que têm sido adotados em estudos brasileiros (Tabela 1). Para tanto, foram utilizados os termos propostos por Freitas, Barbosa e Neufeld (2016a), Noronha e Martins (2016) e Seibel, DeSousa e Koller (2015). A escolha pela utilização desse recurso é apresentar a amplitude de significado presente em cada uma das 24 forças do caráter, bem como permitir que, ao ler outros textos nacionais, o leitor reconheça, mesmo com terminologias diversas, sobre qual força está lendo. Cumpre enfatizar, uma vez mais, que para algumas forças os variados termos que podem e têm sido utilizados não são sinônimos, apresentando operacionalização distinta na própria Psicologia.

Tabela 1.

Virtudes e Forças do Caráter

Virtudes	Forças do Caráter
Sabedoria/ Conhecimento	Criatividade, Engenhosidade, Originalidade
	Curiosidade, Interesse no Mundo, Interesse, Abertura à Experiência
	Abertura a Novas Ideias, Juízo, Pensamento Crítico
	Amor pela Aprendizagem, Amor ao Aprendizado, Gosto pela Aprendizagem
	Sabedoria, Sensatez, Perspectiva
Coragem	Bravura, Coragem, Valentia
	Honestidade, Autenticidade, Sinceridade, Integridade
	Perseverança, Assiduidade, Diligência, Persistência
	Vitalidade, Deleite, Entusiasmo, Energia, Vigor
Humanidade	Capacidade de Amar e ser Amado, Amor
	Bondade, Generosidade, Compaixão, Gentileza
	Inteligência Social, Inteligência Emocional
Justiça	Cidadania, Trabalho em Equipe, Lealdade
	Liderança
	Integridade, Igualdade, Justiça, Equidade, Imparcialidade
Temperança	Perdão, Misericórdia
	Modéstia, Humildade
	Autorregulação, Autocontrole
	Prudência, Cuidado, Discrição
Transcendência	Apreço pelo Belo e pela Excelência, Apreciação da Beleza e Excelência, Apreciação do Belo, Reverência, Admiração, Elevação
	Gratidão
	Esperança, Otimismo, Visão de Futuro, Orientação ao Futuro
	Humor, Bom Humor, Diversão
	Espiritualidade, Fé, Religiosidade, Senso de Propósito, Propósito

Reitera-se que as forças da classificação VIA não são consideradas exclusivas e nem exaustivas, porém espera-se que, à medida que investigações avancem, uma lista com essas características seja alcançada. A ideia de uma listagem de forças do caráter vem sendo posta em prática há séculos por filósofos. O que diferencia a nova classificação é o fato de ela acrescentar conteúdo psicológico e estratégias de avaliação para as forças e, portanto, apresentar poder explicativo fora do alcance da Filosofia. (Peterson & Seligman, 2004).

Além das forças e virtudes, outra estrutura conceitual relacionada ao caráter são os temas situacionais. Eles se referem a hábitos específicos que contribuem para as pessoas manifestarem determinadas forças do caráter em situações particulares (Ilongo, 2016; Peterson & Seligman, 2004). Portanto a enumeração dos temas situacionais deve ser proposta, levando-se em consideração o lugar, o contexto.

Apesar da relevância teórica dos temas situacionais, eles têm sido pouco estudados e, às vezes, são feitas menções genéricas a eles, isto é, sem associação com forças do caráter específicas. Peterson e Seligman (2004), DelleFave (2006) e Ilongo (2016) constituem exemplos desse uso "genérico". No primeiro caso, mencionam que os temas situacionais no local de trabalho – espaço onde as investigações sobre eles têm avançado – mais observados pela *Gallup Organization* foram a empatia, a inclusão (fazer com que os outros se sintam parte do grupo) e a positividade (ver o que é bom em situações e pessoas). Os outros dois textos afirmam que os temas situacionais que influenciam o bem-estar psicológico (*psychological wellness*) no ambiente de trabalho são a criação de significado, a definição intencional de objetivos, a autoeficácia, o compromisso com as metas autodefinidas, a realização de metas, o otimismo e a emoção positiva.

Conceitualmente, os temas situacionais diferem das forças do caráter. Primeiro, eles são localizados em situações específicas, de modo que os temas situacionais do trabalho diferem daqueles da família, por exemplo, mas pode haver alguma sobreposição entre eles. Mesmo dentro de um contexto, como o trabalho ou a família, os temas situacionais podem variar entre culturas, coortes, gênero e outras características sociais importantes. A variação sociocultural existe, portanto, ao nível dos temas situacionais, não tanto ao nível das forças do caráter e não existe ao nível das virtudes. Por fim, os temas situacionais por si só não são considerados bons nem maus, eles podem ser usados para alcançar as forças do caráter e, por conseguinte, contribuir para as virtudes, mas também podem ser aproveitados para fins tolos ou "errados". (Peterson & Seligman, 2004).

Numa hierarquia, as virtudes constituem o nível mais alto de abstração, sendo seguidas pelas forças do caráter e, posteriormente, pelos temas situacionais. Retomando o exemplo dos temas situacionais no local de trabalho, mais precisamente empatia, inclusão e positividade, é possível afirmar que os três refletem a mesma força do caráter, a Bondade. Ao considerar a Bondade ainda mais abstratamente, essa força junto com as forças Amor e Inteligência Social formam a ampla classe de virtudes intitulada Humanidade. Assim, Peterson e Seligman (2004) alertam que essa dimensão vertical é uma abstração, constituindo erro estabelecer relações causais, como questionar se a Bondade causa a Humanidade. Em vez disso, a Bondade é uma instância de uma categoria de virtude, a Humanidade, que envolve forças interpessoais voltadas para cuidar dos outros e ser amigável com os outros.

De acordo com Peterson e Seligman (2004), não é preciso se preocupar com os detalhes de como as 24 forças do caráter foram classificadas em seis virtudes, pois as últimas não são passíveis de mensuração por serem muito abstratas e gerais; medem-se apenas as forças. Cumpre mencionar que a subdivisão das forças em categorias de virtudes foi realizada por meio de bases teóricas e não empíricas (Ruch et al., 2010). Caso os resultados de estudos empíricos sugiram, por exemplo, que o Humor pertence a outra virtude por causa de sua coocorrência com outras forças, sua mudança pode ser feita (Peterson & Seligman, 2004). Assim, a classificação VIA não é uma proposta acabada e espera-se, com o avançar das pesquisas, que mudanças sejam feitas, adicionando ou excluindo forças, combinando aquelas que se provarem redundantes, reformulando sua organização sob as virtudes e avaliando-as de forma mais sistemática à luz dos dez (Peterson & Seligman, 2004) / doze (Park et al., 2004) critérios. Retomando a analogia feita com o DSM, os autores afirmam que este levou mais de 50 anos para atingir seu formato atual e acrescentam que, até hoje, ele passa por reedições, com reformulações, inclusão ou exclusão de diagnósticos. Atualmente, está em sua quinta edição (APA, 2014).

Com o avanço dos estudos sobre as forças do caráter, pesquisas empíricas já têm evidenciado outras possibilidades para a estrutura inicial de classificação das virtudes que representam melhor a estrutura fatorial do inventário de forças VIA (*Values in Action Inventory of Strengths* – VIA-IS). Em vez de seis, soluções com cinco (Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008; Singh & Choubisa, 2010), quatro (Brdar & Kashdan, 2010; Macdonald, Bore, & Munro, 2008; Najderska & Cieciuch, 2018; Shryack et al., 2010), três (Shryack et al., 2010) e um (Macdonald et al., 2008; Seibel et al., 2015) fator têm sido

obtidas. Como pode ser observado nos estudos de Shryack et al. (2010) e de Macdonald et al. (2008), mais de uma estrutura fatorial pode representar de modo aceitável a VIA. Ademais, ainda que existam soluções com um mesmo número de fatores, as forças extraídas por fator não coincidem entre si em diferentes estudos (Seibel et al., 2015). Tal inconsistência entre soluções empíricas e a estrutura teórica dessa classificação evidencia a necessidade de mais pesquisas (Seibel et al., 2015).

Para Macdonald et al. (2008), isso não significa, necessariamente, que as seis virtudes propostas inicialmente não tenham sentido pois, assim como todo o conjunto de forças do caráter, elas são dotadas de ubiquidade, tendo sido encontradas em literatura transcultural e transgeracional. No entanto, para os autores, o entendimento puramente teórico das virtudes como representações de ordem superior de um grande número de forças e a sua ausência de sustentação empírica faz com que algumas questões se imponham, como: O que fazer com as seis virtudes onipresentes em várias formas de literatura? É possível que essas e outras inconsistências expliquem, ainda que parcialmente, o porquê de a classificação VIA não ter tido, até o momento, uma "nova edição", como recomendado há quase duas décadas, quando foi proposta.

2.5. FORÇAS DO CARÁTER E O *BIG FIVE*

Ainda que se possa questionar a quantidade (dois? três? cinco? seis?) dos traços, há uma ampla aceitação no meio científico do modelo de cinco grandes dimensões da personalidade, comumente intitulado de *Big Five* (McAdams & Pals, 2006; McCrae et al., 1999; Saucier & Srivastava, 2015; Silva & Nakano, 2011). Segundo esse modelo, as amplas diferenças individuais na vida social e emocional são organizadas em cinco categorias derivadas de fatores analíticos, classificados como Extroversão, Neuroticismo, Conscienciosidade, Amabilidade e Abertura para Experiência (McAdams & Pals, 2006).

Como assinalado anteriormente, Peterson e Seligman (2004) se basearam na Psicologia da Personalidade, especificamente na Teoria dos Traços, para elaborar a VIA. Além de análises teóricas, como a realizada pelos próprios autores, estudos empíricos têm associado os cinco traços de personalidade com as forças do caráter (Haslam et al., 2004; Macdonald et al., 2008; Najderska & Cieciuch, 2018).

Para Peterson e Seligman (2004), Neuroticismo e Esperança se relacionam, pois aquele traço seria o oposto conceitual desta força. A associação entre Extroversão e Liderança também é proposta, podendo a primeira ser considerada a 'chave' para a segunda. Outras associações entre a

VIA e os *Big Five* são apresentadas na Tabela 2, incluindo fatores da VIA obtidos empiricamente por Peterson e Seligman (2004) e Macdonald et al. (2008). Há que se considerar, contudo, que os *Big Five* não são responsáveis por todo o sistema de classificação VIA (Macdonald et al., 2008).

Como Peterson e Seligman (2004) não correlacionaram empiricamente os fatores de forças do caráter com o *Big Five*, propondo apenas conceitualmente as relações, Macdonald et al. (2008) desenvolveram um estudo a fim de analisar empiricamente essa associação (Tabela 2). Constataram que parte dos correlatos teóricos preditos por Peterson e Seligman (2004) foi observada, porém para a maioria das forças havia mais de um preditor do *Big Five*, o que coloca em dúvida a proposição de Peterson e Seligman (2004) de que cada força é representada por um dos cinco traços. Ademais, algumas escalas do *Big Five* obtiveram correlação somente fraca com as forças (Macdonald et al., 2008), como o Neuroticismo, que apenas prediz negativamente Esperança e Bravura. Tendência que também foi observada nas regressões realizadas com os dados centralizados.

Outros estudos também têm analisado a relação entre as 24 forças (Haslam et al., 2004; Joana Neto, Félix Neto, & Furnham, 2014; Najderska & Cieciuch, 2018; Noronha & Campos, 2018; Noronha & Zanon, 2018) ou algumas forças específicas, como Esperança (Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello, & Zanon, 2014) e Gratidão (Wood, Joseph, & Maltby, 2009) e os traços de personalidade. De modo geral, seus resultados convergem pouco para as relações teóricas propostas por Peterson e Seligman (2004), corroborando o que foi observado por Macdonald et al. (2008). Isso ocorre tanto quando se verifica que a maioria das mesmas forças se correlacionou significativamente com os mesmos traços de personalidade (Tabela 2) quanto ao ter em conta a magnitude dessas correlações, isto é, fracas de modo geral. Aqueles estudos também observaram, como Macdonald et al (2008), que mais de um dos cinco grandes fatores de personalidade prediz determinada força e isso acontece para a maioria delas.

Tabela 2.

Relação entre as forças do caráter e os *Big Five*

Peterson e Seligman (2004)			**Macdonald et al. (2008)**	
Virtude (modelo original)	**Fator da VIA**	**Traço dos *Big Five* correspondente**	**Fator da VIA**	**Traço dos *Big Five* correspondente**
Temperança	Forças de contenção (Justiça, Humildade, Perdão/Misericórdia, Prudência)	Conscienciosidade	*Niceness* (Justiça, Humildade, Perdão/Misericórdia, Bondade, Gratidão e Espiritualidade)	Agradabilidade
Sabedoria/ Conhecimento	Forças intelectuais (p. ex., Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem, Apreço pelo Belo e pela Excelência)	Abertura para Experiência	Intelecto (Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem, Apreço pelo Belo e pela Excelência, Bravura, Inteligência Social, Perspectiva/Sabedoria)	Abertura para Experiência
Humanidade e Justiça	Forças interpessoais (p. ex., Bondade, Amor, Liderança, Cidadania e Humor)	Agradabilidade	Positividade (Amor, Liderança, Cidadania, Humor, Esperança e Vitalidade)	Extroversão (correlação positiva) Neuroticismo (correlação negativa)

Tabela 2.

Continuação

Peterson e Seligman (2004)			Macdonald et al. (2008)	
Virtude (modelo original)	**Fator da VIA**	**Traço dos *Big Five* correspondente**	**Fator da VIA**	**Traço dos *Big Five* correspondente**
Coragem	Forças emocionais (p. ex., Coragem, Esperança, Autorregulação e Vitalidade)	Oposto do fator "Neuroticismo"	*Conscientiousness* (Prudência, Autorregulação, Perseverança, Abertura a Novas Ideias, Honestidade)	Conscienciosidade
Transcendência	Forças teológicas (p. ex., Gratidão e Espiritualidade)	____	____	____

2.6. FORÇAS DO CARÁTER: INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE PESQUISAS

Como afirmado anteriormente, as forças do caráter, entendidas como traços positivos, são consideradas estáveis por definição, mas, também, maleáveis (Park & Peterson, 2009; Peterson & Seligman, 2004). Então, o bom caráter pode ser desenvolvido. Para que isso seja possível, são necessárias ferramentas conceituais e empíricas a fim de elaborar e avaliar as intervenções. Uma vez aperfeiçoadas, as medidas podem ser utilizadas tanto em pesquisas básicas quanto aplicadas.

Questionamentos feitos a respeito da avaliação do bom caráter por meio de questionários ou entrevistas usualmente levam em consideração dois aspectos: a ameaça da validade devido à desejabilidade social e as armadilhas do autorrelato. Entretanto instrumentos semelhantes têm sido utilizados para avaliar disfunções (p. ex., transtornos de ansiedade, transtornos do humor e transtornos alimentares). Então, questiona-se o porquê de construtos positivos não poderem, também, ser medidos de forma análoga. (Peterson & Seligman, 2004).

No que se refere à ameaça da validade devido à desejabilidade social, a investigação de Macdonald et al. (2008) merece ser destacada. Nela foi analisada a relação entre a desejabilidade social e (1) as forças do caráter em geral e (2) os quatro fatores – agrupamento de forças – encontrados no estudo, intitulados de Intelecto (Criatividade, Apreço pelo Belo e pela Excelência, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem, Inteligência Social, Perspectiva/Sabedoria e Bravura), Consciência (Autorregulação, Perseverança, Abertura a Novas Ideias, Autenticidade, Prudência), Positividade (Cidadania, Capacidade de Amar e Ser Amado, Esperança, Humor, Vitalidade e Liderança) e Amabilidade (Humildade, Justiça, Bondade, Perdão, Espiritualidade e Gratidão). Os autores verificaram que os dois primeiros fatores não se correlacionaram significativamente com os escores de desejabilidade social, que o fator Positividade se correlacionou fraca e positivamente com eles e que o fator Amabilidade se correlacionou moderada e positivamente com a desejabilidade social.

Especificamente no que se refere às 24 forças, Macdonald et al. (2008) constataram que as seis pertencentes à Amabilidade se correlacionaram moderada e significantemente com a desejabilidade social. Assim, ainda que parcialmente, esses resultados vão de encontro à afirmação de Peterson e Seligman (2004) de que a VIA estaria livre dos efeitos de desejabilidade social devido ao caráter socialmente desejável de todos os seus itens. Pelo contrário, sugerem que algumas forças são mais desejáveis socialmente que outras (Macdonald et al., 2008). Outro resultado obtido por essa pesquisa, e que torna a questão ainda mais complexa, refere-se à centralização dos escores das forças do caráter, que reduziu, mas não eliminou, a influência da desejabilidade social. Para Macdonald et al. (2008), esses e outros resultados observados em seu

estudo sugerem (fortemente) a necessidade de mais pesquisas sobre a validade preditiva do VIA-IS, cujas descobertas poderão indicar quais escores (a pontuação bruta das forças? as pontuações centralizadas? ou as pontuações com desejabilidade social parcial?) são preditivos do comportamento positivo.

Com relação às armadilhas do autorrelato, é sabida a possibilidade de algumas forças do caráter serem menos facilmente autorrelatadas do que outras. Mencionam-se, como exemplos, as forças Bravura e Integridade, que não são características que, normalmente, as pessoas atribuem a si. Mas essa consideração não exclui o uso do autorrelato para avaliar outras forças. (Peterson & Seligman, 2004).

Em revisões da literatura, verifica-se que um pequeno número de forças do caráter não foi e, talvez, não possa ser medido por meio do autorrelato; apesar disso, escalas desse formato foram criadas para cada uma das 24 forças (Peterson & Seligman, 2004), capazes de serem preenchidas em uma única sessão, em aproximadamente 45 minutos (Peterson & Seligman, 2004). Inicialmente, foram desenvolvidos dois inventários, um para adultos (18 anos ou mais) – VIA-IS (Peterson & Park, 2009; Peterson & Seligman, 2004) – e outro para jovens (10 a 17 anos) – VIA-*Youth* (Park & Peterson, 2003). Ambos estão disponíveis on-line (https://www.viacharacter.org/), em diversas línguas e sem custo. A seguir, esses e outros instrumentos que têm sido utilizados para avaliar forças do caráter serão apresentados mais detalhadamente, bem como os resultados obtidos por pesquisas que fizeram uso deles. Esclarece-se que uma descrição maior é feita para o VIA-IS, pois esse instrumento é o que mais tem sido estudado e é considerado padrão ouro para a avaliação das forças do caráter (Ruch et al., 2010).

Antes, porém, faz-se necessário ressaltar que as medidas de forças não se restringem aos "instrumentos VIA". Outros exemplos são o *Character Strengths Inventory* (Isaacowitz, Vaillant, & Seligman, 2003), o *Character Strengths Rating Form* (Ruch, Martínez-Martí, Proyer, & Harzer, 2014) e o *Self-Rated Character Strengths* (Furnham & Lester, 2012). E, no Brasil, tem-se a Escala de Forças de Caráter – EFC (Noronha & Barbosa, 2016) que, além dos "instrumentos VIA", também será abordada com mais detalhes neste tópico.

2.6.1. Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)

O instrumento para adultos é intitulado *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS). Ele avalia as 24 forças do caráter por meio de escalas *likert* de cinco pontos. Contém 10 itens por força distribuídos aleatoriamente ao longo do inventário. As pontuações são obtidas por uma média das respostas, com números mais altos refletindo maior vivência da força.

O VIA-IS demanda um tempo de aplicação razoável, cerca de 30 a 45 minutos. Desse modo, é possível que alguns pesquisados necessitem de uma supervisão para prevenir a

diminuição da atenção ou o tédio. Como se acredita que a maioria das forças do caráter é suficientemente complexa, uma abordagem de um único indicador para a sua avaliação não é aconselhada. Autonomeações das forças, como "Eu sou (ou não sou) bondoso", tendem a convergir para as pontuações das escalas correspondentes no VIA-IS. No entanto recomenda-se que itens breves, como o exemplificado, não substituam as escalas, já que é mais válido questionar sobre os pensamentos, sentimentos e ações que refletem determinada força do que utilizar designações abstratas das forças. Atualmente, já estão disponíveis (https://www.viacharacter.org/) versões abreviadas para o VIA-IS, com 120, 72 e, apesar de não recomendada, 24 itens (Gaspar et al., 2015). Como acontece no caso de instrumentos que avaliam outros construtos, cumpre alertar que a escolha de uma medida de forças do caráter deve levar em consideração seus prós e contras.

Peterson e Seligman (2004) alertam que, embora tenham desenvolvido uma bateria de medidas – de todas as 24 forças –, é possível que alguns pesquisadores ou profissionais optem por administrar somente determinadas escalas (p. ex., somente os itens referentes à força Perdão). No entanto questionar os participantes com oito ou 10 itens sobre o Perdão e nada mais pode aumentar uma demanda por respostas socialmente desejáveis, o que as baterias completas evitariam, permitindo que todos os entrevistados tenham algo positivo a dizer sobre si [A esse respeito, convém mencionar, novamente, os resultados obtidos por Macdonald et al. (2008) de que, ainda que todo o questionário seja aplicado, algumas forças parecem ser mais desejáveis socialmente que outras]. Além disso o uso seletivo das escalas pode impedir a descoberta de resultados inesperados. Portanto a utilização do inventário completo é recomendada, a menos que haja uma razão considerável para o contrário (Peterson & Seligman, 2004).

O VIA-IS pode ser aplicado por meio de cópias em papel ou da versão disponível na Web (http://www.viacharacter.org/). Não foram encontradas diferenças psicométricas entre as versões impressa e online do questionário (Peterson & Seligman, 2004). Um aspecto interessante da versão online é o fato de ela fornecer um *feedback* imediato sobre as cinco principais forças do caráter (*signature strengths*) do respondente. Essa estratégia, além de acelerar a pesquisa e ser interessante para os participantes, é empoderadora, uma vez que nomeia aquilo que eles fazem bem (Peterson & Park, 2009). De acordo com Peterson e Park (2009), a ordem das *signature strengths* não deve ser interpretada de forma rígida, porque normalmente não há diferença significativa em suas magnitudes, e os traços positivos não incluídos entre as principais forças não são, necessariamente, fraquezas, mas sim forças manifestadas em menor frequência, se comparadas às principais.

Utilizar as escalas VIA pode ter utilidade tanto teórica quanto prática, pois permite que a pontuação obtida em uma escala específica, por exemplo, a Bondade, possa, em vez de ser comparada com a pontuação obtida por outras pessoas nessa mesma força, ser utilizada para analisar a vivência da Bondade pelo indivíduo em relação à vivência de suas outras forças. É provável que um cliente em psicoterapia positiva não esteja interessado em se tornar a pessoa mais gentil do mundo, mas em vivenciar a Bondade de forma mais acentuada do que tem vivido. (Peterson & Seligman, 2004).

O VIA-IS foi destinado, inicialmente, ao uso com indivíduos norte-americanos e de outros países de língua inglesa. Com o avanço das investigações, ele já pode ser encontrado em diferentes idiomas e contextos, como o africano (Khumalo, Wissing, & Temane, 2008) e o indiano (Singh & Choubisa, 2010), tendo sido traduzido para outros países, por exemplo, Japão (Otake et al., 2005) e Alemanha (Ruch et al., 2010), e para outras línguas, como o hebraico (Littman-Ovadia & Lavy, 2012). Atualmente, o VIA-IS já foi traduzido para 37 línguas, tendo sido respondido por mais de cinco milhões de pessoas de diferentes nações (Niemiec, 2017). A versão em língua portuguesa do Brasil, com 240 itens, também já teve suas propriedades psicométricas – adaptação, obtenção de evidências de validade, etc. – investigadas por Seibel et al. (2015).

Resultados a respeito da confiabilidade e validade do VIA-IS estão disponíveis, dentre outras fontes, nas obras de Peterson e Seligman (2004) e Park, Peterson e Seligman (2006). Aqui, serão apresentados alguns deles: todas as 24 escalas têm alfas satisfatórios[1] (>0,70); escores estão inclinados para a direita, mas mostram variação; correlações teste-reteste para todas as escalas, ao longo de um período de quatro meses, são substanciais (>0,70); forças do caráter autoindicadas se correlacionaram com os escores da escala de correspondência para todas as 24 forças (rs=0,5); escores de desejabilidade social Marlow-Crowne não se correlacionam significativamente com escores da escala, exceto para Prudência (r=0,44) e Espiritualidade (r=0,30).

Além desses resultados, acrescenta-se, com base em Peterson e Seligman (2004), que:

- Universitários (n=20) matriculados em uma aula de Psicologia Positiva obtiveram aumento nas forças Amor, Prudência, Gratidão, Perspectiva e Espiritualidade. Todas as forças foram explicitamente alvo de discussões em sala de aula e de exercícios fora da classe.
- A maioria das forças do caráter se correlacionou de forma robusta com satisfação com a vida, exceto as forças que compõem a virtude Sabedoria/Conhecimento.

[1] Para uma discussão ampliada a respeito do uso do Alfa de Cronbach em questionários, incluindo limite inferior geralmente aceito para esse coeficiente, ver Matthiensen (2011).

- Análises fatoriais exploratórias dos escores da escala usando rotação Varimax sugeriram cinco fatores, provisoriamente identificados como: forças de contenção (Justiça, Humildade, Perdão/Misericórdia, Prudência), forças intelectuais (p. ex., Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem, Apreço pelo Belo e pela Excelência), forças interpessoais (p. ex., Bondade, Amor, Liderança, Cidadania e Humor), forças emocionais (p. ex., Coragem, Esperança, Autorregulação e Vitalidade) e forças teológicas (p. ex., Gratidão e Espiritualidade).

Com relação a esse último aspecto, algumas considerações merecem ser feitas. Primeiro, a classificação não é igual à proposta inicialmente pelos próprios autores, o que, reitera-se, evidencia a dúvida a respeito da subdivisão das 24 forças em seis virtudes (Macdonald et al., 2008). Peterson e Seligman (2004) afirmam, contudo, que as classificações são semelhantes: forças de contenção correspondem às forças da virtude Temperança; forças intelectuais assemelham-se às forças da virtude Sabedoria/Conhecimento; forças interpessoais agrupam as forças das virtudes Humanidade e Justiça; forças emocionais correspondem às forças da virtude Coragem; e forças teológicas estão incluídas entre as forças da virtude Transcendência.

Segundo, cinco forças do caráter – Inteligência Social, Honestidade, Perspectiva/Sabedoria, Perseverança e Abertura a Novas Ideias – não foram identificadas pelos autores no modelo de cinco fatores obtido no VIA, o que impossibilita o leitor de compreender a qual fator elas pertencem (Macdonald et al., 2008). A investigação de Peterson et al. (2008) traz uma possibilidade de "resposta" para essa lacuna ao apresentar um modelo de cinco fatores bastante semelhante ao exposto por Peterson e Seligman (2004). Ele também foi obtido por meio de análise fatorial dos componentes principais dos escores do VIA-IS com rotação Varimax. Os fatores foram identificados como: 1) Temperança (Justiça, Humildade, Perdão/Misericórdia e Prudência); 2) Cognitiva (Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem e Apreço pelo Belo e pela Excelência); 3) Interpessoal (Bondade, Amor, Liderança, Cidadania, Humor e Inteligência Social); 4) Fortaleza (Coragem, Autorregulação, Honestidade, Perspectiva/Sabedoria, Perseverança e Abertura a Novas Ideias); e 5) Transcendência (Gratidão, Espiritualidade/Religiosidade, Vitalidade e Esperança) (Peterson et al., 2008).

Para Macdonald et al. (2008), a omissão das cinco forças do caráter por Peterson e Seligman (2004) nos resultados de sua análise fatorial pode ter ocorrido devido a problemas semelhantes aos de seu estudo: a carga cruzada. É preciso esclarecer que os autores investigaram, dentre outros aspectos, a validade do sistema de classificação VIA, ou seja, a subdivisão das 24 forças em seis virtudes. Propõem, ademais, a hipótese de que Peterson e Seligman (2004) devem ter obtido cruzamentos diferentes daqueles verificados em seu estudo, pois muitas forças

apresentadas na solução de Peterson e Seligman (2004) mostraram cargas cruzadas em sua análise.

A seguir, são apresentados outros resultados de pesquisas que têm utilizado o VIA-IS em contexto internacional (McGrath, 2014; Park et al., 2006; Peterson & Park, 2009) e nacional (Seibel et al., 2015; capítulos 2 e 3). Dentre outros objetivos, as investigações analisaram as forças mais e menos características dos indivíduos e sua relação com outras variáveis, como sexo, idade, escolaridade e situação conjugal.

Em uma pesquisa realizada com mais de 100.000 respondentes de 54 nações, as forças mais comumente endossadas na maioria dos países foram: Bondade, Justiça, Autenticidade, Gratidão e Abertura a Novas Ideias. Já Prudência, Humildade/Modéstia e Autorregulação foram as menos características. Ao comparar as respostas de participantes norte-americanos de todos os estados do país, não foram encontradas diferenças entre as forças e o estado ou a região demográfica, exceto para a Espiritualidade. (Park et al., 2006; Peterson & Park, 2009).

Esses resultados parecem revelar algo sobre uma natureza humana universal e/ou sobre traços do caráter minimamente necessários para uma sociedade viável (Peterson & Park, 2009). Resultados análogos foram obtidos por McGrath (2014), que destaca a existência de razões para a realização de um diálogo transcultural a respeito de como avançar com uma proposta de desenvolvimento do bom caráter.

No que se refere aos estudos nacionais, três merecem ser destacados, o de Seibel et al. (2015) e os apresentados nos capítulos 2 e 3. No primeiro foram analisadas as evidências de validade da versão portuguesa do Brasil do VIA-IS, respondida por 1,975 brasileiros, com média de idade de 35,0 anos (DP=10,8). Os autores concluíram que o instrumento oferece um escore válido e confiável de avaliação global das potencialidades humanas. Constataram ainda que: a média da totalidade das forças foi superior a três, reiterando que a pontuação varia entre um e cinco; a força Integridade apresentou a maior média geral e, corroborando o que tem sido observado em estudos internacionais, como o de Park et al. (2006), a Autorregulação foi a menor; a Espiritualidade obteve maior desvio padrão entre os resultados gerais; as forças Criatividade, Curiosidade, Humor e Abertura a Novas Ideias apresentaram pontuação mais elevada entre os participantes do sexo masculino, enquanto as mulheres obtiveram pontuação superior nas demais forças. Há que se ressaltar que esses resultados foram apresentados apenas com estatística descritiva.

Já a investigação relatada no Capítulo 2 foi realizada com 188 idosos brasileiros que responderam à versão abreviada do VIA-IS (120 itens). A autora constatou que: todas as 24 forças apresentaram escore médio superior a três, assim como no estudo de Seibel et al. (2015); além da

Integridade – força que obteve pontuação média mais elevada na pesquisa com adultos (Seibel et al., 2015) – Honestidade, Espiritualidade, Gratidão e Bondade foram as principais forças dos idosos; não foram encontradas diferenças entre os sexos diferentemente do estudo de Seibel et al. (2015); e a Autorregulação, que no estudo com adultos apresentou a menor média geral (Seibel et al., 2015), foi a única força que se correlacionou significativamente com a idade, sendo positiva a correlação.

2.6.2. Values in Action Rising to the Occasion Inventory (VIA-RTO)

O *Values in Action Rising to the Occasion Inventory* (VIA-RTO) foi proposto a fim de superar duas limitações do VIA-IS. A primeira é que o VIA-IS é composto por itens que questionam sobre respostas típicas em vez de situadas em condições particulares ou contextos propícios para se exibir determinada força do caráter. Em segundo lugar, sabe-se que não é possível nomear, com propriedade, amigos ou conhecidos como modelo de determinadas forças a menos que tenham sido manifestadas em um contexto específico, mas há itens do VIA-IS, como "As pessoas me descrevem como muito sábio para a minha idade", "As pessoas se sentem atraídas por mim porque sou humilde" e "As pessoas me descrevem como cheio de entusiasmo", que recorrem a esse expediente.

Assim, o VIA-RTO é um questionário desenvolvido especialmente para forças do caráter que são mais suscetíveis de aumentar ou diminuir dependendo da situação – por exemplo, a exibição da Bravura em face do medo. Nele, é questionado quantas vezes os participantes estiveram em um ambiente relevante para manifestação de determinada força e como normalmente agiram nesse cenário. Park e Peterson (2006a) desenvolveram um esquema de análise de conteúdo para a codificação de forças do caráter obtidas por meio de material verbal não estruturado. O VIA-RTO não tem sido muito investigado, entretanto, mais informações podem ser obtidas em Park e Peterson (2006a) e Peterson e Seligman (2004).

2.6.3. Values in Action Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth)

A partir de adaptações nos itens utilizados com adultos, fraseando-os de maneira apropriada para cada etapa desenvolvimental, foram criados inventários para pré-adolescentes e adolescentes originalmente. No entanto observou-se que as versões para esses dois agrupamentos etários não eram suficientemente diferentes, tendo sido desenvolvido, em seguida, um único instrumento adequado para crianças e adolescentes entre as idades de 10 e 17 anos. Também foi proposto, inicialmente, que a escala *likert* utilizada fosse de três pontos e não de cinco, como no VIA-IS. Porém verificou-se que uma escala de cinco possibilidades pôde ser usada até pelos entrevistados mais jovens, alcançando resultados mais confiáveis.

Outro desafio encontrado na construção do VIA-Youth refere-se à quantidade de itens. Objetivou-se que o instrumento fosse curto o suficiente para não sobrecarregar os jovens, mas, também, longo o suficiente para a obtenção de confiabilidade das escalas individuais. Atualmente, encontram-se disponíveis duas versões, com 198 e 96 itens (Gaspar et al., 2015).

As primeiras análises de confiabilidade e validade do VIA-Youth (Park & Peterson, 2003; Peterson & Seligman, 2004) demonstraram que:

- Todas as escalas obtiveram alfas próximos do satisfatório (>0,65), embora as forças que compõem a virtude Temperança tenham se revelado mais difíceis de medir de forma confiável se comparadas às demais forças. Desafio semelhante foi encontrado no VIA-IS. Assim, é possível que as forças que compõem a Temperança sejam menos "traços" e mais "contextualizadas" do que outras forças.
- Escores inclinaram para a direita – o que também foi verificado no VIA-IS – mas, ainda mostraram variação.
- Assim como foi observado com os adultos, os jovens, em média, obtêm pontuações mais elevadas nas forças da virtude Humanidade e mais baixas nas forças da virtude Temperança.
- Entrevistados do sexo feminino obtiveram pontuações mais elevadas em diversas forças (p. ex., Apreço pelo Belo e pela Excelência, Justiça, Gratidão, Bondade, Amor, Perspectiva e Espiritualidade). Resultado semelhante foi observado no estudo de Joana Neto et al. (2014), com pessoas entre 12 e 20 anos (X=15,94; DP=2,95), que responderam ao inventário de forças *Self-Rated Character Strengths* (Furnham & Lester, 2012).
- Em geral, as crianças mais velhas obtiveram pontuações mais elevadas do que as crianças mais jovens na maioria das forças. Esse resultado difere daquele obtido por Park e Peterson (2006b), em que alunos do quinto ano do Ensino Fundamental obtiveram pontuações mais altas que do oitavo ano. De acordo com esses autores, isso pode significar que as crianças são mais egocêntricas que os adolescentes e, portanto, não utilizam informações de comparação social para as autoavaliações (Park & Peterson, 2006b). Já Joana Neto et al. (2014) não observaram diferenças entre as forças em distintos grupos etários. Assim, mais investigações são necessárias, especialmente aquelas que utilizem um delineamento longitudinal para melhor compreender as forças do caráter em crianças e adolescentes (Park & Peterson, 2006b).
- A satisfação com a vida correlacionou-se significativamente com a maioria das forças, sendo que correlações menos robustas foram encontradas com as forças da virtude Sabedoria/Conhecimento, resultado que também foi observado entre os adultos. Peterson e Seligman (2004) ressaltam o quanto esse resultado é interessante, uma vez que as escolas

tipicamente enfatizam o desenvolvimento de forças que compõem a Sabedoria/Conhecimento, mas não outras forças que mais se associam à satisfação com a vida. Park e Peterson (2009) também discutem a relevância desse resultado, bem como as implicações que ele pode ter para a educação formal e os programas de educação para jovens.

- Análises fatoriais exploratórias das pontuações das escalas utilizando rotação Varimax sugeriram uma solução de quatro fatores. Essa estrutura é um pouco mais simples do que a encontrada em adultos, mas semelhante. Sua principal diferença reside na junção das forças intelectuais e emocionais em um único fator. Se esse padrão se mantiver válido, implicará que algo acontece durante o curso da educação e socialização que divide as forças intelectuais das emocionais (Peterson & Seligman, 2004). Soluções de quatro fatores também têm sido obtidas em outras investigações (p. ex., Park & Peterson, 2006b). Isso evidencia a necessidade de mais pesquisas sobre a organização das forças em virtudes (Joana Neto et al., 2014).

Mais informações a respeito das propriedades psicométricas (consistência interna, estabilidade e validade) do VIA-Youth, da prevalência das forças do caráter nos jovens e de correlações entre forças e variáveis demográficas podem ser obtidas em Park e Peterson (2006b). Os autores discutem, ainda, o uso desse instrumento na pesquisa e na prática. Os autores detalham também sua estrutura fatorial, apresentando os resultados de análise fatorial exploratória que, conforme já foi salientado, identificou quatro dimensões: forças de temperança (p. ex., Prudência e Autorregulação); forças intelectuais (p. ex., Gosto pela Aprendizagem e Curiosidade); forças teológicas (p. ex., Esperança, Religiosidade e Amor); e forças direcionadas ao outro (ou forças interpessoais) (p. ex., Bondade e Humildade/Modéstia).

2.6.4. Values in Action (VIA) Structured Interview

Na VIA *Structured Interview* o entrevistador questiona aos entrevistados como eles costumam agir em situações específicas, tendo como foco determinada força do caráter. Nos casos em que a força em questão é mais "dinâmica" (*phasic strength*), o cenário é detalhado e, nos casos em que são enfocadas forças caracteristicamente mais "estáveis" (*tonic strengths*), apresenta-se uma situação cotidiana descrita de modo mais geral. No primeiro grupo, incluem-se forças que se elevam ou diminuem de acordo com as demandas de contextos específicos, como a Bravura, que pode ser exibida quando uma pessoa se encontra em uma situação que produz medo, e o trabalho em equipe (Cidadania), que tende a ser mais exercitado quando se é membro de um grupo e/ou se tem uma tarefa comum. O segundo grupo se caracteriza por forças que tendem a ser exibidas de forma (mais) contínua e estável, exceto quando há boas razões para não fazê-lo, como Curiosidade, Humildade/Modéstia e Vitalidade. Portanto propõe-se que as *phasic strengths* sejam mais contextuais que as *tonic strengths*. (Peterson & Seligman, 2004).

Se, a partir de suas respostas, as pessoas se descrevem exibindo a força na maioria das vezes, questiona-se: (1) como o entrevistado nomearia a força; (2) se a força, independente da sua nomeação, representa realmente quem ele é; e (3) se amigos e membros da família concordariam que a força representa, realmente, quem ele é. Para configurar como a(s) principal(is) força(s) de um indivíduo, uma força deve ser exibida a maior parte do tempo em ambientes relevantes, ser nomeada como a força pretendida (ou sinônimo), pertencer ao entrevistado e ser reconhecida por outros como altamente característica daquele indivíduo.

Apesar das vantagens em se utilizar entrevistas estruturadas – no caso da VIA *Structured Interview*, por exemplo, poder afirmar que determinada força é (ou não é) autoconscientemente pertencente a um indivíduo –, uma desvantagem refere-se ao fato de elas não quantificarem a força do caráter da pessoa. Isso pode ir de encontro à conceituação proposta por Peterson e Seligman (2004) que enfatiza a existência das forças ao longo de dimensões.

2.6.5. Escala de Forças de Caráter – EFC

A Escala de Forças de Caráter – EFC (Noronha & Barbosa, 2016) é uma medida de forças do caráter que foi desenvolvida no Brasil, tendo como base o modelo de Peterson e Seligman (2004). Trata-se de um instrumento simples, de rápida aplicação e que pode ser autopreenchido por indivíduos com escolaridade superior ao oitavo ano do Ensino Fundamental (Noronha & Barbosa, 2016). Ela contém 71 itens, sendo três itens por força, exceto para a força Apreço pelo Belo e pela Excelência, que conta com dois itens. Todas as questões são respondidas em uma escala tipo *likert* de cinco pontos (0="Não tem nada a ver comigo" a 4="Tem tudo a ver comigo").

Estudos sobre a EFC (Noronha & Barbosa, 2016; Noronha, Dellazzana-Zanon, & Zanon, 2015; Oliveira, Nunes, Legal, & Noronha, 2016) têm obtido resultados satisfatórios ao examinar suas propriedades psicométricas para jovens e adultos. Com relação à estrutura interna, verificou-se que a melhor solução para a escala é a de um fator (Noronha et al., 2015). Considerando o escore para um único fator, a precisão da escala é 0,93, com 32% de variância explicada. A unidimensionalidade, que foi indicada por diferentes métodos de retenção de fatores, vai ao encontro dos resultados de alguns estudos internacionais e nacionais (p. ex., Macdonald et al., 2008; Seibel et al., 2015) e de encontro a outros (p. ex., Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Singh & Choubisa, 2010). Há que se ressaltar que o instrumento utilizado nessas pesquisas foi o VIA-IS. Assim, recomendam-se estudos adicionais com a EFC, sobretudo com amostras recrutadas em diferentes segmentos da população brasileira (Noronha et al., 2015) e de diferentes idades (Noronha & Barbosa, 2016). De acordo com seus criadores, mais estudos também são necessários a fim de analisar as evidências de validade e fidedignidade para a medida e suas propriedades

psicométricas quando aplicada na forma de entrevista estruturada em pessoas com pouca ou nenhuma escolaridade (Noronha & Barbosa, 2016).

Não obstante essas e outras circunscrições, uma série de estudos tem utilizado a EFC como medida de forças do caráter. Mencionam-se, como exemplos, investigações sobre relações entre forças do caráter e idade, gênero, personalidade, percepção de suporte social, estilos parentais (Noronha & Barbosa, 2016), satisfação com a vida (Noronha & Martins, 2016) e bem-estar subjetivo (Oliveira et al., 2016).

2.7. FORÇAS DO CARÁTER: CONTEXTOS PARA APLICAÇÃO E PROMOÇÃO

Peterson e Seligman (2004) afirmam que os contextos para aplicação da Psicologia Positiva são aqueles em que as virtudes humanas são reconhecidas e incentivadas, como nos esportes, nas artes, nos relacionamentos interpessoais – amizades, romances – e nas escolas. Com relação à clínica (ou ao *setting* terapêutico), havia um questionamento se esse seria um lugar possível para se buscar por excelência (Peterson & Seligman, 2004). Todavia parece não haver mais essa dúvida (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), podendo ser encontradas, inclusive, propostas de intervenções baseadas em forças (Padesky & Mooney, 2012; Pury, 2008; Seligman & Peterson, 2003) e em outros aspectos positivos (Bannink, 2012; Duckworth et al., 2005) no contexto clínico e/ou terapêutico.

Intervenções positivas também têm sido desenvolvidas em contextos que talvez não sejam, a princípio, considerados reconhecedores e incentivadores da vivência das forças e virtudes. Os centros-dia para idosos (Ramírez, Ortega, Chamorro, & Colmenero, 2014) e as instituições de longa permanência para idosos (Oliveira, 2010) constituem dois exemplos.

Quanto à fase do curso de vida, grupos a fim de desenvolver todos ou alguns traços positivos do caráter também têm sido propostos para diferentes coortes etárias. Isso ocorre, por exemplo, em um programa de educação para o caráter com crianças (Lopes, Oliveira, Reed, & Gable, 2013) ou em grupos de idosos da comunidade (Cuadra-Peralta, Veloso-Besio, Puddu-Gallardo, Salgado-García, & Peralta-Montecinos, 2012; Flood & Scharer, 2006; Ribeiro, 2011).

Peterson e Seligman (2004) argumentam que alguns (céticos) podem se preocupar com o campo ser novo para já inspirar intervenções. No entanto concordam que a melhor maneira de compreender um fenômeno psicológico é tentar mudá-lo. A partir desse ponto de vista, a intervenção em pesquisa não é algo que meramente segue a pesquisa básica ou resulta dela, mas é também seu complemento inerente (Peterson & Seligman, 2004). Assim, parte do refinamento da classificação proposta por esses autores pode ser obtida a partir dos dados sobre como ela é aplicada. Logo intervenções baseadas em Psicologia Positiva que visem

promover forças do caráter e bem-estar contribuirão tanto com informações empíricas quanto com subsídios para o campo conceitual.

Requerer que as intervenções sejam validadas empiricamente antes de serem utilizadas com qualquer pessoa pode travar a inovação e o progresso. A experimentação de novas intervenções deve ser legitimada ao mesmo tempo em que a validação empírica avança como um objetivo. Portanto convém àqueles que fazem uso dos recursos da Psicologia Positiva serem honestos com seus clientes sobre o que se sabe e o que ainda não se sabe sobre a eficácia de determinadas intervenções. (Peterson & Seligman, 2004).

Ao proporem intervenções positivas, é preciso que os profissionais considerem alguns desafios. Caso o objetivo da intervenção seja promover felicidade e/ou seus cognatos, o trabalho pode ser árduo pelo fato de, por exemplo, a maioria das pessoas na maior parte das vezes já estar bastante satisfeita com suas vidas (Myers & Diener, 1995). Pode haver, desse modo, um efeito teto para a felicidade (Peterson & Seligman, 2004). Ainda assim, meta-análises (Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009) têm evidenciado a eficácia de intervenções positivas na promoção dos níveis de bem-estar (subjetivo e psicológico) e diminuição de sintomas depressivos.

Um dos estudos que merece ser destacado é o de Seligman et al. (2005). Os autores realizaram uma investigação com centenas de adultos que preencheram o VIA-IS, tiveram identificadas suas *signatures strengths* e foram orientados a utilizá-las de maneiras novas e diversificadas por uma semana. Em relação ao grupo controle, as pessoas que participaram do experimento aumentaram seus níveis de felicidade e diminuíram sintomas depressivos, resultados que foram mantidos no *follow-up* de seis meses. Essas mudanças foram evidentes nos participantes da pesquisa que continuaram a usar suas principais forças de novas maneiras. Portanto diversificar as formas de vivenciar as forças mais características de determinada pessoa todos os dias é fundamental e reflete a importância do esforço pessoal contínuo no alcance de uma vida próspera (Park & Peterson, 2009).

Um exemplo que ilustra como isso pode ser feito é o de uma pessoa que tenha a Criatividade como uma de suas principais forças. Ela deve pensar em maneiras diferentes de vivenciar essa força ao longo dos dias e das semanas. Algumas opções seriam: ao enfrentar um problema, a pessoa definir claramente qual é o problema e quais as possíveis soluções (exercitando a criatividade no desenvolvimento de múltiplas soluções e desfechos, em vez de apenas um); reservar um determinado tempo por dia para exercitar o pensamento criativo, como escrever poemas; e realizar atividades criativas, como usar um objeto doméstico por

alguns dias, sendo cada dia de uma maneira nova (https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/Creativity).

O interesse por pesquisas relacionadas ao uso das forças, especialmente das *signatures strengths*, e os resultados positivos por elas constatados é crescente. Entretanto não existe uma teoria clara que descreva como o uso das principais forças contribui para a melhoria do bem-estar das pessoas e para o alcance de objetivos (Linley, Nielsen, Gillett, & Biswas-Diener, 2010). A investigação realizada por Linley et al. (2010) contribui, porém, para um melhor entendimento a respeito desse processo. Nesse estudo, cuja amostra foi composta por 240 universitários que tiveram seus dados analisados com base no modelo de autoconcordância de realização de metas saudáveis, os autores constataram que o uso das principais forças está associado a um melhor progresso nas metas e nos objetivos, que, por sua vez, associa-se à realização de necessidades psicológicas e à melhoria do bem-estar.

Além de intervenções baseadas nas principais forças do caráter, reitera-se que estudos (p. ex., Flood & Scharer, 2006; Freitas, Barbosa, & Neufeld, 2016b; Oliveira, 2010; Ribeiro, 2011) que objetivam promover também as outras forças têm sido desenvolvidos. Para Peterson e Seligman (2004), o efeito teto que pode se manifestar na promoção da felicidade, não se dá de forma tão limitada quando se trata de cultivar o bom caráter. No entanto explicam que promover traços positivos, como as forças, não é um processo simples ou fácil.

Já na época de Aristóteles, alguns teóricos argumentavam que a virtude é produto da ação habitual (Park & Peterson, 2009; Peterson & Seligman, 2004). Outros estudiosos também afirmam que o caráter deve ser desenvolvido por meio da prática e não apenas "pensando ou falando" sobre ele (p. ex., Maudsley, 1898, citado por Park & Peterson, 2009). Assim, a intervenção em Psicologia Positiva pode, provavelmente, impulsionar o processo, mas só a prática sustentada permitirá que as alterações sejam permanentes (Park & Peterson, 2009; Peterson & Seligman, 2004).

Como descrito por Peterson e Seligman (2003), após os acontecimentos de 11 de setembro, nos Estados Unidos, os escores no VIA-IS para os estadunidenses aumentaram para diversas forças. Todavia, os aumentos foram de pequena magnitude absoluta e detectável somente porque a pesquisa utilizou uma amostra muito grande. Além disso, um ano após o 11 de setembro, as forças que haviam aumentado começaram a retornar para os níveis iniciais (Peterson & Seligman, 2003). Essas constatações sugerem que o caráter pode ser cultivado pelos pais, pelas escolas e pela socialização, por exemplo, ou ser impulsionando acidentalmente, mas é por meio da ação habitual que se concretiza (Park & Peterson, 2009).

Se há evidências suficientes para se intervir com e nas forças do caráter, avaliar rigorosamente as intervenções é essencial (Wood & Tarrier, 2010) e também pode contribuir para o entendimento do processo de mudança das variáveis analisadas e a construção de teorias (Peterson & Seligman, 2004). Há quase duas décadas Eccles e Gootman (2002) alertavam que, apesar de milhares de pessoas a cada ano participarem de programas de educação para o caráter, desenvolvimento positivo de jovens, promoção do bem-estar no local de trabalho dentre outros, a verificação empírica sobre a sua eficácia era rara. Parece que pouco mudou ao longo do tempo no âmbito da avaliação, mas a quantidade de participantes certamente aumentou.

Um exame experimental rigoroso das intervenções relacionadas a forças deve ser conduzido antes que elas sejam incorporadas à prática profissional. Contar com amostras quantitativa e qualitativamente adequadas é um requisito essencial desse processo. Peterson e Seligman (2004) alertam que esses estudos devem ter um tamanho de amostra que permita que os efeitos possam ser detectados de forma confiável nos resultados. Embora as maneiras de se determinar o tamanho adequado das amostras estejam disponíveis, frequentemente elas são ignoradas pelos investigadores ou eles não conseguem atingir o número apropriado.

Talvez mais essencial que o tamanho da amostra seja o vocabulário utilizado ao se estudar a "boa vida" e as estratégias empregadas para mensurar seus componentes, que, segundo Peterson e Seligman (2004), são as ferramentas mais importantes para os psicólogos interessados em avaliar intervenções positivas. Quando se trata das forças do caráter, a classificação VIA e as outras medidas descritas anteriormente representam uma amostra dessas ferramentas e possibilitam, inclusive, a descoberta de efeitos que, talvez, não haviam sido previstos inicialmente.

Caso as medidas utilizadas para avaliação da eficácia das intervenções positivas sejam os instrumentos VIA, algumas armadilhas podem ser antecipadas e, se possível, evitadas. Como descrito anteriormente, o autorrelato pode ser uma forma válida para medir forças do caráter, porém pode ser enviesado por desejabilidade social. Para Peterson e Seligman (2004), essas não são razões para renunciar à utilização das medidas de forças, mas elas implicam a necessidade do uso de controles válidos, como relato de informantes objetivos.

Há que se ressaltar que traços positivos, como as forças, são apenas um dos desfechos de interesse para a Psicologia Positiva. Tão importante quanto as forças – dependendo dos objetivos de cada intervenção –, pode ser a felicidade, a satisfação com a vida etc., tanto para o indivíduo per se quanto para o indivíduo em um contexto interpessoal ou institucional, como na amizade, no casamento, na família, no trabalho e na comunidade (Peterson & Seligman, 2004). Como o foco

deste capítulo são as forças do caráter, instrumentos que avaliam outros construtos positivos e que podem ser utilizados para avaliação da eficácia de intervenções não são abordados. Entretanto cumpre mencionar que, além daqueles já existentes há mais tempo [p. ex., a *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* (Lawton, 1991), que avalia o bem-estar psicológico, e a Escala de Satisfação com a Vida (Gouveia, Barbosa, Andrade, & Carneiro, 2005)], outros têm sido desenvolvidos mais recentemente, inclusive no Brasil [p. ex., Escala de Autorregulação Emocional (Baptista & Noronha, 2016) e Escala de Motivos para Viver (Baptista & Gomes, 2015)].

2.8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo a respeito do "bom caráter", em especial das forças do caráter, tem sido um dos temas centrais da Psicologia Positiva (Peterson & Park, 2013). Os efeitos positivos de seu uso no dia-a-dia tanto para a própria pessoa quanto para a vida em sociedade contam com produção científica expressiva (Linley et al., 2010; Park, 2009; Seligman, 2009; Seligman et al., 2005; Schutte & Malouff, 2018). Não obstante, ainda há, especialmente no Brasil, dúvidas e pouca informação a respeito das forças do caráter. Assim, o objetivo deste capítulo foi contribuir, ainda que modestamente, para um melhor entendimento a respeito do tema, ao apresentar suas origens históricas, suas definições, as diferenças entre forças e outros construtos relacionados (como virtudes e temas situacionais), as medidas existentes e as possibilidades e contextos de promoção.

Apesar de sua relevância teórica e empírica, cumpre mencionar que a Psicologia Positiva e, consequentemente, o construto forças do caráter não estão isentos de críticas. Cabanas (2018), por exemplo, alerta que o restrito sentido de "social" e o viés individualista que tem caracterizado a Psicologia Positiva refletem crenças centrais da ideologia neoliberal. Adverte, também, que, desse modo, acabará por fomentar o que pretende combater, isto é, desesperança, instabilidade e insegurança sociais.

Ainda que também critique o individualismo e a falta de lastro social da Psicologia Positiva, Miller (2008) considera o construto "forças do caráter" promissor, uma vez que o emprego das *signature strengths* em atividades absorventes pode promover bem-estar. Porém, com base na tradição aristotélica, alerta que as virtudes não são necessariamente dotes naturais, ainda que possam ter alguma base "instintiva" e disposicional, e, portanto, é necessário treinamento e instrução para desenvolver "hábitos de ação correta". Adverte que, se a Psicologia Positiva desconsiderar as medidas sociais e políticas que podem realmente melhorar as circunstâncias de vida das pessoas e não promover aprendizagens que geram autoconhecimento e sabedoria, ela estará, no final, ofertando "receitas de bolo" para o sucesso, a realização e a felicidade que não têm substância alguma.

Com base em Davies (2015), há que se ponderar que talvez seja necessária, neste momento, uma "ciência da felicidade" diferente. Se a Psicologia Positiva atual já se mostrou competente para produzir conhecimento básico, aplicado e tecnológico sobre experiências subjetivas (bem-estar, etc.) e traços pessoais positivos (forças do caráter, etc.), ainda está por florescer aquela que, de fato, cultive instituições positivas, que promova emancipação social e que, consequentemente, seja transformadora. Essa Psicologia Positiva diferente será capaz de engendrar uma felicidade autêntica coletiva e individual.

A seguir e na forma de apêndices, serão descritas as 24 forças do caráter organizadas em seis virtudes, como proposto por Peterson e Seligman (2004). A descrição de cada força segue uma estrutura básica de tópicos: lema, definição, dimensões, maiores correlações, exercícios e intervenções, destaques de pesquisas, temas situacionais e afirmações com as quais pessoas que têm uma força específica se identificam. Os textos têm como base as obras de Niemiec (2017), Peterson e Seligman (2004) e o site oficial do VIA (https://www.viacharacter.org/www). Porém outros autores também são citados.

Coragem

A virtude Coragem abrange forças do caráter que lidam com a superação do medo. Essas forças podem manifestar-se interna ou externamente, uma vez que são compostas por cognições, emoções e comportamentos.

Bravura (Coragem, Valentia)

Lema

Enfrente o que você tem medo.

Definição

Trata-se da capacidade de: fazer o que precisa ser feito, apesar de medo, ameaça, desafio, dificuldade ou dor; falar o que é certo, mesmo que haja oposição; e agir de acordo com as próprias convicções, ainda que impopulares. Considera-se como sendo uma ação de bravura se, ao fim, tiver um propósito mais elevado. Assim, uma ação que visa a fins dignos é considerada mais corajosa do que uma ação simplesmente arriscada.

Essência

Enfrente/confronte medos/adversidades. Dê um passo à frente e aja.

Dimensões

As dimensões mais características da Bravura são a valentia e a bravura física, psicológica e moral. Força a ser aplicada, além do domínio das batalhas, para dizer ou fazer o que é correto, para enfrentar uma doença terminal com equanimidade, para resistir à pressão dos pares sobre um caminho moralmente questionável, entre outros. Pode-se pensar em três subtipos de Bravura, sendo que o indivíduo pode possuir um ou uma combinação deles: Bravura Física (p. ex., bombeiros, policiais, soldados), Bravura Psicológica (como enfrentar aspectos dolorosos em si) e Bravura Moral (p. ex., defender o que é certo, mesmo que seja uma opinião desfavorável para um grupo).

Maiores correlações

Bravura apresenta correlações mais positivas com Perspectiva, Inteligência Social, Honestidade, Criatividade e Esperança.

Exercícios e intervenções

Identifique uma área em que você geralmente evita confrontos. Pratique as frases, os tons e os maneirismos que lhe permitirão enfrentar efetivamente a situação da próxima vez.
Não tenha medo de fazer amizade com alguém diferente, mas positivo.
Concentre-se nos resultados dos atos corajosos; por exemplo, pensar na pessoa que será ajudada, lembrar-se da bondade da ação ou pensar em uma obrigação para agir (Pury, 2008).
Nomeie outros (ou a si) como corajoso(s) ou corajosa(s). Caso haja razão apropriada para fazer essa observação, é uma maneira de impulsionar a bravura psicológica (Hannah, Sweeney, & Lester, 2007).

Destaques de pesquisas

A coragem geral, ou seja, algo que seria corajoso para qualquer um, está mais associada à presença de forças do que a coragem pessoal, isto é, algo corajoso para o indivíduo, como enfrentar um medo de altura.
Diminuir a ansiedade ajuda no aumento da capacidade de tolerar situações ambíguas.
A Bravura ajuda no desenvolvimento da resiliência à medida que os desafios são superados e as habilidades de enfrentamento ativas são construídas.

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são autoestima e autoconfiança.

Afirmações com as quais pessoas que têm bravura se identificam:

1. Eu comumente me posiciono de forma clara frente a oposições.
2. Eu nunca titubeio em expressar publicamente uma opinião que não seja popular.
3. Sinto que preciso defender aquilo em que acredito mesmo se os resultados são negativos.
4. Sou uma pessoa corajosa.

Honestidade (Autenticidade, Integridade)

Lema

Diga a verdade às pessoas e a si.

Definição

Trata-se da capacidade de, além de ser verdadeiro, isto é, falar a verdade, responsabilizar-se pelos próprios sentimentos e ações, colhendo os benefícios ao fazê-lo. Essa força envolve a representação precisa de seus estados internos, intenções e compromissos, tanto públicos

quanto privados. Está frequentemente ligada à autoconcordância, ou seja, até que ponto seus objetivos representam com precisão seus interesses e valores implícitos.

Essência

Seja verdadeiro com você e autêntico com os outros.

Dimensões

As dimensões mais características da Honestidade são a autenticidade e integridade. A autenticidade se refere à apresentação genuína de si para os outros, enquanto a integridade está relacionada à coerência moral, ou seja, ser uma "pessoa verdadeira" consigo e com os outros.

Maiores correlações

Honestidade apresenta correlações mais positivas com Perseverança, Perspectiva, Bondade, Justiça e Bravura.

Exercícios e Intervenções

A próxima vez que lhe pedirem conselhos, dê um *feedback* construtivo, direto e autêntico.

Honre seus compromissos em todas as suas relações. Se você concordar em fazer algo ou combinar um horário para se encontrar com alguém, seja confiável e vá.

Sempre que possível, incentive os outros a se comportarem com um senso completo de escolha e autoexpressão autêntico/ honesto (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997).

Encoraje as pessoas a se expressarem consistentemente nos diversos ambientes e funções, em vez de agir de uma maneira particular em casa e muito diferente no trabalho (Sheldon et al., 1997).

Separe algum tempo do seu dia, por exemplo, 10 minutos ou mais, e pense, calmamente, em seus valores, ideais e objetivos (passados ou atuais). Reflita por um tempo sobre eles. Você tem vivido e agido de acordo com seus valores e seus ideais? Você tem tentado alcançar suas metas? São metas que você traçou, ou objetivos que foram impostos a você pela família, pela sociedade, etc.? Gaste um tempinho com esse tipo de reflexão ao longo dos dias.

Destaques de Pesquisas

Correlaciona-se positivamente com a autoconcordância à medida que seus objetivos representam com precisão seus interesses e valores implícitos. Trata-se de uma das cinco

forças do caráter mais endossadas em todo o mundo. Permite uma autoavaliação mais precisa de suas intenções e compromissos, tanto para os outros quanto para você.

Temas situacionais

Um dos principais temas situacionais é assertividade.

Afirmações com as quais pessoas que têm honestidade se identificam:

1. Acho mais importante ser eu mesmo do que ser popular.
2. Dizer a verdade faz com que as coisas funcionem.
3. Eu nunca iria mentir apenas para conseguir algo que eu queria.
4. Tenho certos valores que guiam minha vida e dão sentido a ela.
5. Acho importante ser honesto com os meus sentimentos.
6. Eu não gosto de pessoas falsas que fingem ser o que não são.

Perseverança (Persistência, Diligência)

Lema

Não desista.

Definição

Trata-se da capacidade de finalizar o que foi iniciado, persistir apesar dos obstáculos e reunir vontade de realizar frente aos impulsos contrários. Nessa força, o que ameaça a ação não é o medo, mas sim a procrastinação, o tédio, a frustração, a dificuldade, o desânimo, ou mesmo, a tentação de fazer algo mais fácil e agradável.

Essência

Continue. Supere os obstáculos.

Dimensões

As dimensões mais características da Perseverança são a assiduidade e a persistência. Elas abrangem o esforço para iniciar uma tarefa e a dedicação para mantê-la ativa, isto é, dedicar-se à atividade e ter persistência.

Maiores correlações

Perseverança apresenta correlações mais positivas com Autorregulação, Honestidade, Esperança, Vitalidade e Bravura.

Exercícios e intervenções

Defina cinco pequenos objetivos semanais. Divida-os em etapas práticas, cumpra-os a tempo e monitore seu progresso por semana.

Mantenha uma lista de coisas a fazer e atualize-a regularmente.

Escolha uma pessoa que você considere modelo de Perseverança e determine como você pode "seguir seus passos".

Adapte-se e continue. Adaptar-se quando confrontado com eventos negativos é crucial na construção da Perseverança. Um fator importante para determinar se uma pessoa vai se adaptar ou não é a sua capacidade de fazer (re)avaliações positivas de eventos adversos (ou seja, praticar olhar o bom, positivo, significante e/ou que pode ser aprendido) que mantém a ideia de "continue" (Diener, Lucas, & Scollon, 2006).

Mantenha o foco, o esforço e a energia colocada em uma tarefa ou situação desafiadora, em vez de se concentrar no resultado desejado. Em outras palavras, distinga entre baixo esforço e baixa capacidade, autorreforçando seu esforço (Dweck, 2006; Peterson & Seligman, 2004).

Destaques de pesquisas

A Perseverança envolve dois vetores: o esforço direcionado para uma tarefa e a persistência para continuar essa tarefa. Assim, ela é uma das forças do caráter mais associadas a uma vida engajada.

A Perseverança é relacionada ao sucesso e a vários tipos de realização, sendo que esse resultado tem sido observado repetidamente em estudos.

Temas situacionais

Um dos principais temas situacionais é a motivação, especialmente a intrínseca, e autoeficácia.

Afirmações com as quais pessoas que têm perseverança se identificam:

1. Eu não abandono uma tarefa antes de seu término.
2. Eu termino o que começo.
3. Apesar dos obstáculos no caminho, eu finalizo as coisas.
4. Não desisto.

5. Mantenho o que quer que eu tenha decidido fazer.

Vitalidade (Entusiasmo, Vigor, Energia)

Lema

Em caso de dúvida, aja!

Definição

Trata-se da sensação de estar vivo e cheio de entusiasmo. É uma força dinâmica que está diretamente relacionada ao bem-estar físico e psicológico, podendo ser expressa tanto nas atividades individuais quanto no convívio social, contagiando as pessoas ao redor. É uma das forças que constituem a virtude Coragem por ser mais notável e louvável quando exibida em circunstâncias difíceis e potencialmente desanimadoras.

Essência

Entusiasmo pela vida.

Dimensões

As dimensões mais características da Vitalidade são vigor e energia. A Vitalidade se refere a uma experiência de energia e vigor que se manifesta por meio de aspectos físicos e mentais. Assim, pode ser considerada a energia do corpo e da mente.

Maiores correlações

Vitalidade apresenta correlações mais positivas com Esperança, Curiosidade, Gratidão, Perseverança e Humor.

Exercícios e intervenções

Melhore sua higiene do sono (p. ex., estabelecendo tempo de sono regular, comendo cerca de três horas antes de dormir, evitando fazer qualquer trabalho na cama, não ingerindo cafeína no final da noite, etc.). Observe as alterações no seu nível de energia.

Faça uma atividade física rigorosamente (como andar de bicicleta, correr e praticar esportes) ou algo que você gostaria de fazer (p.ex., cantar), mas ainda não fez.

Ligue para um amigo antigo e relembre bons e velhos tempos.

Compartilhe, frequentemente, eventos positivos com outras pessoas. Pesquisas descobriram que compartilhar eventos positivos com os outros, quando comparado com não compartilhar,

aumenta a energia e a vitalidade, bem como partilhá-los com mais frequência se relacionou a uma maior vitalidade após três semanas (Lambert, Gwinn, Fincham, & Stillman, 2011).

Faça pausas ao ar livre e organize seu dia para passar algum tempo em contato com a natureza. Sair, especialmente em direção à natureza, aumenta o entusiasmo e a vitalidade (Ryan et al., 2010).

Adicione atividades de diferentes áreas à rotina diária, como esportes, contato social e tarefas desafiadoras. Complete um cronograma e descreva essas atividades "extras" (Proyer, Ruch, & Buschor, 2012).

Destaques de pesquisas

A Vitalidade constitui uma das duas principais forças do caráter mais associadas à satisfação com a vida. Porém é uma das forças menos endossadas em todo o mundo. Relaciona-se fortemente com o engajamento, o significado, os comportamentos de saúde e a satisfação no trabalho.

Temas situacionais

Dois exemplos de temas situacionais são ânimo e aptidão física.

Afirmações com as quais pessoas que têm vitalidade se identificam:

1. Eu "me sinto vivo".
2. Eu tenho energia.
3. Eu me sinto energizado.
4. Eu me sinto cheio de vitalidade.
5. Eu raramente me sinto desgastado.

Humanidade

Humanidade é a virtude que contempla as forças do caráter que se manifestam nas relações de cuidado com os outros. É formada, portanto, por forças interpessoais.

Amor

Lema

Seja um ouvinte caloroso e atento.

Definição

Trata-se, evidentemente, do amor romântico, mas também, da amizade, do amor entre pais e filhos, etc.. A força Amor é marcada pela partilha de ajuda, conforto e aceitação, envolvendo fortes sentimentos positivos, compromisso e, até mesmo, sacrifício. Em sua forma mais desenvolvida, o amor ocorre dentro de uma relação recíproca com outra pessoa.

Essência

Zelo genuíno e recíproco.

Dimensões

As dimensões mais características do Amor são amar os outros e ser amado pelos outros. Brevemente, é possível dizer que essa força abrange a capacidade tanto para dar quanto para receber amor das outras pessoas.

Maiores correlações

Amor apresenta correlações mais positivas com Gratidão, Bondade, Vitalidade, Esperança e Inteligência Social.

Exercícios e intervenções

Transmita o amor no trabalho, esforçando-se para entender as pessoas com quem você está trabalhando, descobrindo o que é importante para elas e interagindo com elas regularmente.

Participe de suas atividades preferidas junto com pessoas que você ama (p. ex., fazer caminhadas, corridas, ir a um parque de diversões, andar de bicicleta, caminhar no parque e/ou acampar).

Pratique atos amorosos espontaneamente, em momentos que não exijam amplo planejamento, memória ou previsão, como forma de expressar e promover essa força (Kammrath & Peetz, 2011).

Desenvolva uma prática de meditação em que você conscientemente usa seus recursos internos de amor por meio de foco mental, imagens e declarações que focalizam o sentimento e a expressão do amor. Essa prática aumenta a força Amor e está associada a uma série de benefícios mentais e físicos (Cohn & Fredrickson, 2010).

Destaques de pesquisas

O Amor é uma das cinco forças do caráter mais associadas à satisfação com a vida, sendo uma das mais comuns em crianças muito jovens. Facilita a empatia, a tolerância e o perdão nos relacionamentos, o que contribui para a saúde e longevidade dessas relações.

Temas situacionais

Um dos principais temas situacionais é a sensibilidade.

Afirmações com as quais pessoas que têm amor se identificam:

1. Há alguém com quem me sinto livre para ser eu mesmo.
2. Há alguém em quem confio para me ajudar e me apoiar.
3. Há alguém de quem eu não gosto de ficar longe por muito tempo.
4. Há alguém por quem eu faria quase tudo.
5. Há alguém cuja felicidade importa tanto para mim quanto a minha própria felicidade.
6. Há alguém em cuja companhia eu sinto uma profunda alegria.
7. Há alguém por quem sou apaixonado.

Bondade (Generosidade, Compaixão, Gentileza)

Lema

Seja prestativo e, se preciso, erre por cuidar.

Definição

Trata-se da tendência em ser agradável com as pessoas, preocupando-se com o seu bem-estar, realizando boas ações, fazendo favores para os outros, ajudando-os e cuidando deles. A Bondade pode ser um ato fugaz dirigido a estranhos, como ceder o assento em um ônibus para um idoso, ou pode implicar algo mais profundo dentro de uma relação estabelecida, como a doação de um órgão. Essa força inclui o amor altruísta.

Essência

Faça para os outros.

Dimensões

As dimensões mais características da Bondade são generosidade, cuidado, compaixão, altruísmo e gentileza. Indivíduos bondosos acreditam que os outros merecem atenção e

afirmação por si mesmos, “simplesmente” pelo fato de serem seres humanos, e não por causa do senso de dever ou princípio.

Maiores correlações

Bondade apresenta correlações mais positivas com Gratidão, Cidadania, Liderança, Justiça e Amor.

Exercícios e intervenções

Realize um ato aleatório de bondade a cada dia (p. ex., desacelerar para permitir que um carro entre em sua frente, elogiar um colega do trabalho, comprar um presente para o seu parceiro, etc.).

Diga palavras gentis e suaves para as pessoas ao interagir por e-mail, escrever cartas, falar ao telefone. Sorria ao atender ao telefone e soe feliz por ouvir a pessoa do outro lado da linha.

Leve amigo(s) para um jantar surpresa e pague por isso.

Mantenha um registro de cada comportamento bondoso que você realizar por dia, escrevendo e contando os atos de bondade ao final do dia (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006).

Ofereça seu tempo como presente para beneficiar uma pessoa para a qual você não planejava dispor de tempo (Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013).

Ao observar um ato de bondade que traz benefícios para os outros e não gera benefício de volta para você, passe adiante, transmitindo a outras pessoas esse ato de bondade (Baker & Bulkley, 2014; Pressman, Kraft, & Cross, 2015).

Destaques de pesquisas

A Bondade é uma das cinco forças do caráter mais prevalente em todo o mundo. Ela ajuda a amenizar os efeitos negativos do estresse e do trauma.

A autobondade, isto é, a bondade direcionada à própria pessoa, pode ter inúmeros benefícios, incluindo o otimismo, a conexão social e o controle de metas, e menos ansiedade, autocrítica e perfeccionismo.

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são empatia e simpatia, raciocínio moral e responsabilidade social.

Afirmações com as quais pessoas que têm bondade se identificam:

1. Os outros são tão importantes quanto eu.
2. Todos os seres humanos têm o mesmo valor.
3. Ser afetuoso e generoso parece trazer tranquilidade e alegria aos outros.
4. Dar é mais importante do que receber.
5. Fazer o bem para os outros com amor e bondade é a melhor maneira de se viver.
6. Eu não sou o centro do universo, mas parte de uma humanidade.
7. As pessoas que sofrem necessitam de compaixão e cuidados.
8. É importante ajudar a todos, não apenas aos familiares e amigos.

Inteligência Social (Inteligência Emocional)

Lema

Seja amigável.

Definição

Trata-se da habilidade de processar informação emocional tanto intrínseca quanto extrínseca. Alguns exemplos são entender e administrar as próprias emoções, identificar conteúdo emocional nas expressões e nos gestos dos outros e utilizar essas informações a fim de facilitar as interações.

Essência

Sintonizado, então competente emocional e socialmente.

Dimensões

As dimensões mais características da Inteligência Social são a inteligência emocional e a inteligência intrapessoal. Esse grupo de inteligências se refere às informações "quentes" da vida, como sentimentos, motivação e desempenho. Assim, essa força contempla as dimensões social, intrapessoal e emocional da inteligência. A ideia de inteligência social está relacionada à capacidade de entender e gerenciar atitudes para agir com sabedoria nas relações humanas. A inteligência intrapessoal é mais focada internamente. Já a inteligência emocional envolve perceber emoções nos relacionamentos, compreender as próprias relações emocionais com os outros, bem como os significados das emoções nesses relacionamentos.

Maiores correlações

Inteligência Social apresenta correlações mais positivas com Perspectiva/Sabedoria, Liderança, Bravura, Humor e Vitalidade.

Exercícios e intervenções

Pratique perceber, nomear e expressar emoções. Depois de tomar consciência de uma emoção, nomeie-a e, se apropriado, expresse-a para outra pessoa.

Escreva cinco sentimentos pessoais percebidos diariamente, por quatro semanas, e monitore os padrões.

Assista a um programa de televisão ou filme favorito silenciado e escreva os sentimentos observados.

Pratique a identificação de uma variedade de emoções à medida que elas ocorrem dentro de você e expresse-as de maneira equilibrada para os outros (Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009).

A prática da meditação e da inteligência emocional foram associadas cientificamente (Schutte & Malouff, 2011). É possível que a meditação possa ajudar na atenção e nomeação de emoções, bem como a consciência social de comportamentos não-verbais e os detalhes do contexto social.

Destaques de pesquisas

A Inteligência Social é uma das forças do caráter mais associadas com uma vida prazerosa. É uma força importante que contribui para o comportamento positivo em sala de aula e ajuda a amenizar os efeitos negativos do estresse e do trauma.

Temas situacionais

Dois dos principais temas situacionais são a empatia e a capacidade de introspecção.

Afirmações com as quais pessoas que têm inteligência social se identificam:

1. Eu sei como me portar em situações sociais diversificadas.
2. Possuo a capacidade de me adaptar a qualquer situação.
3. Sou hábil em fazer as outras pessoas se sentirem interessantes.
4. Sou bom em perceber os sentimentos das outras pessoas.
5. Eu sei o que dizer para fazer as pessoas se sentirem bem.

Justiça

A virtude Justiça é composta por forças do caráter que tornam a vida proba, equânime e coletiva. São forças amplamente interpessoais que descrevem a melhor interação entre o indivíduo e um grupo ou uma comunidade.

Cidadania (Trabalho em Equipe, Lealdade)

Lema

Trabalhe lado a lado com os outros.

Definição

Trata-se da identificação e senso de obrigação com um bem comum, que inclui a própria pessoa, mas se estende para além dos interesses pessoais, abrangendo os interesses dos grupos dos quais é membro. Esse senso de dever para com o grupo é considerado pela pessoa como a forma correta de agir como membro de uma coletividade.

Essência

Participativo, contribuindo para o esforço do grupo.

Dimensões

As dimensões mais características da Cidadania são trabalho em equipe, responsabilidade social, lealdade e generatividade. A ideia de cidadania envolve a responsabilidade com a comunidade. Já a lealdade refere-se à confiança inabalável em um grupo. O patriotismo é a lealdade para com a pátria/nação, sem hostilidade em relação a outras nações. A força Cidadania envolve, também, a ideia de generatividade, isto é, a preocupação em contribuir para as gerações futuras, que vão além da própria família, com conhecimento, orientações, trabalho, etc.

Maiores correlações

Cidadania apresenta correlações mais positivas com Liderança, Bondade, Integridade/Justiça, Amor e Honestidade.

Exercícios e intervenções

Disponha-se para atividades que ajudam outras pessoas, como os trabalhos voluntários. Ajude alguém próximo a você a definir uma meta e, em seguida, verifique periodicamente o progresso dela.

Comece um “clube do livro” com membros da família, amigos ou colegas. Agende um horário para se encontrarem e discutirem os livros selecionados.

Incentive o grupo a desenvolver falas positivas sobre ele (e não sobre si) como “vamos nos dar bem”, “estamos focados e prontos” e “acreditamos em nossa capacidade” (Son, Jackson, Grove, & Feltz, 2011).

Incentive os membros para o desenvolvimento de uma mentalidade orientada para a abordagem positiva e proativa (Kilduff & Galinsky, 2013).

Desenvolva o otimismo, a eficácia e a resiliência da equipe, incentivando os membros a serem otimistas quanto à probabilidade de sucesso, confiantes em suas capacidades e capazes de se defenderem de contratempos, respectivamente (West, Patera, & Carsten, 2009).

Destaques de pesquisas

Aqueles que têm a Cidadania elevada experimentam um nível mais alto de confiança social e têm uma visão mais positiva dos outros. É uma das forças que predisse menos sintomas depressivos em estudantes do ensino médio e se associa positivamente com o comportamento sustentável, definido como o comportamento que visa proteger o ambiente social/físico.

Temas situacionais

O principal tema situacional é a empatia.

Afirmações com as quais pessoas que têm cidadania se identificam:

1. Tenho a responsabilidade de melhorar o mundo em que vivo.
2. Todos deveriam doar um pouco do seu tempo para o bem de sua cidade ou país.
3. Pessoalmente, acho importante trabalhar para corrigir/diminuir os problemas sociais e as desigualdades econômicas.
4. Para mim, é importante ajudar os que estão em dificuldades.
5. Acho importante estar envolvido em programas para limpar o meio ambiente.

Integridade (Igualdade, Justiça)

Lema

Trate as pessoas da maneira que você quer ser tratado.

Definição

Refere-se à capacidade de tratar as pessoas de maneira semelhante ou idêntica, não permitindo que sentimentos pessoais ou questões preconceituosas interfiram nas decisões sobre os outros. Consiste em dar a todos uma oportunidade justa e estar comprometido com a ideia de que as mesmas regras se aplicam a todos.

Essência

Igualdade de oportunidades para todos.

Dimensões

As dimensões mais características são raciocínio moral, integridade baseada em cuidados e integridade baseada na justiça. Em contraste com a objetividade da "justiça cega" e a lógica abstrata do raciocínio moral, a integridade baseada em cuidados requer a compreensão das particularidades das outras pessoas, mais precisamente suas necessidades, seus interesses e bem-estar, e do relacionamento com elas.

Maiores correlações

A Integridade apresenta correlações mais positivas com Liderança, Cidadania, Perdão, Bondade e Honestidade.

Exercícios e intervenções

Faça um automonitoramento para observar se você pensa nas pessoas de outras etnias e culturas de forma estereotipada e as trata assim.

Da próxima vez que você cometer um erro, faça um automonitoramento para ver se você o admite.

Quando você deparar com questões ou dilemas morais, antes de decidir o que fazer ou julgar o que é certo ou errado, considere: o contexto da situação; as relações das pessoas envolvidas; seus valores e os das pessoas envolvidas, respeitando-os; seus princípios morais, reconhecendo que eles podem ser diferentes dos de outras pessoas; seus sentimentos e a existência de outros pontos de vista. Levando em conta esses aspectos, você estará mais apto a agir, pensar ou julgar de maneira mais justa (Peterson & Seligman, 2004).

Aumente sua imparcialidade envolvendo outras pessoas nas decisões que as afetam e permita que outras pessoas discordem e refutem ideias e suposições. Ofereça explicações claras para as decisões finais que são tomadas e garanta a compreensão das expectativas para quaisquer novas regras e políticas (Kim & Mauborgne, 1997).

Destaques de Pesquisas

A Integridade é uma das cinco forças do caráter mais frequentemente endossada em todo o mundo. Indivíduos com mentalidade justa têm maior probabilidade de se engajar em comportamentos positivos e pró-sociais e são menos propensos a se envolverem com comportamentos imorais. Três tipos de justiça têm sido investigados: justiça processual (os métodos usados são justos); justiça distributiva (a resolução final é justa); justiça interacional (os indivíduos são tratados com dignidade e respeito quando as políticas e os procedimentos são implementados).

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são empatia, compaixão e tomada de perspectiva do outro.

Afirmações com as quais pessoas que têm integridade se identificam:

1. É errado usar as pessoas.
2. Eu tento ser gentil com todos.
3. Todo mundo merece respeito.
4. Estamos todos juntos nisso.
5. Nenhuma pessoa merece ser discriminada por causa da cor de sua pele, sua origem ou orientação sexual.
6. Nós somos responsáveis por nosso próprio comportamento.
7. Mesmo que a sociedade diga que está tudo bem em fazer determinada coisa, eu não faço se a minha consciência não achar certo.

Liderança

Lema

Organize e conduza o grupo.

Definição

Trata-se da habilidade de encorajar o grupo a realizar as atividades, enquanto preserva a harmonia entre seus membros, permitindo que todos se sintam incluídos. Reflete a motivação e a capacidade de buscar, obter e desempenhar papéis de liderança em sistemas sociais de forma bem sucedida.

Essência

Influência positiva em relação aos outros.

Dimensões

Uma possível dimensão é a "liderança informal". É o caso de pessoas que tomam a iniciativa e assumem as rédeas de uma situação atípica. As histórias do "11 de setembro de 2001" estão repletas de exemplos de pessoas sem *status* oficial de liderança, que lideraram outros indivíduos para fora do World Trade Center ou do Pentágono.

Maiores correlações

Liderança apresenta correlações mais positivas com Integridade/Justiça, Cidadania, Bondade, Inteligência Social e Gratidão.

Exercícios e intervenções

Quando duas pessoas estiverem discutindo, faça a mediação convidando outras pessoas a compartilharem seus pensamentos e enfatizando a resolução de problemas.

Lidere uma atividade, atribuição ou projeto e solicite ativamente opiniões dos membros do grupo.

Leia uma biografia e/ou assista a um filme de seu líder favorito e avalie como ele o inspira do ponto de vista prático.

Um líder é aquele que vai além do diálogo, ele dá o exemplo. Isso inclui as pequenas atitudes do dia a dia. Pense em quais características suas como líder podem aparecer dentro de sua casa.

Para melhorar a Liderança, a pessoa deve estar ciente de seu uso, enquanto observa o uso excessivo e a subutilização dessa habilidade (Kaiser & Hogan, 2011).

Melhore sua flexibilidade comportamental de líder, isto é, adapte seu estilo de liderança para ser capaz de enfrentar e estar disposto a responder, de maneiras diferentes, o que as diversas situações exigirem ou a atender às necessidades individuais das pessoas que você está administrando/liderando (Summer-Armstrong, Newcombe, & Martin, 2008).

Destaques de pesquisas

A liderança pode ser distinguida como prática, ou seja, definir, estabelecer e identificar a direção e facilitar o processo coletivo, ou como qualidade pessoal, isto é, motivação e capacidade de buscar, obter e desempenhar papéis de líder. Os líderes transacionais esclarecem responsabilidades, expectativas e tarefas a serem realizadas, enquanto os líderes

transformacionais motivam os outros a atuar em um nível extremamente alto, fomentando um clima de confiança e comprometimento. A Liderança é uma das forças do caráter que está substancialmente relacionada a menos problemas (p. ex., ansiedade e depressão).

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são capacidade de perceber as necessidades e os objetivos do coletivo, extroversão, determinação e autoconfiança.

Afirmações com as quais pessoas que têm liderança se identificam:

1. Em um grupo, eu prefiro assumir o papel de liderança.
2. Muitas vezes eu sou capaz de motivar os outros a agir de determinada maneira.
3. Muitas vezes sou capaz de ajudar os outros a fazerem melhor uma tarefa.
4. As pessoas geralmente me procuram para ajudá-las a resolver problemas complexos.
5. Eu sou, muitas vezes, o porta-voz do meu grupo.
6. Eu geralmente tomo a iniciativa em situações sociais.
7. Eu costumo assumir o comando em caso de emergência.

Sabedoria e Conhecimento

A virtude Sabedoria e Conhecimento abrange forças do caráter relacionadas à maneira como o conhecimento é adquirido e utilizado.

Abertura a Novas Ideias (Pensamento Crítico)

Lema

Examine os detalhes.

Definição

Trata-se da capacidade de examinar e ponderar as crenças e as decisões complexas. Uma pessoa com essa força é capaz de mudar de ideia, saber considerar as evidências contrárias ao seu próprio pensamento e examinar a informação de forma racional e objetiva. Pode acontecer, no entanto, de o indivíduo não ser aberto a novas ideias em todos os assuntos.

Essência

Reflexão profunda e global. Ter uma “visão de 360 graus”.

Dimensões

As dimensões mais características da Abertura a Novas Ideias são pensamento crítico, "mente aberta" e racionalidade. Há uma disposição de pesquisar ativamente evidências contrárias aos próprios planos, crenças ou metas e avaliar essas evidências, quando estiverem disponíveis. Pesam-se as informações de forma justa, examinando-as por todos os "lados" e sem tirar conclusões precipitadas. A partir das evidências, a pessoa é capaz de mudar de ideia.

Maiores correlações

Abertura a Novas Ideias apresenta correlações mais positivas com Perspectiva/Sabedoria, Prudência, Honestidade, Gosto pela Aprendizagem e Integridade/Justiça.

Exercícios e intervenções

Faça o papel do "advogado do diabo" sobre um assunto a respeito do qual você tem opiniões fortes.

Examine um evento passado com o qual você não está contente por não ter cumprido o objetivo e faça um *brainstorm* ("tempestade de ideias") sobre outras maneiras pelas quais você poderia ter abordado esse evento ou essa atividade.

Pense sobre os prós e contras de vários aspectos da vida cotidiana e escreva-os. Escreva também os *insights* tidos e as emoções sentidas ao fazer esse exercício (Proyer, Sidler, Weber, & Ruch, 2012).

Desafie seus preconceitos e opiniões pessoais buscando informações que vão de encontro aos seus comportamentos, crenças e atitudes (Hart et al., 2009). Isso ajudará você a se expor a pontos de vista e informações diferentes e a expandir sua forma de pensar.

Quando estiver em uma discussão, pratique uma abordagem que incorpore a crença de que a verdade emerge de um processo de investigação crítica em que todos os "lados" importantes devem ser considerados (Peterson & Seligman, 2004).

Destaques de pesquisas

A Abertura a Novas Ideias é uma das cinco forças do caráter mais endossadas em todo o mundo. É uma "virtude corretiva" que neutraliza o pensamento incorreto e opiniões tendenciosas, ajudando na tomada de decisões e na resistência à sugestão e manipulação.

Temas situacionais

Inteligência verbal e flexibilidade cognitiva constituem uma amostra de temas situacionais da Abertura a Novas Ideias.

Afirmações com as quais pessoas que têm abertura a novas ideias se identificam:

1. As pessoas devem sempre levar em consideração evidências que vão contra suas ideias.
2. Crenças ou planos devem sempre ser revistos quando se tem novas provas ou informações.
3. Ser capaz de abandonar uma crença ou um objetivo é sinal de força e não de fraqueza.

Criatividade (Originalidade)

Lema

Faça as coisas de maneira diferente.

Definição

Trata-se da capacidade de se produzir ideias ou comportamentos que são reconhecidamente originais (novos, surpreendentes ou incomuns) e adaptativos. Inclui conquistas artísticas, mas não se limita a isso.

Essência

Originalidade útil. Veja e faça as coisas de formas variadas.

Dimensões

As dimensões mais características da Criatividade são originalidade, capacidade de ser inteligente e inventivo. Uma pessoa criativa deve produzir ideias ou comportamentos reconhecidamente originais. No entanto a originalidade por si só não significa que uma pessoa possua capacidade criativa. Comportamentos ou ideias devem ser originais, mas também adaptativos. Para ser adaptável, a originalidade do indivíduo deve contribuir positivamente para a própria vida ou para a vida dos outros.

Maiores correlações

Criatividade apresenta correlações mais positivas com Curiosidade, Bravura, Perspectiva/Sabedoria, Vitalidade e Abertura a Novas Ideias.

Exercícios e intervenções

Reserve tempo, todos os dias, para o pensamento criativo ou atividades criativas, como escrever poemas ou usar um objeto doméstico todos os dias de uma maneira nova.
Incentive alguém a "ser criativo" antes de pensar em uma tarefa ou uma atividade voltada para a solução de problemas. Essa é uma das descobertas mais antigas da ciência da criatividade (Nusbaum, Silvia, & Beaty, 2014).
Ao enfrentar um problema, defina claramente a questão. Em seguida, pratique o pensamento divergente, isto é, gere várias soluções alternativas, em vez de procurar apenas uma solução "correta" (Scott, Leritz, & Mumford, 2004).

Destaques de pesquisas

A Criatividade é uma das forças do caráter mais comuns em crianças pequenas. Ela pode, por um lado, ser aprimorada em ambientes de apoio, abertos, informais e reforçadores. Por outro lado, é limitada pela pressão do tempo, supervisão próxima e exame crítico.

Temas situacionais

Dois dos principais temas situacionais são a fluência e flexibilidades de ideias.

Afirmações com as quais pessoas que têm criatividade se identificam:

1. Tenho a capacidade de desenvolver ideias novas e diferentes.
2. Constantemente penso em maneiras novas de fazer as coisas.
3. Me considero um pensador original.
4. Frequentemente, meus amigos comentam que eu tenho ideias novas e diferentes.

Curiosidade (Interesse, Abertura à Experiência)

Lema

Faça perguntas, questione muito.

Definição

Trata-se do interesse intrínseco do indivíduo pela experiência e pelo conhecimento em si mesmos. Pessoas com essa força do caráter procuram por novidades, variedades e desafios e gostam de explorar e descobrir.

Essência

Exploração.

Dimensões

As dimensões mais características da Curiosidade são interesse, busca por novidades e abertura à experiência. A curiosidade envolve o reconhecimento ativo, a procura e a regulação da experiência em resposta às oportunidades desafiadoras. Apesar da sobreposição entre curiosidade, interesse, busca por novidades e abertura à experiência, eles podem ser organizados hierarquicamente. A curiosidade e o interesse são algumas vezes usados de forma intercambiável. A busca por novidades reflete a propensão de um indivíduo em tentar viver experiências novas e excitantes para elevar o estímulo a um nível ideal. Isso inclui uma disposição para suportar altos níveis de risco (p. ex., dor e lesões em situações de escaladas, rejeição ao encontrar novas pessoas) para obter os benefícios da novidade. Já a abertura à experiência envolve receptividade a novas imaginações e ideias e a novos valores e sentimentos. A curiosidade é um componente motivacional fundamental de todas as facetas de abertura.

Maiores correlações

Curiosidade apresenta correlações mais positivas com Vitalidade, Gosto pela Aprendizagem, Criatividade, Esperança e Perspectiva/Sabedoria.

Exercícios e intervenções

Realize quatro atividades que sejam novas para você e que envolvam exploração e absorção. Descreva-as em um breve relatório (Proyer et al., 2012).

Pense em uma atividade que você não gosta muito de realizar. Da próxima vez que for realizá-la, preste atenção em três novas características (Langer, 2006). Por exemplo, se a atividade escolhida for lavar louça, talvez seja possível focar no cheiro do sabão, no peso do pote e na temperatura da água com sabão. A ideia é que você encontre coisas surpreendentes em atividades monótonas.

Pratique a curiosidade ativa, nela você explora ativamente seu ambiente – ao invés da curiosidade passiva, na qual você só fica curioso quando algo novo aparece em seu meio (Kashdan, 2009).

Destaques de pesquisas

A Curiosidade é uma das cinco forças do caráter mais conectadas com a felicidade/satisfação com a vida, sendo uma das cinco forças mais frequentemente endossadas em todo o mundo.

A Criatividade é uma das forças do caráter mais alinhadas com uma vida engajada. Relaciona-se com inteligência, longevidade, significado e bons relacionamentos.

Temas situacionais

Raciocínio divergente e flexibilidade cognitiva são alguns dos temas situacionais da Criatividade.

Afirmações com as quais pessoas que têm curiosidade se identificam:

1. Constantemente eu estou ocupado(a) com algo interessante.
2. Tenho muitos interesses.
3. Em qualquer situação, consigo encontrar algo interessante.
4. Para mim, minha vida é super interessante.
5. Sou estimulado por diversas atividades.

Gosto pela Aprendizagem

Lema

Aprenda algo com cada situação.

Definição

Trata-se da motivação para adquirir novas habilidades ou conhecimentos e/ou construir a partir das habilidades e dos conhecimentos já existentes, o que ocorre mesmo quando não há incentivos externos para isso. O Gosto pela Aprendizagem descreve a maneira pela qual uma pessoa se envolve com novas informações e habilidades. Essa força pode se manifestar pelo interesse em aprender coisas novas sobre qualquer assunto ou sobre áreas ou conteúdos específicos. A aprendizagem pode acontecer tanto em ambientes formais, como as salas de aula, quanto informais, por exemplo, por conta própria em uma conversa ou assistindo a um jornal.

Essência

Busque pelo conhecimento.

Dimensões

O Gosto pela Aprendizagem é uma combinação dinâmica e harmoniosa de duas dimensões amplas: capacidades intelectuais, como aquelas necessárias para resolução de problemas e

para diferentes formas de raciocínio (verbal, abstrato, matemático, etc.); e motivação intrínseca. Esta constitui o "combustível" que impulsiona aquelas. Não obstante o próprio ato de aprender é reforçador por si só, gerando um círculo virtuoso entre aprendizagem e motivação.

Maiores correlações

O Gosto pela Aprendizagem apresenta correlações mais positivas com Curiosidade, Apreço pelo Belo e pela Excelência, Abertura a Novas Ideias, Criatividade e Vitalidade.

Exercícios e intervenções

Aprenda deliberadamente cinco palavras novas, incluindo seu significado e uso, pelo menos duas vezes por semana.

Leia um livro que não seja ficção, mensalmente, sobre um assunto que você acha atraente e envolvente.

Acompanhe um evento global que está em andamento, por meio de jornais, televisão ou internet.

Aprenda com diferentes materiais, por exemplo, escritos, acústicos ou visuais. Escreva sobre o processo e as emoções sentidas na aquisição de novos conhecimentos (Proyer et al., 2012).

Escolha um assunto que você tenha curiosidade em aprender mais (Covington, 1999). Siga essa área de interesse à medida que você se aprofunda mais e mais sobre o assunto.

Quando confrontado com a aprendizagem de algo que pode ser chato, considere como o aprendizado pode beneficiar tanto você quanto o mundo ao seu redor. Isso tem sido denominado pelos pesquisadores como "objetivo autotranscendente" (Yeager et al., 2014). Concentrar-se em ambos, você e o mundo, pode aumentar a motivação, a aprendizagem e o significado.

Destaques de pesquisas

O Gosto pela Aprendizagem é uma força do caráter vinculada ao sucesso acadêmico, bem como sustenta experiências positivas que podem predispor ao bem-estar.

O Gosto pela Aprendizagem leva ao desenvolvimento de uma base mais profunda de conhecimento, aumentando a eficácia e a competência. Assim, é uma força que os professores gostam de ver em seus alunos, os pais tentam incentivar em seus filhos, os terapeutas apoiam em seus clientes e os empregadores tentam estimular em seus funcionários.

A capacidade de manter o interesse e desenvolver novos interesses tem sido associada a um envelhecimento produtivo.

Gosto pela Aprendizagem tem importantes consequências motivacionais, porque ajuda as pessoas a persistirem através de desafios, retrocessos e *feedback* negativo.

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são a motivação intrínseca, as capacidades intelectuais e a habilidade de resolução de problemas.

Afirmações com as quais pessoas que têm gosto pela aprendizagem se identificam:

1. Eu gosto de aprender coisas novas.
2. Eu farei o que for preciso para fazer uma tarefa corretamente.
3. A aprendizagem é uma experiência positiva.
4. Eu não posso fazer essa tarefa agora, mas acho que serei capaz de fazê-la no futuro.

Perspectiva (Sensatez, Sabedoria)

Lema

Aprenda algo com cada situação.

Definição

Trata-se da capacidade de acumular conhecimento e experiência, mas também coordenar as informações e utilizá-las deliberadamente para a melhora do bem-estar. No contexto social, a sensatez permite ao indivíduo ouvir os outros, avaliar o que é dito e, então, oferecer conselhos (sábios). Pode ser entendida como a sabedoria propriamente dita.

Essência

Tenha uma visão mais ampla.

Dimensões

A dimensão mais característica da Perspectiva é integrar pontos de vista além do próprio. A perspectiva é distinta da inteligência, mas representa um alto nível de conhecimento, a capacidade de dar conselhos, reconhecer e ponderar múltiplos pontos de vista antes de tomar decisões. Permite que o indivíduo trate de questões importantes sobre a conduta e o significado da vida.

Maiores correlações

Perspectiva apresenta correlações mais positivas com Inteligência Social, Abertura a Novas Ideias, Esperança, Bravura e Honestidade.

Exercícios e intervenções

Em sua próxima interação social, foque, primeiro, em ouvir com atenção e, em seguida, em compartilhar suas ideias e pensamentos.

Leia citações sobre a sabedoria e encontre alguma que "toque" você. Depois a reescreva para torná-la sua e memorize-a. Tente pensar em maneiras pelas quais você pode viver de forma mais fiel a essa citação.

Encontre alguém que você considere sábio, seja vivo ou falecido. Leia ou assista a um filme sobre sua vida e identifique como ela pode guiar suas decisões e ações.

Nomeie um problema. Imagine-se viajando pelo mundo, falando sobre essa questão com pessoas de diferentes culturas e reunindo informações sobre diferentes contextos de vida, valores e perspectivas (Baltes & Staudinger, 2000).

Converse com uma pessoa sábia (ou imagine a conversa). Se imaginado, visualize o diálogo completo em termos de perguntas e respostas, as nuances da discussão e qualquer conselho que seria oferecido (Baltes & Staudinger, 2000). Isso aumenta o conhecimento relacionado à sabedoria.

Destaques de Pesquisas

A Perspectiva é uma das forças do caráter mais conectadas com uma vida engajada e relaciona-se com o envelhecimento bem sucedido e o bem-estar de idosos. Ela ajuda a "amortecer" os efeitos negativos do estresse e do trauma.

Temas situacionais

Um dos principais temas situacionais é a resiliência.

Afirmações com as quais pessoas que têm perspectiva se identificam:

1. Eu tenho autoconhecimento.
2. Eu considero sentimentos e racionalidade na tomada de decisões.
3. Eu percebo padrões maiores de significado ou relações.
4. Eu tenho uma perspectiva mais ampla.
5. Eu tenho uma forte necessidade de contribuir para os outros e para a sociedade.
6. Eu levo em consideração as necessidades dos outros.

7. Eu entendo os limites do que posso conhecer e fazer.
8. Eu tenho uma visão precisa dos meus pontos fortes e fracos.
9. Busco por conselhos.
10. Eu me comporto de maneira consistente com meus padrões pessoais.

Transcendência

A virtude Transcendência abrange forças do caráter que fornecem um amplo senso de conexão com algo mais elevado em significado e propósito.

Apreço pelo Belo e pela Excelência (Reverência, Admiração, Elevação)

Lema

Encontre beleza na natureza, na arte, nas ideias e nas pessoas.

Definição

Trata-se da percepção e apreciação do belo e da excelência em distintos domínios da vida, da natureza à arte, da matemática à ciência, nas experiências cotidianas, etc. Sua característica definidora é a experiência emocional de reverência ou admiração quando na presença do belo ou da excelência.

Essência

Veja a vida "por trás" das coisas. Fique admirado na presença de beleza e elevação.

Dimensões

As dimensões mais características do Apreço pelo Belo e pela Excelência são reverência, apreciação, elevação e admiração. É importante considerar que esses aspectos ocorrem de forma desinteressada. Isso quer dizer que a contemplação de um objeto ou da letra de uma música, por exemplo, acontece sem a preocupação com sua utilidade ou como ajudarão a pessoa a atingir seus objetivos.

Maiores correlações

Apreço pelo Belo e pela Excelência apresenta correlações mais positivas com Gratidão, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem, Bondade e Criatividade.

Exercícios e intervenções

Mantenha um "registro de beleza". Quando você considerar que está vendo algo bonito, seja da natureza, feito pelo homem (como arte) ou um comportamento virtuoso dos outros, anote-o. Descreva a beleza em poucas frases.

Exponha-se regularmente a espaços verdes em seu ambiente, especialmente se você mora e/ou trabalha em um ambiente urbano.

Reserve um tempo todos os dias, para perceber a beleza na natureza, arte, bondade moral dos outros, etc. Em seguida, escreva brevemente sobre a beleza e o que você experimentou em um diário (Diessner, Rust, Solom, Frost, & Parsons, 2006).

Faça "passeios belos". Pesquisas mostram que caminhadas na natureza com atenção direcionada podem levar a maior atenção à beleza (Diessner, Woodward, Stacy, & Mobasher, 2015).

Destaques de pesquisas

Apreço pelo Belo e pela Excelência é uma das forças do caráter mais associadas a diversos comportamentos de saúde. Tem sido demonstrado em vários estudos que a elevação leva a um comportamento mais pró-social ou altruísta.

Temas situacionais

Dois exemplos de temas situacionais são emoções positivas e senso estético.

Afirmações com as quais pessoas que têm apreço pelo belo e pela excelência se identificam:

1. Fico profundamente emocionado quando vejo coisas belas.
2. Eu vejo beleza que outras pessoas não percebem.
3. Muitas vezes fiquei sem fala diante da beleza mostrada em um filme.
4. Estou sempre atento à beleza natural no meio ambiente.
5. Eu reverencio pequenas coisas na vida talvez sem importância para outros.

Esperança (Otimismo, Orientação para o Futuro)

Lema

Seja positivo, especialmente quando os outros não são.

Definição

Trata-se da postura de se voltar para o futuro, esperando que eventos e resultados desejados aconteçam e esforçando-se para alcançá-los. Agir de forma confiante e acreditar que o que é desejado pode acontecer representa a pessoa otimista e esperançosa.

Essência

Tenha expectativas positivas.

Dimensões

As dimensões mais características da Esperança são otimismo, mentalidade futura, orientação para o futuro. A esperança parece mais emocional e o otimismo mais relacionado a expectativas. A mentalidade futura e a orientação para o futuro implicam uma teoria "implícita" sobre o que o indivíduo precisa fazer para "ir daqui para lá" (do presente para o futuro desejado). Essa força do caráter envolve dois tipos de pensamentos: (1) pensamentos de agência, ou seja, perceber que você pode manter a energia e motivação para seguir com as metas; e (2) pensamentos voltados para direções, isto é, perceber que você pode criar metas e seguir várias maneiras de alcançá-las.

Maiores correlações

Esperança apresenta correlações mais positivas com Vitalidade, Gratidão, Perspectiva/Sabedoria, Perseverança e Amor.

Exercícios e intervenções

Por meio da imaginação, crie um filme sobre você em busca de um de seus objetivos. Imagine-se superando os obstáculos e desenvolvendo caminhos alternativos, uma vez que problemas podem aparecer, para alcançar seu objetivo.

"Uma porta se fecha, outra porta se abre". Lembre-se de momentos em sua vida que um evento negativo levou a consequências imprevistas positivas (Peterson, 2006).

Imagine e escreva sobre o seu "melhor eu possível" em algum momento no futuro. Veja claramente sua vida desenvolvida de forma positiva em três domínios: pessoal, relacional e profissional (Meevissen, Peters, & Alberts, 2011).

Estabeleça um objetivo e aumente seu pensamento esperançoso escrevendo muitos caminhos para alcançar o objetivo. Anote, também, as várias razões pelas quais você será capaz de alcançá-lo (Feldman & Dreher, 2012).

Pesquise sobre eventos bons e ruins. Escreva porque os bons eventos durarão e se espalharão e como eles se relacionam com suas ações; bem como por que os eventos ruins passarão rapidamente, são limitados em seu efeito e por que você não é completamente responsável por eles (Seligman, 1991).

Destaques de Pesquisas

A Esperança é uma das cinco forças do caráter mais associadas à satisfação com a vida/ felicidade. É fortemente relacionada ao significado, engajamento e prazer.

Temas situacionais

Otimismo e orientação para o futuro constituem os principais temas situacionais da Esperança.

Afirmações com as quais pessoas que têm esperança se identificam:

1. Apesar dos desafios, eu sempre procuro me manter esperançoso quanto ao futuro.
2. Eu sempre tento olhar pelo lado positivo.
3. Eu acredito que o bem triunfa sobre o mal.
4. Eu espero o melhor.
5. Eu faço planos para alcançar meus sonhos.
6. Acredito que vou ter sucesso com as metas que estabeleci para mim mesmo.
7. Se eu receber uma nota ou uma avaliação ruim, eu me concentro na próxima oportunidade e tento fazer melhor.

Espiritualidade (Religiosidade, Fé, Propósito)

Lema

Procure pelo que é sagrado neste momento.

Definição

Trata-se de crenças coerentes a respeito de um sentido de vida e de um propósito maior para o universo, tendo o indivíduo um lugar "dentro dele". As pessoas com essa força do caráter têm crenças sobre o sentido último da vida que moldam sua conduta e lhes proporcionam conforto. A espiritualidade, religiosidade e fé associam-se, ainda, à busca por valores morais e pelo bem.

Essência

Conecte-se com o sagrado. A vida é pequena em meio ao seu grandioso projeto.

Dimensões

As dimensões mais características da Espiritualidade são propósito, significado, fé e religiosidade. Embora o conteúdo específico das crenças espirituais varie, todas as culturas têm um conceito de força suprema, transcendente, sagrada e divina. Assim, a espiritualidade é universal e descreve tanto a relação íntima e privada entre os seres humanos e o divino, quanto a gama de virtudes que resultam desse relacionamento. Já a religiosidade descreve o grau de aceitação de um indivíduo das crenças prescritas associadas à adoração de uma figura divina e a participação desse indivíduo em atos de culto públicos e privados. As religiões procuram ajudar as pessoas a lidar com preocupações existenciais centrais, isto é, questões de propósito e significado de vida, e postulam regras e valores que guiam as relações das pessoas, bem como seus esforços para lidar com as dificuldades da vida.

Maiores correlações

Espiritualidade apresenta correlações mais positivas com Gratidão, Esperança, Vitalidade, Amor e Bondade.

Exercícios e intervenções

Cultive momentos sagrados. Neles, reserve um tempo para "apenas ser/ estar" com um objeto sagrado/ especial ou espaço/ ambiente.

Planeje a vivência de atividades espirituais (p. ex., oração, meditação, contemplação da natureza) como prática regular ou como maneira de conduzir a vida (p. ex., fazendo caridade, mostrando compaixão por indivíduos menos afortunados).

Ao vivenciar um trauma ou uma situação difícil, procure um significado e propósito mais profundo da experiência.

Construa seu senso de propósito, envolvendo-se de maneira proativa na vida, por exemplo, assumindo uma nova atividade voluntária que contribua positivamente para a sua comunidade (Hill, Sumner, & Burrow, 2014).

Santifique um objeto sagrado, tangível ou não tangível, voltando sua atenção para ele por alguns minutos todos os dias. Utilize o que considera ser precioso, sagrado ou querido por você (Goldstein, 2007).

Aprenda com um modelo espiritual um exemplo de qualidade espiritual, como a compaixão. Considere o que você mais aprecia nessa pessoa e qualquer atributo positivo que também queira utilizar (Oman & Thoresen, 2007).

Destaques de pesquisas

A Espiritualidade é definida pelos cientistas como a busca ou comunhão com o sagrado e é uma das cinco forças do caráter mais associadas ao significado da vida. Relaciona-se com compaixão, altruísmo, voluntariado e filantropia. Tem sido associada a níveis mais baixos de conflito conjugal, maior apoio do(a) cônjuge, parentalidade mais consistente e mais relacionamentos de apoio entre as crianças e seus pais.

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são sentido de vida e propósito de vida.

Afirmações com as quais pessoas que têm espiritualidade se identificam:

1. Eu acredito que há uma força sagrada em todas as coisas vivas e que essa força nos conecta uns aos outros.
2. Eu acredito que cada vida tem um propósito.
3. Eu sinto a presença de Deus ou de um Poder Superior.
4. Eu busco apoio, orientação e força em Deus ou em um Poder Superior.
5. Minha crença em Deus ou em um Poder Superior me ajuda a entender o meu propósito na vida e o significado das coisas pelas quais eu passo.

Gratidão

Lema

Diga, muitas vezes, “obrigado” às pessoas.

Definição

Trata-se do sentimento de agradecimento em resposta ao recebimento de um presente, que pode ser tangível, dado por alguém, ou pode ser um momento de bem-aventurança pacífica, evocada pela beleza natural. A pessoa grata reconhece o recebimento de um presente, de uma apreciação, identifica seu valor e expressa seu “obrigado”.

Essência

Tenha uma atitude de agradecimento.

Dimensões

As dimensões mais características da Gratidão são reconhecimento e agradecimento. Prototipicamente, a Gratidão decorre da percepção de que alguém se beneficiou em consequência das ações de outra pessoa. Há um reconhecimento de que alguém recebeu um "presente" e uma apreciação e reconhecimento do valor desse presente. É incomum dizer que se é grato a si mesmo.

Maiores correlações

Gratidão apresenta correlações mais positivas com Bondade, Amor, Esperança, Espiritualidade e Vitalidade.

Exercícios e intervenções

Reserve pelo menos dez minutos todos os dias para saborear uma experiência agradável.

Pense em uma pessoa a quem você é muito grato(a), mas que você nunca agradeceu devidamente. Escreva uma carta de gratidão para essa pessoa. Combine de encontrá-la para entregar a carta. Caso isso seja muito difícil de fazer (p. ex., a pessoa mora em outra cidade), uma opção é ler a carta pelo telefone (Proyer et al., 2012; Seligman et al., 2005) ou enviar por correio eletrônico ou redes sociais.

Ao final de cada dia, por uma semana, escreva três coisas pelas quais você é grato e explique por que elas ocorreram (Gander et al., 2013; Seligman et al., 2005). Fique atento para não repetir os exemplos.

Destaques de pesquisas

A Gratidão é uma das cinco forças do caráter mais associadas à satisfação com a vida/felicidade. É, também, uma das forças do caráter mais conectadas com uma vida significativa.

A Gratidão contribui para vários benefícios de saúde física e psicológica. Além disso, associa-se à realização e satisfação no trabalho.

Temas situacionais

A alegria e outros afetos positivos, bem como satisfação pessoal são importantes temas situacionais da Gratidão.

Afirmações com as quais pessoas que têm gratidão se identificam:

1. Eu sou uma pessoa muito grata.
2. Sinto gratidão pelo que recebi na vida.
3. Ao olhar para a minha vida, encontro muitas coisas pelas quais sinto gratidão.
4. Mesmo quando coisas ruins estão acontecendo, eu ainda consigo encontrar motivos para me sentir grato.
5. É importante apreciar cada dia em que eu estou vivo.
6. Costumo refletir sobre o quanto a minha vida é mais fácil por causa dos esforços de outras pessoas.
7. Para mim, a vida é muito mais um presente do que um fardo.
8. Eu não poderia ter chegado ao lugar onde estou hoje sem a ajuda de muitas pessoas.

Humor

Lema

Ria e faça rir muito.

Definição

Trata-se da habilidade de provocar sorrisos em outras pessoas, ver o lado bom das coisas e, também, mas não necessariamente, fazer piadas. O humor, como força do caráter, serve a uma boa moral, visando tornar a condição humana mais suportável, chamando a atenção para as suas contradições, sustentando o bom ânimo em face do desespero, contribuindo, assim, para a construção e a manutenção de laços sociais.

Essência

Ofereça prazer/ sorrisos aos outros.

Dimensões

A dimensão mais característica do Humor é a alegria. A alegria, ludicidade, pode ser considerada o motor subjacente ao senso de humor.

Maiores correlações

Humor apresenta correlações mais positivas com Inteligência Social, Vitalidade, Bondade, Esperança e Amor.

Exercícios e intervenções

Pense em um evento passado em que você usou o humor para seu benefício e o benefício dos outros. Assista a um filme engraçado ou leia diariamente quadrinhos/ *blogs* divertidos.

Anote sobre o humor em sua vida cotidiana. A cada dia faça um esforço para ter consciência de seu senso de humor, senso de humor dos outros, situações engraçadas e comentários inteligentes e registre-os em um diário.

Ao final de cada dia, por uma semana, escreva as três coisas mais engraçadas que você experimentou ou fez e explique por que essas coisas aconteceram (Gander et al., 2013).

Cultive atitudes alegres e senso de diversão. Algumas sugestões incluem: considere situações em que você é sério e aquelas nas quais você é brincalhão, e passe mais tempo na última; reflita sobre os benefícios de adotar uma visão mais lúdica na vida; passe algum tempo brincando com crianças pequenas; faça pelo menos uma coisa divertida por dia; e lembre-se de ser brincalhão (McGhee, 2010).

Destaques de pesquisas

O Humor é uma das cinco forças do caráter mais associadas à satisfação com a vida/ felicidade. Além disso, é uma das forças mais relacionadas com o prazer/ emoção positiva e propicia vários benefícios para a saúde.

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são flexibilidade cognitiva, alegria e outros afetos positivos.

Afirmações com as quais pessoas que têm humor se identificam:

1. Fico contente com a oportunidade de alegrar o dia de outra pessoa com risadas.
2. A maioria das pessoas diria que é divertido estar comigo.
3. Eu tento adicionar um pouco de humor ao que faço.
4. Eu nunca permito que uma situação sombria tire meu senso de humor.
5. Eu geralmente consigo encontrar algo para rir ou brincar, mesmo em situações difíceis.

Temperança

A virtude Temperança abrange forças do caráter que ajudam a proteger dos excessos. É praticada para monitorar e gerenciar emoções, motivação e comportamentos na ausência de ajuda externa.

Autorregulação (Autocontrole)

Lema

Gerencie seus sentimentos e comportamentos.

Definição

Trata-se do controle que o indivíduo exerce sobre seus comportamentos, a fim de perseguir seus objetivos e viver de acordo com as normas. Esses comportamentos incluem aqueles que podem ser ocasionados por impulsos e/ou emoções extremas.

Essência

Controle adequadamente impulsos e emoções.

Dimensões

A dimensão mais característica da Autorregulação é o autocontrole. Às vezes, esses termos são utilizados indiscriminadamente, porém alguns escritores usam "autocontrole" de forma mais restrita, para se referir especificamente ao controle de impulsos, de modo que a pessoa comporte-se de maneira moral.

Maiores correlações

Autorregulação apresenta correlações mais positivas com Perseverança, Vitalidade, Esperança, Prudência e Honestidade.

Exercícios e intervenções

Da próxima vez que você ficar chateado, faça um esforço consciente para controlar suas emoções e se concentrar em atributos positivos.

Estabeleça metas para melhorar sua vida diária (p. ex., limpar as salas, lavar roupa ou louça, fazer a limpeza da mesa de trabalho) e certifique-se de concluir as tarefas.

Preste muita atenção ao seu relógio biológico. Faça as tarefas mais importantes quando estiver mais alerta.

Tente manter uma boa postura em todos os momentos ao longo do dia. Sente-se com a coluna ereta, ande ereto, e assim por diante, sempre que possível e sempre que se lembrar. Anote seus progressos em uma folha de papel (Muraven, Baumeister, & Tice, 1999).

Começar um exercício diário de autocontrole aumenta sua capacidade geral de autorregulação. Pratique se automonitorar em um domínio de autocontrole (p. ex., ingestão de

alimentos, controle do humor, controle da postura, exercícios físicos, gerenciamento financeiro, prática de meditação) e isso provavelmente melhorará seu gerenciamento em outros domínios (Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006).

Identifique uma importante mudança de comportamento que você espera fazer. Imagine os resultados mais positivos de mudar com sucesso o seu comportamento. Imagine o obstáculo mais crítico que está no caminho do cumprimento do seu desejo. E defina um plano específico para operacionalizar a mudança desejada (Stadler, Oettingen, & Gollwitzer, 2010).

Destaques de pesquisas

Autorregulação é uma das forças do caráter menos endossadas em todo o mundo. A metáfora do músculo representa bem essa força, pois pode ser fatigado pelo excesso de esforço ou fortalecido pela prática. Pode levar apenas sete minutos em laboratório para exaurir.

A Autorregulação dos pais tem sido associada à felicidade de seus filhos. A Autorregulação se relaciona, ainda, com mais comportamentos de saúde que qualquer outra força do caráter.

Temas situacionais

Um dos principais temas situacionais é o controle inibitório.

Afirmações com as quais pessoas que têm autorregulação se identificam:

1. Não tenho problema em fazer uma dieta saudável.
2. Eu nunca como muito, ainda que os alimentos de que gosto bastante estejam à minha disposição.
3. Tenho muita disciplina.
4. Eu nunca quero coisas que não serão boas para mim no futuro, mesmo que, no presente, me façam sentir bem.
5. Eu consigo me manter praticando atividade física.

Humildade (Modéstia)

Lema

Desloque a atenção para os outros.

Definição

Trata-se daquelas pessoas que não “procuram por holofotes” e que conseguem reconhecer seus erros e imperfeições. Pessoas humildes buscam avaliar a si mesmas com precisão,

incluindo tanto suas forças quanto suas limitações. Elas não distorcem informações para promover a própria imagem e não se vangloriam. As pessoas humildes e modestas preferem que suas realizações falem por elas mesmas.

Essência

A realização não me torna melhor que os outros.

Dimensões

A dimensão mais característica da Humildade é a modéstia. Há uma diferenciação entre os construtos que compõem essa força. Enquanto a modéstia está relacionada mais a aspectos externos (p. ex., o carro que o indivíduo tem), a humildade relaciona-se mais a aspectos internos (p. ex., o reconhecimento de que a pessoa não é o "centro do universo"). A modéstia pode existir sem a humildade verdadeira, mas a humildade verdadeira necessariamente leva à modéstia.

Maiores correlações

Humildade apresenta correlações mais positivas com Prudência, Integridade/Justiça, Honestidade, Cidadania e Bondade.

Exercícios e intervenções

Resista em mostrar suas realizações por uma semana e observe as mudanças em seus relacionamentos interpessoais.

Observe se você fala mais que os outros em uma situação de grupo.

Admita seus erros e peça desculpas até mesmo àqueles que são mais jovens que você.

Escreva sobre uma época em sua vida em que você sentiu humildade. Como você se sentiu e o que achou? Certifique-se de fazer com que a humildade seja genuína e não autodepreciativa (Kesebir, 2014).

Procure por pessoas que representam a humildade e escreva suas características para ajudá-lo a minimizar sua natureza arrogante e aumentar sua natureza humilde (Worthington, 2007).

Destaques de pesquisas

A Humildade é consistentemente uma das forças menos endossadas em todo o mundo. Ela envolve uma autoavaliação precisa, reconhecimento de limitações e esquecimento do "eu".

A Humildade fortalece os laços sociais. Pessoas humildes são mais prestativas que pessoas menos humildes.

Temas situacionais

Autoavaliação realista e orientação para o outro são exemplos de temas situacionais.

Afirmações com as quais pessoas que têm humildade se identificam:

1. Não me considero mais especial que os outros.
2. Eu nunca conto vantagem sobre as minhas conquistas.
3. Não procuro por holofotes e raramente chamo a atenção para mim.
4. Já me disseram que a modéstia é uma característica que me representa.
5. As pessoas dizem gostar de mim devido à minha humildade.

Perdão e Misericórdia

Lema

Releve.

Definição

Trata-se da capacidade de esquecer a ofensa e/ou o prejuízo sofrido. Porém isso não acontece por causa de incentivos externos (p. ex., subornos), ameaças (p. ex., ordens judiciais) ou emoções negativas, como medo, vergonha ou culpa, mas por causa de uma força pessoal positiva. É importante distinguir o perdão de: tolerância (eliminação da ofensa), esquecimento (remoção da consciência do fato) e reconciliação (restauração do relacionamento). Em vez disso, o perdão é uma força empregada para se autoproteger do sentimento de ódio. É uma forma especializada de misericórdia; um conceito geral de sentir gentileza e compaixão pelos outros.

Essência

Deixe a dor ir quando injustiçado.

Dimensões

O perdão envolve uma reinterpretação cognitiva intencional de um dano sofrido com a substituição de afetos negativos direcionados ao outro por afetos positivos. Esse processo gera a benevolência.

Maiores correlações

Perdão e Misericórdia apresentam correlações mais positivas com Integridade/Justiça, Liderança, Cidadania, Bondade e Amor.

Exercícios e intervenções

Tire 20 minutos do seu dia e escreva sobre os benefícios pessoais que resultaram de um incidente negativo.

Pense em alguém que o enganou recentemente. Coloque-se no lugar dele(a) e tente entender sua perspectiva.

Pense e escreva sobre alguma situação em que você recebeu o perdão de alguém. Lembre-se de como você se sentia antes de receber o perdão e como se sentiu após tê-lo recebido (Sandage & Worthington Jr., 2010).

Pratique a reavaliação focada na compaixão: após alguém o ofender, reserve um tempo para pensar em como o ofensor é um ser humano complexo que precisa experimentar um crescimento e uma transformação positivos, em vez de vê-lo em termos de tudo ou nada /bom ou mau (vanOyen Witvliet, DeYoung, Hofelich, & DeYoung, 2011).

Envolva-se em um processamento cognitivo após uma pequena ofensa feita por alguém, escrevendo sobre os benefícios pessoais que resultaram dessa ofensa (McCullough, Root, & Cohen, 2006).

Lembre-se de que o perdão é um processo contínuo a ser repetido com esforço continuado ao longo do tempo (Baskin & Enright, 2004).

Destaques de pesquisas

O Perdão está associado a muitos benefícios, físicos e psicológicos, à saúde, como bem-estar emocional, comportamentos saudáveis, apoio social e bem-estar espiritual.

Pessoas que perdoam experimentam menos raiva, ansiedade, depressão e hostilidade que pessoas que perdoam menos.

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são empatia, compaixão e gentileza.

Afirmações com as quais pessoas que têm perdão e misericórdia se identificam

1. Quando alguém me magoa, eu consigo superar rapidamente.
2. Eu não guardo rancor por muito tempo.

3. Quando alguém me irrita, eu consigo superar meus sentimentos ruins em relação à pessoa.
4. A vingança não ajuda as pessoas a resolverem seus problemas e suas mágoas.
5. Eu acho que é importante fazer de tudo para tentar consertar meu relacionamento com pessoas que me magoaram ou me traíram no passado.
6. Eu não sou o tipo de pessoa vingativa que deseja prejudicar alguém simplesmente porque já me prejudicou alguma vez.

Prudência

Lema

Pense antes de agir.

Definição

Trata-se da capacidade de se orientar para o futuro a partir de raciocínio prático. Inclui, também, a capacidade de autogestão, que ajuda a alcançar objetivos de longo prazo, considerando as consequências das ações no decorrer do caminho. A pessoa prudente não sacrifica objetivos de longo prazo por prazeres em curto prazo. Ela opta pela escolha que vai, eventualmente, produzir o máximo de satisfação.

Essência

Cautela sábia.

Dimensões

Cognitivamente, a prudência demanda capacidade de análise meios-fins, resolução de problemas e tomada de decisão. Possui, também, uma dimensão afetivo-motivacional relacionada à capacidade de adiar o reforçamento, tolerar frustrações e ter autocontrole de impulsos. Essas duas dimensões interatuam, culminando em condutas prudentes.

Maiores correlações

Prudência apresenta correlações mais positivas com Abertura a Novas Ideias, Humildade, Honestidade, Autorregulação e Integridade/Justiça.

Exercícios e intervenções

Pense duas vezes antes de dizer qualquer coisa. Faça esse exercício pelo menos dez vezes por semana e observe seus efeitos.

Remova todas as distrações externas antes de tomar as próximas três decisões importantes. Além disso, visualize as consequências da sua próxima decisão em um, cinco e dez anos.

Ao planejar uma atividade, pare, considere os possíveis obstáculos e reflita sobre dois componentes: sua experiência passada com a atividade (Quanto tempo demorou na última vez?) e as etapas ou elementos que compõem a tarefa (Quanto tempo será preciso para cada parte?) (Weick & Guinote, 2010).

Faça planos específicos para um objetivo de cada vez em sua lista de tarefas, considerando as limitações para atingir as metas. Você pode considerar uma "atividade virtuosa" como uma meta a ser focalizada (Dalton & Spiller, 2012).

Destaques de pesquisas

A Prudência é uma das forças do caráter menos endossadas em todo o mundo.

Por um lado, a Prudência se relaciona positivamente à saúde física e produtividade, ao desempenho no trabalho e ao comportamento positivo em sala de aula. Por outro, tem sido substancialmente associada de maneira negativa a problemas comportamentais externalizantes, como a agressão.

Temas situacionais

Os principais temas situacionais são "visão" e preocupação com o futuro, bem como tomada de decisão.

Afirmações com as quais pessoas que têm prudência se identificam

1. Tomo atitudes preventivas em relação ao meu futuro pessoal, penso e me preocupo com isso, planejo e mantenho metas/ aspirações de longo prazo.
2. Consigo resistir a impulsos autodestrutivos e persistir em atividades benéficas que carecem de recurso imediato.
3. Penso sobre as escolhas do dia-a-dia de forma reflexiva, deliberada e prática.
4. Considero os diversos objetivos e interesses que me motivam, agrupando-os em uma forma de vida estável, coerente e não conflitante.

CAPÍTULO 2
FORÇAS DO CARÁTER DE IDOSOS: RELAÇÕES COM GÊNERO E IDADE

INTRODUÇÃO

É recente na Psicologia o estudo científico a respeito das forças do caráter, entendido como um conjunto de traços psicológicos positivos. Dois acontecimentos contribuíram sobremaneira para que esse campo de pesquisa avançasse: 1) a proposição da Psicologia Positiva (PP) em 1998; 2) e a criação do Instituto americano *Values In Action* (VIA), uma organização sem fins lucrativos dedicada ao desenvolvimento de conhecimento científico (operacionalização, medida, intervenção, etc.) sobre as forças do caráter e virtudes humanas (Linley et al., 2007).

As virtudes são características universais, fundamentais e valorizadas por pensadores, sendo que, por meio de um processo evolutivo, teriam sido selecionadas como predisposições para a excelência moral a fim de resolver as tarefas necessárias para a sobrevivência da espécie (Park, 2009). Já as forças do caráter – ou forças, como serão identificadas ao longo deste capítulo – são processos ou mecanismos psicológicos que definem as virtudes (Park, 2009). Elas podem ser consideradas caminhos diferenciados para se exibir uma ou outra virtude. A ideia é que, ao vivenciar as forças, o indivíduo possa praticar determinada virtude (Buschor, Proyer, & Ruch, 2013).

Dentre as diferentes classificações existentes (ver Quinlan, Swain, & Vella-Brodrick, 2012), este estudo adotou a Classificação VIA, proposta por Peterson e Seligman (2004), que contempla 24 forças agrupadas em seis virtudes: 1) Sabedoria/Conhecimento, que abrange as forças Abertura a Novas Ideias, Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem e Perspectiva/Sabedoria; 2) Coragem, incluindo Bravura, Honestidade, Perseverança e Vitalidade; 3) Humanidade, que abarca Amor, Bondade e Inteligência Social; 4) Justiça, englobando Cidadania, Integridade/Justiça e Liderança; 5) Temperança, que compreende Autorregulação, Humildade, Perdão e Prudência; e 6) Transcendência, abrangendo Apreço pelo Belo e pela Excelência, Esperança, Espiritualidade, Gratidão e Humor.

Para a PP, o caráter é considerado plural e deve ser entendido ao longo de um *continuum* (Peterson & Seligman, 2004), ou seja, é composto por um conjunto de traços positivos – as 24 forças mencionadas no parágrafo anterior –, que se manifestam por meio de pensamentos, sentimentos e comportamentos e se organizam em níveis; não é algo que o

indivíduo tem ou não, como usualmente a ideia de caráter tem sido utilizada (Park & Peterson, 2009). Desse modo, é possível que uma pessoa vivencie determinada força em nível elevado, outra com baixa intensidade e uma terceira em nível mediano. Para Peterson e Seligman (2004), uma pessoa pode ser considerada como "bom caráter" se ela manifesta, pelo menos, uma ou duas forças dentro de um grupo de virtudes.

O Instituto VIA tem fomentado a construção de uma série de inventários destinados à compreensão, identificação e mensuração de todo o conjunto de forças. Dentre eles, destacam-se o VIA *Inventory of Strengths* (VIA-IS) (240 itens) (Peterson & Park, 2009; Peterson & Seligman, 2004), versão para adultos; o VIA-*Youth* (Park & Peterson, 2003), para crianças e adolescentes, e o VIA-IS-120 (https://www.viacharacter.org/surveys.aspx.), versão abreviada do VIA-IS (120 itens).

Após adaptação transcultural, a versão em língua portuguesa do Brasil do VIA-IS teve algumas de suas propriedades psicométricas investigadas por Seibel, DeSousa e Koller (2015). Considerando os escores das 24 forças, os autores analisaram, mais precisamente, as evidências de validade baseadas na estrutura interna por meio de análise fatorial exploratória, tendo sido considerada mais adequada a solução unifatorial. Também apresentam estatísticas descritivas (médias gerais e por sexo dos escores das forças).

Os instrumentos VIA fornecem uma direção para o estudo sistemático sobre o bom caráter (Park & Peterson, 2009). Cumpre mencionar que, para Peterson e Seligman (2004), as virtudes não são passíveis de mensuração por serem muito abstratas e gerais. Assim, medem-se apenas as forças.

As medidas de forças não se restringem aos "instrumentos VIA". Há, por exemplo, o *Character Strengths Inventory* (Isaacowitz, Vaillant, & Seligman, 2003). No contexto brasileiro, destaca-se a Escala de Forças de Caráter – EFC (Noronha & Barbosa, 2016). Ela também foi baseada no modelo de Peterson e Seligman (2004) e já conta com alguns estudos sobre suas propriedades psicométricas para jovens e adultos (p. ex., Noronha & Barbosa, 2016; Noronha, Dellazzana-Zanon, & Zanon, 2015).

São vários os motivos que justificam o estudo das forças e virtudes. Independentemente da fase do curso de vida e do gênero, elas contribuem para a realização pessoal e para um desenvolvimento ótimo ao longo da vida (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), exercem papel importante no bem-estar (Buschor et al., 2013), atuam como um amortecedor na presença de sofrimento ajudando as pessoas a lidarem com os estressores da vida e contribuem para a resolução de problemas (Bannink, 2012). Além das contribuições gerais, forças específicas cooperam para o alcance de aspectos particulares: Espiritualidade

contribui com propósito e significado de vida; Bravura e Apreço pelo Belo e pela Excelência desempenham papel importante na recuperação bem-sucedida de doenças; Gratidão, Esperança, Vitalidade, Curiosidade e Amor relacionam-se diretamente à satisfação com a vida (Park & Peterson, 2009).

No que se refere à associação das forças com características demográficas, investigações têm sido realizadas com o VIA-IS a fim de verificar, por exemplo, possíveis diferenças entre as principais forças manifestadas pelas pessoas – *signature strengths* – de diferentes gêneros e coortes etárias (Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006). Park, Peterson e Seligman (2006) verificaram diferenças nas forças, ainda que modestas, entre gêneros, com as mulheres pontuando mais que os homens em Gratidão, Bondade e Amor. Shimai et al. (2006) também observaram níveis mais elevados dessas forças entre as participantes, assim como nas forças Cidadania e Apreço pelo Belo e pela Excelência. Por outro lado, os homens obtiveram pontuação elevada em Abertura a Novas Ideias, Perspectiva/Sabedoria, Criatividade, Bravura e Autorregulação. Assim, Shimai et al. (2006) concluíram que as diferenças de gênero na expressão das forças foram essencialmente as mesmas nas amostras americanas (Park et al., 2006) e japonesas (Shimai et al., 2006).

No estudo de Linley et al. (2007), com participantes ingleses, verificou-se que as mulheres apresentaram pontuação mais elevada em todas as forças, exceto em Criatividade, sendo que as pontuações referentes à Bondade, Amor e Gratidão mostraram os tamanhos de efeito mais fortes para as diferenças de gênero. Todavia homens e mulheres convergiram em quatro (Abertura a Novas Ideias, Integridade/Justiça, Curiosidade e Gosto pela Aprendizagem) das cinco principais forças. Como houve mais semelhanças que diferenças, Linley et al. (2007) recomendam que as diferenças de gênero na expressão das forças não devem ser "exageradas".

No estudo conduzido por Littman-Ovadia e Lavy (2012) com participantes israelenses, foram obtidos resultados semelhantes aos de Linley et al. (2007), isto é, pontuação superior delas nas forças Amor, Apreço pelo Belo e pela Excelência e Gratidão; eles apresentaram escores mais elevados em Criatividade. Ao analisar as cinco forças principais, homens e mulheres convergiram em duas delas (Honestidade e Justiça).

No Brasil, Seibel et al. (2015) também constataram diferenças entre os gêneros, com eles pontuando mais nas forças Criatividade, Curiosidade, Humor e Abertura a Novas Ideias. Nas demais forças, elas apresentaram pontuação mais elevada. Noronha e Barbosa (2016), utilizando a EFC, também encontraram diferenças entre os gêneros. As mulheres obtiveram

escores mais elevados em Honestidade, Bondade, Amor, Inteligência Social, Humildade, Apreço pelo Belo e pela Excelência e Espiritualidade, enquanto os homens pontuaram mais em Abertura a Novas Ideias, Autorregulação e Perseverança.

Em uma metaanálise realizada com mais de um milhão de participantes, de diferentes idades e nacionalidades, Heintz, Kramm e Ruch (2017) constataram pequenas diferenças de gênero, com as mulheres pontuando mais nas forças Amor, Bondade, Apreço pelo Belo e pela Excelência e Gratidão. A partir desse e de outros resultados os autores consideram se tratar de mais uma evidência para a hipótese de similaridade entre gêneros para a área de traços positivos.

Assim, no geral, parece haver mais semelhanças que diferenças entre os gêneros no que se refere às forças. Porém cabe salientar que, ao serem obtidas diferenças, forças interpessoais, que envolvem cuidados e ser amigável com outros (como Bondade e Amor), e forças transcendentais, que possibilitam conexão maior com o universo e sentido de vida (p. ex., Gratidão e Apreço pelo Belo a pela Excelência), tendem a ser mais características das mulheres. Já forças cognitivas, que envolvem aquisição e utilização de conhecimento (como Abertura a Novas Ideias, Perspectiva/Sabedoria, Criatividade e Curiosidade), tendem a ser mais endossadas por homens.

Martins (2013) discorre sobre a Bondade, a partir da diferença entre os gêneros, por meio de uma reflexão histórica, ressaltando seu processo de feminização. Considerando o discurso de gênero, a autora analisou textos milenares sobre as virtudes humanas (p. ex., *Ética* e *Política*, de Aristóteles), sendo que, para o pensador, o sujeito das ações virtuosas tende a ser o homem (como em *Ética*). Ainda que não haja menção à incapacidade das mulheres para a aquisição da excelência moral, no texto *Política* Aristóteles afirma que, entre os "sexos", um é superior ao outro, sendo um feito para mandar e o outro para obedecer, e que suas qualidades são bem diversas, uma vez que um é dotado de razão e o outro é privado dela. Teoriza, ainda, que o marido manda na esposa, algo indispensável para o cumprimento do destino de cada um. Em contrapartida, alguns pensadores cristãos e clássicos, como Platão, não concordavam com a visão modular das virtudes, isto é, de que as virtudes são adequadas e ajustadas à natureza e ao destino de cada um, como no entendimento aristotélico. Para eles, as virtudes intelectuais e morais são extensivas a todos os homens e as mulheres. Todavia, como ressalta Martins (2003), foi a concepção modular das virtudes que impactou mais decisivamente as relações sociais e as instituições, quando observadas as dimensões política e simbólica do gênero.

As diferenças entre os gêneros são abordadas por Wood e Eagly (2002) a partir de outro ângulo. Os autores ressaltam a influência das interações biossociais, propondo que machos e fêmeas seriam biologicamente predispostos a desempenhar certos papéis (Wood & Eagly, 2002). Todavia, se essa controvérsia não está completamente superada, a diferença das forças entre os gêneros constatadas nas pesquisas mencionadas parece possuir mais relações com os papéis de gênero histórica e socialmente determinados. Assim, atualmente, as reflexões sobre gênero têm superado o binômio mulher-homem, alertando quanto à fluidez dos papéis de gênero e em relação à estereotipação deles ao longo da história da humanidade.

Além do gênero, outra variável demográfica que tem tido sua relação com as forças analisada é a idade. Park et al. (2006) observaram escores mais elevados nas forças que compõem a virtude Temperança entre adultos mais velhos quando comparados aos adultos mais novos. Linley et al. (2007) verificaram associações significativas positivas, ainda que fracas, entre as 24 forças e a idade. As associações mais fortes foram obtidas com as forças Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem, Integridade/Justiça, Perdão e Autorregulação. Para os autores, esses resultados sugerem uma tendência de fortalecimento do caráter ao longo da vida, como indicado por psicólogos humanistas, por exemplo Erikson (1982) e Maslow (1970), que associavam o envelhecimento ao potencial de autoatualização e crescimento. Salienta-se que, na investigação de Linley et al. (2007), pessoas com 65 anos ou mais constituem apenas 1,2% da amostra, o que dificulta discorrer sobre o padrão que as forças assumem na velhice, isto é, se continuam se desenvolvendo ou se estagnam.

Em contraposição aos resultados obtidos nas pesquisas anteriores, Littman-Ovadia e Lavy (2012) não detectaram correlações entre idade e forças. Esse resultado pode decorrer de a média de idade da amostra ser menor (M=27,01; DP=7,24; 18-68 anos) que a dos estudos anteriores ou corroborar a proposição teórica de que as forças são semelhantes aos traços de personalidade, isto é, estáveis (Littman-Ovadia & Lavy, 2012). Evidencia-se, portanto, a necessidade de estudos longitudinais sobre forças do caráter.

Quando o instrumento utilizado foi a EFC, diferenças entre os grupos de idade em 16 das 24 forças foram encontradas (Noronha & Barbosa, 2016). Nesse estudo, os participantes foram organizados em três grupos, de acordo com o quartil: Grupo 1 – pessoas com até 18 anos (quartil 25); Grupo 2 – indivíduos com idade entre 18 e 22 anos; e Grupo 3 – participantes com mais de 22 anos (quartil 75). Em síntese, constatou-se que os mais velhos apresentaram médias superiores nas forças Abertura a Novas Ideias, Amor, Apreço pelo Belo e pela Excelência, Autorregulação, Cidadania, Espiritualidade, Gosto pela Aprendizagem,

Gratidão, Integridade/Justiça e Liderança. Por sua vez, os participantes mais jovens apresentaram médias superiores em Bravura, Inteligência Social e Humildade.

Em uma revisão sistemática da literatura de artigos publicados entre 1998 e 2014 que relatam pesquisas empíricas sobre forças de idosos (Freitas, Barbosa, & Neufeld, 2016), verificou-se que somente um artigo (Ruch, Proyer, & Weber, 2010) discutiu forças especificamente nessa fase do curso de vida, sendo que apenas a força Humor foi analisada. Os estudos de Park et al. (2006), Linley et al. (2007), Littman-Ovadia e Lavy (2012) e Seibel et al. (2015) analisaram todo o conjunto de forças, porém contaram com amostras constituídas por pessoas de diversas faixas etárias, não havendo uma análise específica a respeito das forças de idosos. Cumpre ressaltar que as investigações de Linley et al. (2007) e Seibel et al. (2015) contaram, também, com a participação de octogenários. Todavia a participação de pessoas com 60 anos ou mais nesses estudos é consideravelmente menor do que a de outras coortes etárias. A pesquisa de Seibel et al. (2015) também possui essa limitação, pois a faixa etária da amostra variou entre 18 e 82 anos, porém a média de idade foi de 35,0 anos (DP=10,8).

É preocupante a carência de pesquisas sobre forças de idosos, pois o envelhecimento populacional é um fenômeno que atinge quase todos os países há décadas, mas ainda hoje desafia as nações a se adaptarem às novas realidades advindas desse processo. O grupo etário com 80 ou mais anos é um exemplo, pois o Brasil já conta com um número de octogenários superior a quatro milhões e estima-se que em 2060 ele ultrapasse os 19 milhões (Lisboa, 2016) de indivíduos, com necessidades bastante específicas, discrepando inclusive de idosos jovens (Jacobs, 2003).

À medida que a população idosa se expande, estilos de vida ativos têm sido cada vez mais adotados por esses indivíduos (Jacobs, 2003), favorecendo um envelhecimento positivo, ou seja, aquele caracterizado fundamentalmente pela vivência de aspectos positivos, como os fomentados pelas principais forças. Identificar as *signature strengths*, isto é, as cinco forças que mais representam a pessoa e utilizá-las de maneiras novas e diferentes ao longo dos dias contribuem para o aumento da satisfação com a vida e a diminuição de sintomas depressivos (Seligman et al., 2005).

Devido à importância das forças e virtudes para o alcance de uma vida engajada, com sentido (Park, 2009) e caracterizada pela satisfação (Cuadra-Peralta, Veloso-Besio, Puddu-Gallardo, Salgado-García, & Peralta-Montecinos, 2012), para o florescimento humano e das sociedades (Park et al., 2006) e para o envelhecimento positivo e bem-sucedido (Ruch et al., 2010), estudá-las é de grande importância no cenário atual. Envelhecer positivamente implica,

conforme afirma Vaillant (2004), não só viver mais anos, mas também, e principalmente, vivê-los da melhor maneira possível.

Assim, este estudo teve como objetivo geral analisar as forças de idosos. Especificamente, almejou-se analisar as forças mais endossadas pelos participantes e as menos características, as possíveis diferenças entre os gêneros e a associação entre as 24 forças e a idade.

MÉTODO

Participantes

A amostra não probabilística deste estudo contou com a participação de 188 pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. A idade média dos participantes foi 69,62 anos (60–92; DP=7,99), sendo que 13,30% (n=25) tinham 80 anos ou mais. A escolaridade média em anos dos participantes foi igual a 7,88 (DP=5,91). A maioria era do sexo feminino (79,26%; n=149). Com relação à situação conjugal, 53,19% (n=100) declararam-se casados, 28,72% (n=54) viúvos, 9,04% divorciados (n=17) e 9,04% solteiros (n=17). Quanto ao nível econômico (ABEP, 2012), 46,81% (n=88) pertenciam à classe econômica C, 40,43% (n=76) à classe B, 6,91% (n=13) à classe D e 5,85% (n=11) à classe A.

Instrumentos

Foram utilizados cinco instrumentos:

1. Questionário demográfico – Elaborado pela pesquisadora para caracterização da amostra. Ele coleta dados sobre as variáveis gênero, idade, escolaridade, situação conjugal e nível socioeconômico.

2. Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (Brucki, Nitrini, Caramelli, Bertolucci, & Okamoto, 2003) – Trata-se de um instrumento de rastreio cognitivo amplamente utilizado no Brasil, composto por 30 itens que avaliam orientação temporal e espacial, memória imediata e de evocação, atenção e cálculo e linguagem. Para cada item a pontuação é zero ou um, sendo 30 a pontuação máxima. Recorreu-se às sugestões de ponto de corte propostas por Brucki et al. (2003). Informações sobre propriedades psicométricas, como evidências de validade de critério e de fidedignidade, podem ser obtidas em Lourenço e Veras (2006) e Lourenço, Veras e Ribeiro (2008). O alfa de Cronbach é de 0,71 (Lourenço et al., 2008).

3. *Values-in-Action Inventory of Strengths* – versão reduzida (VIA-IS-120) (VIA *Institute on Character*, 2013) – Esse instrumento contém 120 itens (cinco por força). Em cada item, a pontuação varia de um (“Não tem nada a ver comigo”) a cinco (“Tem tudo a ver comigo”). Assim, é um instrumento ipsativo (Linley et al., 2007) com escores variando entre cinco e 25 pontos para cada força. O VIA-IS-120 possui evidências de validade (concorrente e fatorial) e

estimativa de fidedignidade (consistência interna) (Littman-Ovadia, 2015; Littman-Ovadia & Lavy, 2015). Suas propriedades psicométricas foram analisadas baseadas em amostras de aproximadamente 500 mil pessoas ao redor do mundo, mas não são apresentados resultados específicos para amostras brasileiras. Os alfas de Cronbach do VIA-IS-120 [α médio=0,79; 0,69 (Liderança) < 0,90 (Criatividade)] são similares aos obtidos para o VIA-IS (α médio=0,83), e a correlação média entre as escalas é de 0,93 (Littman-Ovadia, 2015). Cumpre mencionar que não foi possível calcular o alfa para este estudo, pois o VIA *Institute on Character* não informa quais itens compõem cada força e, a partir dos escores brutos tabulados em planilha eletrônica, retornam apenas os resultados das 24 forças.

Procedimento

Após a aprovação por um comitê de ética em pesquisa (14978913.8.0000.5147), os possíveis participantes foram recrutados por meio da estratégia "bola de neve", partindo, inicialmente, do círculo social dos pesquisadores. Para inclusão na amostra, os participantes deveriam ter idade igual ou superior a 60 anos, sendo excluídos aqueles rastreados com comprometimento cognitivo por meio do MEEM. Quatro idosos foram excluídos com base neste critério, sendo encaminhados para uma avaliação mais profunda em serviços especializados de saúde.

Após serem contatados, os participantes receberam uma breve explicação sobre a pesquisa e, concordando em participar, foram agendados o preenchimento do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e a aplicação, em lápis e papel, dos demais instrumentos. Eles foram preenchidos pelos pesquisadores em forma de entrevista individual.

Análise dos dados

Os dados foram tratados com estatística descritiva [média, desvio padrão (DP), etc.] e inferencial. No último caso, o nível de significância adotado foi igual a 5% e foram utilizadas provas não paramétricas, mais especificamente Correlação de Postos de Spearman, Teste U de Mann-Whitney e teste de duas amostras relacionadas de Wilcoxon, porque não houve distribuição normal dos dados.

RESULTADOS

A Figura 1 apresenta as médias das forças para os participantes em geral (Total) e subdivididos por sexo. Em uma escala de 1 a 5, o escore total médio variou entre 3,55 (Gosto pela Aprendizagem) e 4,48 (Honestidade e Espiritualidade). As *signature strengths* dos idosos foram Honestidade, Espiritualidade, Gratidão, Bondade e Integridade/Justiça, pois observou-se que esta última força diferiu significativamente ($Z(188)=2,092$; $p<0,05$) de Vitalidade. As cinco forças menos características dos idosos foram, respectivamente, Gosto pela

Aprendizagem, Criatividade, Perspectiva/Sabedoria, Autorregulação e Bravura, uma vez que esta última força diferenciou-se de forma significativa ($Z(188)=2,191$; $p<0,05$) de Humor.

Ao comparar os escores médios de cada uma das 24 forças entre os gêneros, não foram observadas diferenças entre idosos e idosas (Figura 1). Entretanto, é possível afirmar que eles possuem oito forças principais – Gratidão, Honestidade, Espiritualidade, Bondade, Integridade/Justiça, Vitalidade, Amor e Perseverança –, já que a quinta força (Integridade/Justiça) teve escore equivalente ao das três últimas ($Z(39)=0,318$; $p=0,751$ para o par Integridade/Justiça – Vitalidade; $Z(39)=1,526$; $p=0,127$ para o par Vitalidade – Amor; $Z(39)=0,349$; $p=0,727$ para o par Amor – Perseverança). Já o sexo feminino possui cinco, que são as mesmas referentes ao total da amostra, isto é, Honestidade, Espiritualidade, Gratidão, Bondade e Integridade/Justiça ($Z(149)=-2,539$; $p<0,05$ para o par Integridade/Justiça – Vitalidade).

Ao comparar as forças menos características entre os gêneros, verificou-se que os homens possuem as mesmas cinco forças referentes ao total da amostra, isto é, Gosto pela Aprendizagem, Criatividade, Perspectiva/Sabedoria, Autorregulação e Bravura ($Z(39)=-2,283$; $p<0,05$ para o par Bravura – Humor). No caso das mulheres, constatou-se que suas forças menos características são 15, uma vez que a quinta força (Bravura) teve escore equivalente às forças Humor ($Z(149)=-1,337$; $p=0,181$ para o par Bravura – Humor), Abertura a Novas Ideias ($Z(149)=-0,043$; $p=0,966$ para o par Humor – Abertura a Novas Ideias), Humildade ($Z(149)=-0,591$; $p=0,554$ para o par Abertura a Novas Ideias – Humildade), Curiosidade ($Z(149)=-0,519$; $p=0,604$ para o par Humildade – Curiosidade), Cidadania ($Z(149)=-0,316$; $p=0,752$ para o par Curiosidade – Cidadania), Liderança ($Z(149)=-0,445$; $p=0,656$ para o par Cidadania – Liderança), Perdão ($Z(149)=-1,314$; $p=0,189$ para o par Liderança – Perdão), Inteligência Social ($Z(149)=-0,436$; $p=0,663$ para o par Perdão – Inteligência Social), Prudência ($Z(149)=-0,400$; $p=0,689$ para o par Inteligência Social – Prudência) e Apreço pelo Belo e pela Excelência ($Z(149)=-0,007$; $p=0,995$ para o par Prudência – Apreço pelo Belo e pela Excelência). Somente a décima quinta força – Apreço pelo Belo e pela Excelência – apresentou magnitude significativamente inferior à de Esperança ($Z(149)=-2,117$; $p<0,05$), que é a décima sexta.

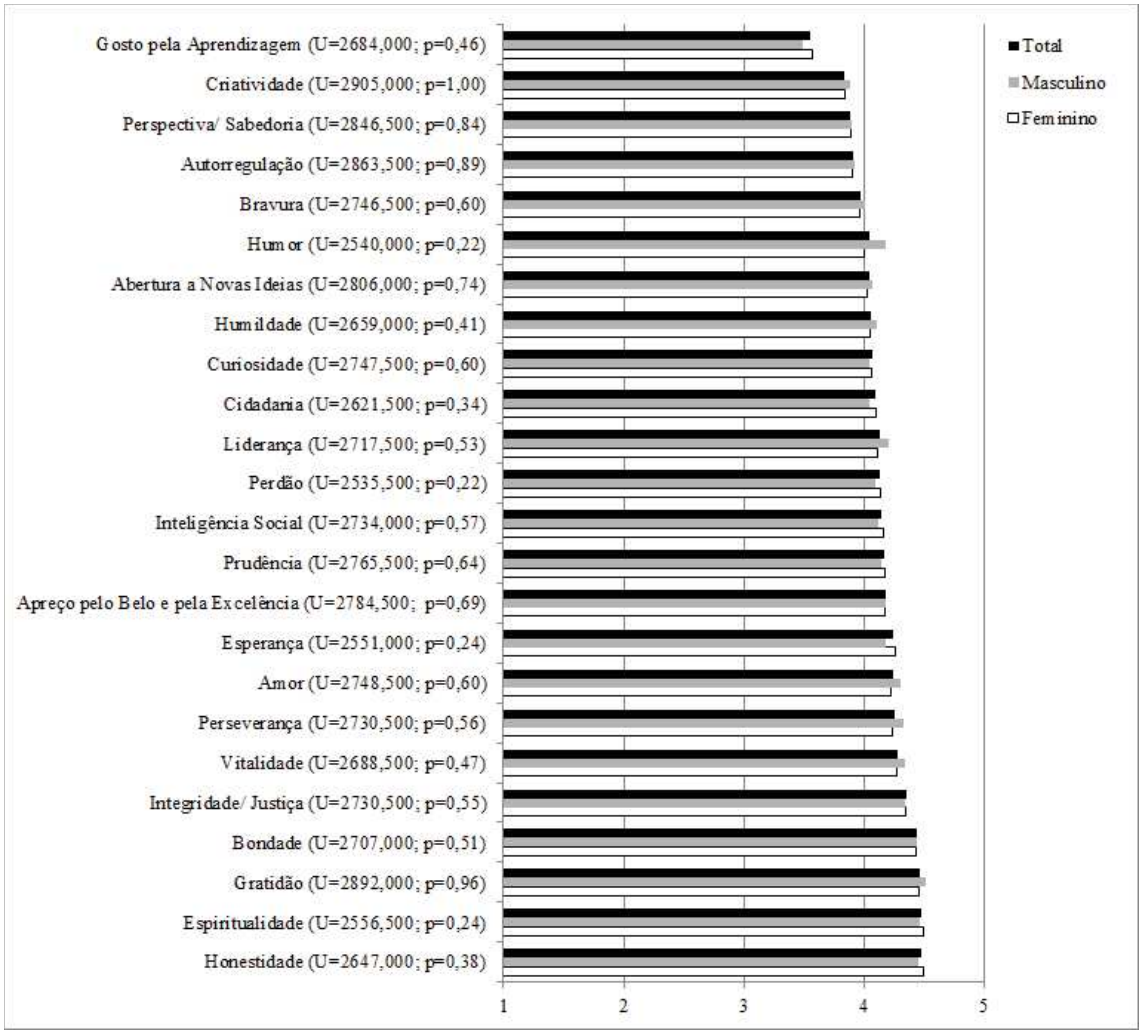


Figura 1. Escores médios das forças do caráter de idosos por gênero e total

A Tabela 1 apresenta as correlações entre forças e idade. Somente a Autorregulação variou positiva e significativamente (p=0,001) em função da idade.

Tabela 1.

Coeficientes de correlação de *Spearman* entre forças do caráter e idade

Forças do Caráter	*rs*	*p*	Forças do Caráter	*rs*	*p*
Apreço pelo Belo e pela Excelência	-0,102	0,162	Humor	-0,137	0,060
Bravura	0,052	0,475	Perseverança	0,016	0,831
Amor	0,020	0,784	Abertura a Novas Ideias	-0,041	0,581
Prudência	0,024	0,746	Bondade	0,012	0,865
Cidadania	-0,103	0,160	Liderança	0,014	0,844

Tabela 1.

Continuação

Forças do Caráter	*rs*	*p*	Forças do Caráter	*rs*	*p*
Criatividade	-0,098	0,182	Gosto pela Aprendizagem	0,085	0,245
Curiosidade	-0,091	0,216	Humildade	0,011	0,886
Integridade/Justiça	-0,042	0,564	Perspectiva/Sabedoria	0,014	0,851
Perdão	0,076	0,297	Autorregulação	0,219	**0,003**
Gratidão	-0,017	0,817	Inteligência Social	-0,041	0,572
Honestidade	-0,020	0,784	Espiritualidade	0,061	0,407
Esperança	0,041	0,573	Vitalidade	-0,086	0,238

DISCUSSÃO

Inventários de forças, como o VIA-IS, têm sido amplamente utilizados para fins de pesquisa (Linley et al., 2007; Ruch et al., 2010), porém não foi encontrada nenhuma investigação com amostras compostas exclusivamente por idosos e que tenha tido como foco todo o conjunto de forças proposto por Peterson e Seligman (2004). Para diminuir essa lacuna na produção científica, o presente estudo analisou a manifestação dessas 24 forças na velhice, associando-as à idade e ao gênero. Reitera-se que as forças podem funcionar como fatores de proteção, uma vez que vivenciá-las nos vários domínios da vida pode contribuir para melhorar a qualidade de vida e diminuir a incidência de patologias (Bannink, 2012; Buschor et al., 2013; Park & Peterson, 2009; Seligman et al., 2005).

Todas as forças foram bastante endossadas pelos idosos (médias superiores a três pontos), como tem sido constatado em outras investigações com amostra predominantemente adulta (Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Linley et al., 2007; Park et al., 2006; Seibel et al., 2015). Ressalta-se que, nos estudos de Park et al. (2006) e Linley et al. (2007), somente uma força obteve média ligeiramente abaixo dos três pontos. Reforça-se que o inventário de forças VIA possui cinco pontos de resposta por item, variando entre um e cinco. Esses resultados sinalizam que as forças parecem ser traços marcantes de adultos e idosos. Considera-se que isso já era esperado, pois, desde as primeiras investigações com o VIA-IS, Peterson e Seligman (2004) já afirmavam que os escores se inclinavam para a direita, ainda que houvesse variação.

Além dessa inclinação à direita que pode refletir um viés de mensuração, é preciso retomar que as forças do caráter são valorizadas e desejadas em diversas culturas (Shimai et

al., 2006). Quando se consideram os idosos, é de se esperar que eles estejam "embebidos" de cultura, pois são produtos e produtores dela. Assim, anciãos refletem, de certo modo, mais a cultura predominante que as novas gerações.

Ainda no que se refere a um possível viés amostral, os participantes desta pesquisa foram idosos da comunidade, com status cognitivo preservado e independentes, características de trajetórias positivas de envelhecimento, o que pode ter contribuído para que se observassem escores elevados nas forças. Os resultados apresentados no Capítulo 6 parecem corroborar essa asserção, pois idosos de instituições de longa permanência tenderam a endossar menos as forças que os do estudo descrito neste capítulo.

Ainda que as forças tenham sido fortemente endossadas pelos participantes, verificou-se que Honestidade, Espiritualidade, Gratidão, Bondade e Integridade/Justiça são ainda mais salientes. Dessas cinco forças, quatro (Bondade, Integridade/Justiça, Honestidade e Gratidão) também foram as *signature strengths* dos participantes (18 – 65 anos) do estudo de Park et al. (2006). Nota-se que elas pertencem a quatro virtudes, isto é, Coragem, Transcendência, Humanidade e Justiça.

Do mesmo modo como observado na investigação de Linley et al. (2007), em que os gêneros convergiram em quatro das cinco principais forças manifestadas pelos participantes, constatou-se, neste estudo, que as *signature strengths* tendem a ser as mesmas entre os gêneros. No entanto, para homens, a quinta força principal – Integridade/Justiça – tem escore equivalente ao das forças Vitalidade, Perseverança e Amor. Verifica-se, então, que entre as oito forças mais endossadas pelos idosos estão presentes três das quatro forças emocionais que envolvem a vontade de atingir objetivos, mesmo em face de oposição externa ou interna (virtude Coragem).

Quanto às cinco forças menos características do total de participantes, chama a atenção o fato de três delas pertencerem à virtude Sabedoria/Conhecimento. Essa virtude, composta por forças cognitivas que envolvem a aquisição e a utilização de conhecimento (Peterson & Seligman, 2004), parece ser a menos característica entre os idosos.

Forças relacionadas com a exploração do mundo, como aquelas que pertencem à virtude Sabedoria/Conhecimento, têm sido comumente associadas aos mais jovens, quando se comparam adultos jovens, de meia-idade e idosos (Isaacowitz et al., 2003). Essa afirmação fica ainda mais evidente entre os homens, em que as cinco forças menos características coincidiram com aquelas do total da amostra. Já entre as mulheres, a quinta força menos marcante – Bravura – teve escore equivalente ao das forças Humor, Abertura a Novas Ideias, Humildade, Curiosidade, Cidadania, Liderança, Perdão, Inteligência Social, Prudência e

Apreço pelo Belo e pela Excelência. Esse resultado revela que, para as idosas, as virtudes menos características são a Sabedoria/Conhecimento, mas, também, a Temperança (composta por forças que protegem contra os excessos).

Se foram detectadas pequenas diferenças entre os gêneros quanto às *signature strenghts* e às forças menos características, não houve diferença significativa entre idosos e idosas quanto à magnitude de cada uma das 24 forças. No estudo realizado por Ruch et al. (2010) sobre o Humor em idosos, os autores constataram que os homens apresentaram escores mais elevados. Entretanto essa tendência não se confirmou no grupo composto por pessoas com 70 anos ou mais, de modo que as mulheres passaram a apresentar escores mais elevados.

Em estudos realizados com amostras compostas predominantemente por adultos (Heintz et all., 2017; Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Noronha & Barbosa, 2016; Ruch et al., 2010; Seibel et al., 2015), algumas diferenças em relação ao gênero têm sido encontradas, ainda que – reitera-se – elas não devam ser superestimadas (Linley et al., 2007). Desse modo, parece que, com o avançar da idade, as diferenças entre os gêneros, no que se refere às forças, tendem a diminuir ou, até mesmo, a se extinguir. Entretanto mais estudos são necessários para corroborar essa hipótese, especialmente estudos com delineamento longitudinal e que transcendam à concepção binária (mulher-homem) de gênero.

Com relação ao aspecto etário, verificou-se que somente a Autorregulação variou em função da idade e de forma positiva. Esse resultado vai ao encontro daqueles obtidos por Isaacowitz et al. (2003) que constataram que idosos apresentam níveis mais elevados dessa força quando comparados a adultos jovens e de meia-idade. Resultado semelhante foi obtido no estudo de Littman-Ovadia e Lavy (2012), cuja amostra foi composta por adultos. Na investigação de Ruch et al. (2010), realizada com participantes com idade média de 42,22 anos (18–91 anos), observou-se que a idade avançada se associou a escores mais altos para as forças que compõem a virtude Temperança, o que foi verificado, ainda que parcialmente, neste estudo. Uma das possíveis justificativas para esses resultados se refere à importância, especialmente na velhice, de que excessos sejam evitados, demandando do idoso maior gerência sobre seus comportamentos (alimentares, medicamentosos, deambulares, etc.), a fim de que doenças possam ser evitadas ou controladas e recursos pessoais, como da independência e qualidade de vida, sejam mantidos.

A classificação VIA pode ser útil não só para a PP, como também para a Gerontologia (Peterson & Seligman, 2004). Desse modo, os resultados obtidos neste estudo exploratório sobre forças de idosos brasileiros constituem uma importante contribuição para pesquisadores

que se dedicam ao estudo do envelhecimento humano, sobretudo para aqueles que não se limitam aos declínios existentes nessa fase da vida.

Os resultados aqui apresentados sinalizam a necessidade de que pesquisas sobre todo o conjunto de forças do caráter sejam conduzidas exclusivamente com idosos ou, pelo menos, que as amostras contenham quantidade considerável de idosos, permitindo que a vivência das forças nessa fase do curso de vida seja mais bem compreendida. Se isso ocorrer, o conhecimento a respeito de aspectos positivos do envelhecimento humano, que tem sido bastante negligenciado, poderá avançar e haverá melhor entendimento sobre: a diferença entre gêneros na vivência das forças; a estabilidade e a mudança desses traços positivos na velhice e, também, ao longo do curso de vida e entre diferentes gerações de idosos e a sua manifestação em distintas culturas e regiões do planeta.

Apesar das contribuições desta investigação, suas limitações devem ser consideradas. No que se refere à dimensão da amostra e ao processo de amostragem, por exemplo, assinala-se que foi utilizada uma amostra obtida por conveniência, sendo a maioria dos participantes residentes em uma única cidade, com idade inferior a 80 anos e do sexo feminino. Em relação ao gênero, há que se enfatizar o fato de ser comum em diversas pesquisas (p. ex., Littman-Ovadia, 2015; Park et al., 2006; Seibel et al., 2015), especialmente naquelas realizadas exclusivamente com idosos (p. ex., Cuadra-Peralta et al., 2012; Ruch et al., 2010), que a maior parte dos participantes sejam do sexo feminino. A feminização é um fenômeno da velhice.

Além das limitações mencionadas, que dizem respeito à validade externa, no que se refere à validade interna, a forma como os dados foram coletados – entrevistas individuais – representa uma circunscrição. É possível que a desejabilidade social tenha contribuído para um endossamento elevado dos itens do VIA-IS-120, gerando escores altos para as forças. A natureza altamente desejável das forças do caráter favorece possíveis distorções nas respostas, o que pode ser minimizado com a realização de pesquisas em ambientes anônimos (Ruch et al., 2010), como a Internet. Porém, no contexto brasileiro, esse procedimento ou o autopreenchimento excluiria parte significativa dos idosos, uma vez que eles tendem a possuir escolarização inferior à de coortes etárias mais jovens (IBGE, 2013).

Ainda no que diz respeito à validade interna, o instrumento utilizado para medir as forças, o VIA-IS-120, não teve suas propriedades psicométricas testadas exclusivamente com amostras brasileiras. Adicionalmente, foi recuperado somente um estudo internacional (du Plessis & de Bruin, 2015) que examinou uma medida VIA, mas outra versão, com teoria de resposta ao item (TRI). Os autores constataram que uma grande proporção de forças exibiu

um funcionamento diferencial de itens (DIF) para pelo menos um gênero, etnia e grupo de língua materna colocando em xeque a suposição de que as forças do caráter são necessariamente aculturais.

Embora limitadamente, e para além de possíveis contribuições teóricas (p. ex., estabilidade e mudança desses traços positivos), os resultados obtidos podem contribuir para a elaboração de intervenções e políticas públicas que tenham como objetivo promover o envelhecimento positivo. Além de identificar as *signature strengths* de idosos brasileiros (forças que devem ser mais enfatizadas em intervenções), foram obtidas evidências de que é possível ou, até mesmo, recomendável trabalhar com idosas e idosos de diferentes etapas da velhice.

Envelhecer positivamente pode ser facilitado ou prejudicado por características disposicionais e traços de personalidade (Paúl, Teixeira, & Ribeiro, 2015), mas ainda pouco se sabe sobre o quanto a "personalidade positiva" de idosos contribui para o envelhecimento positivo. No contexto brasileiro notadamente, a investigação aqui relatada parece representar um ponto de partida para tanto.

CAPÍTULO 3
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO, SINTOMAS DE DEPRESSÃO E FORÇAS DO CARÁTER EM IDOSOS DA COMUNIDADE

INTRODUÇÃO

O Brasil possui, atualmente, mais de 30 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais e a tendência é de que esse número continue aumentando expressivamente nas próximas décadas (IBGE, 2018). Mais do que viver mais anos, essas pessoas têm o direito de desfrutar de um envelhecimento positivo.

A ideia do envelhecimento positivo tem como base, de acordo com Hill e Smith (2015), os recursos que o idoso utiliza para permanecer seguro, otimista, mesmo quando estão presentes deterioração física e cognitiva, perda, dor, tristeza, etc. Para os autores, esse conceito será cada vez mais importante à medida que aumenta a quantidade de idosos que atingem idades superiores a 80 anos e que precisarão lidar com os desafios relacionados a essa etapa da velhice. Atualmente, o Brasil já conta com mais de quatro milhões de idosos octogenários e estima-se que, em 2060, esse número ultrapasse os 19 milhões (Lisboa, 2016).

São quatro as características específicas que configuram um envelhecimento positivo: 1) capacidade de mobilizar potencialidades psicológicas ou sociais latentes ou inativas; 2) flexibilidade nos pensamentos e comportamentos; 3) estilo de tomada de decisão que fomenta o bem-estar psicológico mesmo quando há perda irrecuperável; e 4) ponto de vista otimista sobre questões que envolvem o declínio (Hill, 2011). Assim, o envelhecimento positivo tem como ênfase aceitação e ressignificação das perdas relacionadas à idade por meio de estratégias puramente psicológicas, como gratidão, perdão e altruísmo (Hill & Smith, 2015), que, para a Psicologia Positiva, são forças do caráter (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

As forças do caráter são traços positivos centrais do ser/identidade e fazer/comportamento de cada indivíduo (Niemiec, 2017). Consequentemente, manifestam-se por meio de sentimentos, pensamentos e comportamentos (Park & Peterson, 2010). Por serem traços, são estáveis, mas também, maleáveis e distintas umas das outras (Peterson & Seligman, 2004). Além de distinguíveis, as forças do caráter são dimensionais, isto é, uma pessoa pode manifestar de forma elevada determinada força e com baixa intensidade outra (Park & Peterson, 2009).

A Psicologia Positiva, baseada na classificação proposta por Peterson e Seligman (2004), considera a existência de 24 forças. Elas contribuem para a realização pessoal, dão

base para um desenvolvimento ótimo e próspero ao longo da vida (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) e desempenham papel importante no bem-estar individual (Buschor, Proyer, & Ruch, 2013) e no bem coletivo (Niemiec, 2017). Ademais, interligadas às experiências e habilidades pessoais, contribuem para a redução do sofrimento e a resolução de problemas, ajudando as pessoas a lidarem com os estressores e desafios da vida (Bannink, 2012; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Determinadas forças do caráter estão mais relacionadas a construtos específicos que outras. De modo geral, Vitalidade e Esperança se associam positiva e mais fortemente à felicidade (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006); Gratidão, Esperança, Vitalidade, Curiosidade e Amor se relacionam positiva e diretamente com a satisfação com a vida (Park & Peterson, 2009); Cidadania prediz menos sintomas depressivos em estudantes do Ensino Médio (Niemiec, 2017) e Amor, Autorregulação, Esperança, Gratidão e Perdão se associam a menores níveis de depressão (Niemiec, 2017; Peterson, & Seligman, 2004).

No que se refere à velhice e ao envelhecimento especificamente, constatou-se que Bondade, Prudência e Gratidão associam-se à longevidade. Observou-se, também, que Gosto pela Aprendizagem correlaciona-se com o envelhecimento saudável e produtivo e que Perspectiva/ Sabedoria tem se associado ao envelhecimento bem-sucedido (Niemiec, 2017; Peterson & Seligman, 2004).

Ressalta-se que algumas forças do caráter podem ser mais importantes que outras em diferentes momentos da vida. Considerando o bem-estar subjetivo, Martínez-Martí e Ruch (2014) propõem que, para adultos na faixa entre 20 e 30 anos, destacam-se as forças do caráter que promovem afiliação e comprometimento (p. ex., Bondade e Honestidade). Na faixa dos 30 a 40 anos, sobressaem-se as forças que favorecem a manutenção da família e do trabalho (p. ex., Amor e Liderança). Entre 40 e 50 anos, são mais relevantes as forças do caráter que facilitam um envolvimento vital com o meio ambiente (p. ex., Gratidão e Gosto pela Aprendizagem). Não obstante Esperança, Vitalidade e Humor se correlacionam mais fortemente com o bem-estar independentemente da coorte etária.

Os resultados de diversas pesquisas, incluindo intervenções, a respeito das forças do caráter são bastante promissores, seja por sua relação positiva com outros construtos positivos, como a satisfação com a vida (Park & Peterson, 2009), felicidade (Seligman et al., 2005) e bem-estar subjetivo (Littman-Ovadia & Lavy, 2012) e psicológico (Ribeiro, 2011), seja por sua relação negativa com, por exemplo, sintomatologia depressiva (Bolier et al., 2013). Como pode ser percebido, pesquisas sobre forças do caráter têm, comumente,

analisado suas relações com sintomas depressivos. A depressão e, particularmente, a depressão geriátrica constituem um grave problema de saúde pública. Na velhice, a presença dessa sintomatologia – ainda que não preencha os critérios diagnósticos de depressão maior dos grandes manuais de classificação, como DSM-V e CID-10 – gera uma série de prejuízos no que se refere às comorbidades, incapacidades e mortalidade (Ferreira & Batistoni, 2016). Em idosos da comunidade, a prevalência de sintomatologia depressiva pode chegar a 34% (Alvarenga, Oliveira, & Faccenda, 2012) e, em idosos institucionalizados, a 47% (Vaz & Gaspar, 2011). Perda ou diminuição da funcionalidade, desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas, morte de familiares, amigos e cônjuge, mudanças de papéis devido à aposentadoria ou à necessidade de tornar-se cuidador, questões relacionadas à própria finitude representam alguns dos eventos estressores vivenciados pelos idosos e que exigem habilidades de enfrentamento e de adaptação (Ferreira & Batistoni, 2016).

O bem-estar, mais especificamente o bem-estar psicológico, é um importante preditor de envelhecimento positivo (Fernández-Ballesteros, 2003; Porter, Brennan-Ing, Burr, Dugan, & Karpiak, 2015), pois possui correlatos biológicos que constituem fatores de proteção para a saúde na velhice (Steptoe, Demakakos, Oliveira, & Wardle, 2012) e também tem sido associado, embora com menor frequência, às forças do caráter. Ele pode ser definido como o senso de satisfação consigo, da existência de um lugar no ambiente para si e de certa aceitação do que não pode ser alterado (Lawton, 1975). Entre idosos, o bem-estar psicológico se associa negativamente com depressão (Loke, Abdullah, Chai, Hamid, & Yahaya, 2011; Ryff, 2014; von Heideken Wågert et al., 2005) e positivamente com qualidade de vida (Pinar & Oz, 2011). Além desse tipo de bem-estar, características disposicionais, por exemplo, o otimismo, e traços de personalidade, como a extroversão e a abertura à experiência, podem facilitar o processo de envelhecimento positivo (Paúl, Teixeira, & Ribeiro, 2015).

A despeito dos resultados abonadores das pesquisas sobre forças do caráter, é preocupante a carência de pesquisas com amostras de idosos. Na revisão sistemática da literatura de pesquisas empíricas sobre as forças de idosos publicadas entre 1998 e 2014, Freitas, Barbosa e Neufeld (2016) verificaram que somente um artigo (3,33%) (Ruch, Proyer, & Weber, 2010) discutiu o tema na velhice, sendo que apenas a força Humor foi analisada. Estudos que investigaram todo o conjunto de forças e foram compostos por amostras representativas (p. ex., Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park, Peterson, & Seligman, 2006; Seibel, DeSousa, & Koller, 2015) contaram com a participação de pessoas de diversas faixas etárias (p. ex., entre 18 e 68 anos), não havendo uma análise específica das

forças em idosos. Ademais, a participação de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos nesses estudos é consideravelmente menor que a de outras coortes etárias.

Transcorridos quatro anos, parece que pouco ou nada mudou no estado da arte descrito por Freitas et al. (2016). A pesquisa brasileira de Seibel et al. (2015) constitui outro exemplo da pouca atenção que tem sido dispensada às forças do caráter de idosos. A faixa etária da amostra variou entre 18 e 82 anos, porém a média de idade foi de 35,0 anos (DP=10,8).

Uma vez que a sintomatologia depressiva está relacionada a diversos prejuízos para os idosos, que o bem-estar psicológico contribui para o envelhecimento positivo, que traços de personalidade podem ajudar as pessoas a lidar com os desafios do envelhecimento (Paúl et al., 2015) e que as forças do caráter são traços positivos de personalidade (Niemiec, 2017; Peterson & Seligman, 2004), este estudo teve como objetivo geral analisar as relações entre forças do caráter, bem-estar psicológico e sintomas depressivos em idosos. Especificamente, almejou-se identificar quais forças se associam tanto ao bem-estar psicológico quanto aos sintomas de depressão.

MÉTODO

Participantes

Este estudo contou com a participação de uma amostra não probabilística predominantemente feminina (79,26%; n=149) composta por 188 pessoas, com idades entre 60 e 92 anos (M=69,62; DP=7,99). A média de escolaridade dessas pessoas foi igual a 7,88 anos (DP=5,91). Com relação ao estado civil, a maioria se declarou casada (53,19%; n=100) e, do restante, 28,72% (n=54) relataram ser viúvos, 9,04% divorciados (n=17) ou 9,04% solteiros (n=17). No que se refere ao nível econômico (ABEP, 2012), 46,81% (n=88) pertenciam à classe econômica C, 40,43% (n=76) à classe B, 6,91% (n=13) à classe D e 5,85% (n=11) à classe A.

Instrumentos

Foram utilizados cinco instrumentos. Para caracterizar a amostra, foi usado um questionário demográfico elaborado pelos próprios pesquisadores. Ele coleta dados sobre variáveis demográficas, como sexo, idade, escolaridade, situação conjugal e nível socioeconômico.

A fim de rastrear o *status* cognitivo dos participantes, utilizou-se o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (Brucki, Nitrini, Caramelli, Bertolucci, & Okamoto, 2003). Esse instrumento contém 30 itens que avaliam funções cognitivas como orientação (temporal e espacial), memória (imediata e de evocação), linguagem, etc. Para cada item, a pontuação é zero ou um, sendo, evidentemente, 30 a pontuação máxima. Para este estudo, utilizaram-se,

como ponto de corte, as considerações efetuadas por Brucki et al. (2003). Evidências de validade de critério e de fidedignidade podem ser encontradas nos estudos de Lourenço e Veras (2006) e Lourenço, Veras e Ribeiro (2008). O alfa de Cronbach é de 0,71 (Lourenço et al., 2008).

Para analisar todo o conjunto de forças do caráter proposto por Peterson e Seligman (2004), utilizou-se o *Values-in-Action Inventory of Strengths* – versão com 120 itens (VIA-IS-120) (VIA *Institute on Character*, 2013). A pontuação para cada questão varia entre um ("Não tem nada a ver comigo") e cinco ("Tem tudo a ver comigo"). Assim, trata-se de um instrumento ipsativo (Linley et al., 2007) em que, para cada força, um escore mínimo de cinco e máximo de 25 pontos é obtido. Evidências de validade (concorrente e fatorial) e estimativa de fidedignidade (consistência interna) podem ser verificadas em Littman-Ovadia (2015) e Littman-Ovadia e Lavy (2015). Cumpre mencionar que, apesar de suas propriedades psicométricas terem sido analisadas em amostras compostas por cerca de 500 mil pessoas de diferentes nacionalidades, não são apresentados resultados específicos para amostras do Brasil. Constataram-se, para o VIA-IS-120, alfas de Cronbach [α médio=0,79; 0,69 (Liderança) < 0,90 (Criatividade)] similares aos obtidos para o VIA-IS (α médio=0,83), sendo de 0,93 a correlação média entre as escalas (Littman-Ovadia, 2015). Não foi possível calcular o alfa para este estudo uma vez que o Instituto VIA não informa quais itens compõem cada força. Eles retornam apenas os resultados das 24 forças a partir dos escores brutos tabulados em planilha eletrônica.

Os sintomas depressivos foram avaliados por meio da Escala de Depressão Geriátrica – versão reduzida (GDS-15) (Almeida & Almeida, 1999a, 1999b). A GDS-15 é uma escala amplamente utilizada com idosos e contém 15 perguntas respondidas com "sim" ou "não". A pontuação varia entre zero e um e participantes que obtiverem mais de cinco pontos têm indicativo de depressão. Almeida e Almeida (1999a, 1999b) e Paradela, Lourenço e Veras (2005) examinaram as propriedades psicométricas da escala, especificamente validade concorrente, sensibilidade e especificidade (Paradela et al., 2005), recomendando seu uso para rastreamento de sintomas depressivos em idosos. Também há estimativas de confiabilidade teste-reteste (r_{ho}=0,86) (Almeida & Almeida, 1999a) e consistência interna (α=0,81) (Almeida & Almeida, 1999b) satisfatórias para a medida.

A fim de analisar o bem-estar psicológico dos participantes recorreu-se à *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* (PGCMS)[2] (Lawton, 1975) – versão brasileira (PGCMS-Br) (Barbosa & Freitas, 2012; Freitas, Barbosa, Reis, & Gomes, 2016). Essa escala é composta por 17 itens, divididos em três fatores: Apreensão, Atitude frente ao Próprio Envelhecimento e Insatisfação com a Solidão. A partir da soma desses três fatores, ou de todos os itens, obtém-se a avaliação do bem-estar psicológico total, cuja pontuação varia entre zero e 17. Em cada item as respostas se apresentam de maneira dicotômica. Para que escores mais altos reflitam maior bem-estar psicológico, seis itens (2, 3, 5, 8, 10 e 15) devem ser espelhados. Barbosa e Freitas (2012) detectaram que a PGCMS-Br possui evidências de validade baseadas na estrutura interna e na relação com outras variáveis, bem como boa estimativa de fidedignidade. A consistência interna foi avaliada com o Coeficiente de Kuder-Richardson (kr-21), sendo encontrados resultados adequados para o total (kr-21=0,991) e os três fatores (0,784≥0,821) da escala.

Procedimento

Após aprovação pelo comitê de ética em pesquisa (14978913.8.0000.5147), utilizou-se a estratégia de amostragem conhecida como "bola de neve", partindo, inicialmente, da rede social dos pesquisadores, a fim de recrutar os possíveis participantes. Utilizou-se o critério etário de idade igual ou superior a 60 anos para inclusão na amostra. Foram excluídos idosos que tivessem sido rastreados com comprometimento cognitivo por meio do MEEM. Quatro idosos atenderam a esse critério e foram encaminhados para uma avaliação mais aprofundada em serviços especializados de saúde não participando, portanto, desta investigação.

Após serem contatados, os participantes receberam uma explicação geral sobre a pesquisa e os que concordaram em participar tiveram agendamento de dia, horário e local para o preenchimento do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e a aplicação dos demais instrumentos. Esses foram preenchidos pelos pesquisadores em forma de entrevista individual (lápis e papel).

Análise dos dados

Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial. No último caso, o nível de significância adotado foi de 0,05 e foram utilizadas provas não paramétricas, mais

[2] Apesar de *morale* ter uma tradução que se aproxima mais do termo "ânimo" em língua portuguesa do Brasil, a PGCMS é considerada uma medida de bem-estar psicológico (McDowell, 2006). Todavia também tem sido utilizada como escala que avalia bem-estar subjetivo, satisfação com a vida ou qualidade de vida (Ma, Green, & Cox, 2010). Mais informações podem ser obtidas em Freitas, Barbosa, Reis e Gomes (2016).

especificamente Correlação de Postos de Spearman (*rs*) e Teste U de Mann-Whitney, uma vez que não houve distribuição normal dos dados.

Além de estatística descritiva mais convencional (média, desvio padrão, etc.), foi realizada uma Análise de Cluster. Optou-se por uma análise não-hierárquica do tipo *Two-Step*, sem definição a priori da quantidade de conglomerados.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os escores das medidas de bem-estar psicológico, sintomas depressivos e forças do caráter, bem como medidas de assimetria e achatamento e os resultados do Teste de Kolmogorov-Smirnov (*Z*). Ao considerar *Z*, constata-se que somente bem-estar psicológico e a força Autorregulação apresentaram distribuição normal. Tendo como base os intervalos das escalas utilizadas e os resultados descritos nessa tabela, é possível afirmar, também, que, no caso das forças e do bem-estar psicológico, houve concentração na extremidade direita da curva, ou seja, tendem a apresentar escores positivos e elevados. Pode-se afirmar, ainda, que, em relação aos sintomas depressivos, o resultado foi inverso, isto é, os escores se concentraram no extremo esquerdo da curva, denotando níveis muito baixos dessa sintomatologia.

Tabela 1.

Bem-estar psicológico, sintomas depressivos e forças do caráter em uma amostra de idosos da comunidade

Medidas	M	DP	Md	Assimetria	Curtose	*Z*
Bem-Estar Psicológico	11,53	3,49	12,00	-0,56	-0,06	1,301
Apreensão	4,20	1,52	4,50	-0,60	-0,51	2,750***
Atitude frente ao Próprio Envelhecimento	2,94	1,42	3,00	-0,14	-0,89	2,051***
Insatisfação com a Solidão	4,39	1,47	5,00	-0,72	-0,16	2,406***
Sintomas Depressivos	2,52	2,63	2,00	1,59	2,45	3,182***
Apreço pelo Belo e pela Excelência	4,18	0,63	4,20	-1,14	2,84	1,368*
Bravura	3,97	0,57	4,00	-0,86	3,07	1,411*
Amor	4,24	0,58	4,20	-1,14	3,54	1,776**

Tabela 1.

Continuação

Medidas	M	DP	Md	Assimetria	Curtose	*Z*
Prudência	4,17	0,60	4,20	-0,85	1,18	2,180***
Cidadania	4,09	0,54	4,00	-0,92	4,62	1,664**
Criatividade	3,84	0,70	4,00	-0,51	-0,18	1,716**
Curiosidade	4,07	0,62	4,00	-0,51	0,41	1,877**
Integridade/Justiça	4,35	0,57	4,40	-1,68	7,13	2,311***
Perdão	4,13	0,63	4,20	-1,43	4,32	1,994**
Gratidão	4,47	0,57	4,60	-2,23	9,17	2,420***
Honestidade	4,48	0,55	4,60	-2,48	10,95	2,405***
Esperança	4,24	0,60	4,20	-1,34	4,66	1,769**
Humor	4,04	0,75	4,00	-1,06	1,92	2,077***
Perseverança	4,26	0,60	4,40	-1,44	4,47	1,976**
Abertura a Novas Ideias	4,04	0,61	4,00	-0,95	3,40	1,928**
Bondade	4,44	0,55	4,60	-2,09	9,07	2,111***
Liderança	4,13	0,61	4,00	-1,05	3,19	1,978**
Gosto pela Aprendizagem	3,55	0,72	3,40	0,22	-0,70	1,698**
Humildade	4,06	0,57	4,00	-1,08	4,15	1,507*
Perspectiva/Sabedoria	3,89	0,64	4,00	-0,28	-0,05	1,547*
Autorregulação	3,91	0,68	4,00	-0,26	-0,56	1,119
Inteligência Social	4,15	0,59	4,20	-0,95	2,71	1,521*
Espiritualidade	4,48	0,58	4,60	-2,34	10,31	2,533***
Vitalidade	4,28	0,63	4,20	-1,55	4,78	1,845**

*p<0,05. **p<0,01. ***p<0,001.

Ao associar as 24 forças do caráter com sintomas depressivos (Tabela 2), constatou-se que seis delas (Cidadania, Curiosidade, Perdão, Esperança, Humor e Vitalidade) se correlacionaram significativa e negativamente e com magnitudes fracas com essa variável. Observou-se, também, que 11 forças (Curiosidade, Humor, Vitalidade, Perdão, Esperança,

Humildade, Autorregulação, Inteligência Social, Perspectiva/Sabedoria, Liderança, Perseverança) apresentaram correlação significativa, fraca e positiva com bem-estar psicológico – Total. Mais da metade das forças do caráter (N=13; Humor, Curiosidade, Autorregulação, Esperança, Abertura a Novas Ideias, Perdão, Inteligência Social, Vitalidade, Liderança, Amor, Criatividade, Perspectiva/Sabedoria e Perseverança) apresentaram correlação significativa, positiva e fraca com o fator Apreensão da PGCMS-Br. No caso do fator Atitude frente ao Próprio Envelhecimento, somente as forças do caráter Humor e Vitalidade se correlacionaram significativamente com ele, de forma fraca e positiva. Apenas Humildade se correlacionou significativamente com o fator Insatisfação com a Solidão da PGCMS-Br, sendo que, uma vez mais, a correlação foi positiva e fraca.

Tabela 2.
Correlações entre forças do caráter, sintomas depressivos e bem-estar psicológico de idosos da comunidade

Medidas	Sintomas Depressivos	Bem-Estar Psicológico – Total	Apreensão	Atitude frente Ao Próprio Envelhecimento	Insatisfação com a Solidão
Abertura a Novas Ideias	-0,076	0,128	0,201**	0,050	0,070
Amor	-0,134	0,106	0,172*	0,098	-0,020
Apreço pelo Belo e pela Excelência	0,059	-0,063	0,025	-0,070	-0,106
Autorregulação	-0,093	0,174*	0,209**	0,074	0,100
Bondade	-0,067	0,020	0,073	-0,002	-0,015
Cidadania	-0,157*	0,107	0,122	0,071	0,062
Bravura	-0,038	0,090	0,130	0,020	0,057
Criatividade	-0,093	0,099	0,158*	0,073	0,008
Curiosidade	-0,183*	0,213**	0,238**	0,135	0,120
Esperança	-0,145*	0,177*	0,207**	0,103	0,125
Espiritualidade	-0,099	0,077	0,141	0,041	0,005

Tabela 2.

Continuação

Medidas	Sintomas Depressivos	Bem-Estar Psicológico – Total	Apreensão	Atitude frente Ao Próprio Envelhecimento	Insatisfação com a Solidão
Gosto pela Aprendizagem	-0,061	0,045	0,139	0,005	-0,036
Gratidão	-0,096	0,044	0,093	0,025	0,005
Honestidade	0,000	0,003	0,069	-0,020	-0,046
Humildade	-0,020	0,175*	0,115	0,133	0,151*
Humor	-0,167*	0,211**	0,240**	0,162*	0,070
Inteligência Social	-0,138	0,171*	0,193**	0,095	0,099
Integridade/Justiça	-0,063	0,010	0,094	-0,014	-0,049
Liderança	-0,121	0,156*	0,175*	0,075	0,093
Perdão	-0,241**	0,184*	0,199**	0,123	0,085
Perseverança	-0,070	0,148*	0,147*	0,072	0,124
Perspectiva/Sabedoria	-0,052	0,163*	0,149*	0,134	0,084
Prudência	-0,055	0,088	0,115	0,069	0,029
Vitalidade	-0,192**	0,197**	0,192**	0,184*	0,094

*p<0,05. **p<0,01.

Ao analisar bem-estar psicológico e sintomas de depressão, foram observadas correlações significativas, negativas e moderadas entre os totais das duas medidas desses construtos (rs(188)=-0,605; p<0,01) e entre os fatores Apreensão (rs(188)=-0,589; p<0,01) e Atitude frente ao Próprio Envelhecimento (rs(188)=-0,452; p<0,01) da PGCMS-Br e o total da GDS-15. O fator Insatisfação com a Solidão também se correlacionou significativa e negativamente com sintomas de depressão, mas a magnitude foi fraca (rs(188)=-0,389; p<0,01).

Uma vez observado que bem-estar psicológico, incluindo o total e os fatores da escala utilizada, e sintomas de depressão tendem a ser variáveis associadas e para considerar as duas variáveis em conjunto, procedeu-se a uma Análise de Cluster com base nos escores totais das

duas medidas. Formaram-se dois conglomerados, sendo que, comparativamente, o maior deles possui aproximadamente ¾ (75,53%; n=142) dos participantes e eles apresentam Bem-Estar Psicológico Mais Alto (*M*=12,87; *DP*=2,46) e Sintomas de Depressão Mais Baixos (*M*=1,33; *DP*=1,12). O outro *cluster* (24,47%; n=46) tem, em termos comparativos, Bem-Estar Psicológico Mais Baixo (M=7,40; DP=2,92) e Sintomas de Depressão Mais Altos (*M*=6,17; *DP*=2,58).

A Tabela 3 compara os escores das 24 forças do caráter desses dois conglomerados. Verifica-se que os participantes com Bem-Estar Psicológico Mais Alto e Sintomas de Depressão Mais Baixos endossam mais as forças Esperança, Perdão, Curiosidade, Vitalidade e Amor que aqueles que apresentam Bem-Estar Psicológico Mais Baixo e Sintomas de Depressão Mais Altos.

Tabela 3.

Comparação de forças do caráter entre conglomerados de idosos formados com base em escores de bem-estar psicológico e sintomas de depressão

Forças do Caráter	Conglomerados						Teste *U* de Mann-Whitney
	Bem-Estar Psicológico Mais Alto e Sintomas de Depressão Mais Baixos			Bem-Estar Psicológico Mais Baixo e Sintomas de Depressão Mais Altos			
	M	*DP*	*Md*	*M*	*DP*	*Md*	
Apreço pelo Belo e pela Excelência	4,15	0,65	4,20	4,29	0,58	4,20	2847,500
Bravura	3,95	0,58	4,00	4,02	0,55	4,00	3059,500
Amor	4,30	0,53	4,40	4,06	0,69	4,10	2607,000*
Prudência	4,18	0,60	4,20	4,14	0,62	4,20	3104,500
Cidadania	4,11	0,54	4,00	4,00	0,55	4,00	2876,500
Criatividade	3,85	0,68	4,00	3,81	0,76	3,80	3096,500
Curiosidade	4,13	0,57	4,00	3,89	0,73	4,00	2618,500*
Integridade/Justiça	4,36	0,56	4,40	4,31	0,60	4,40	3166,000
Perdão	4,22	0,52	4,20	3,86	0,85	3,90	2414,000**
Gratidão	4,49	0,55	4,60	4,40	0,63	4,40	3074,500

Tabela 3.

Continuação

Forças do Caráter	Conglomerados						Teste *U* de Mann-Whitney
	Bem-Estar Psicológico Mais Alto e Sintomas de Depressão Mais Baixos			Bem-Estar Psicológico Mais Baixo e Sintomas de Depressão Mais Altos			
	M	*DP*	*Md*	*M*	*DP*	*Md*	
Honestidade	4,48	0,55	4,60	4,48	0,57	4,60	3224,500
Esperança	4,31	0,56	4,20	4,03	0,64	4,10	2387,000**
Humor	4,10	0,68	4,20	3,82	0,91	3,80	2654,000
Perseverança	4,28	0,60	4,40	4,19	0,63	4,20	2970,000
Abertura a Novas Ideias	4,05	0,60	4,00	3,98	0,64	4,00	3052,000
Bondade	4,45	0,54	4,60	4,39	0,60	4,40	3136,500
Liderança	4,15	0,60	4,10	4,08	0,63	4,00	3036,000
Gosto pela Aprendizagem	3,57	0,71	3,40	3,49	0,73	3,50	3066,500
Humildade	4,09	0,54	4,00	3,99	0,66	4,00	2954,500
Perspectiva/Sabedoria	3,91	0,62	4,00	3,85	0,73	3,80	3107,500
Autorregulação	3,96	0,64	4,00	3,77	0,77	3,80	2819,000
Inteligência Social	4,18	0,56	4,20	4,06	0,66	4,20	2966,500
Espiritualidade	4,51	0,59	4,60	4,41	0,54	4,40	2916,500
Vitalidade	4,35	0,56	4,40	4,06	0,75	4,00	2480,000*

*p<0,05. **p<0,01.

DISCUSSÃO

Ao analisar as relações entre forças do caráter, bem-estar psicológico e sintomas depressivos, constatou-se, de modo geral, que Esperança, Perdão, Vitalidade, Curiosidade e Amor se associam tanto a níveis mais altos de bem-estar psicológico quanto a menor sintomatologia de depressão. Produzir conhecimento científico sobre as 24 forças do caráter e, no caso de idosos, essas cinco mais especificamente, é fundamental, uma vez que elas podem

funcionar como fatores de proteção, contribuindo para a realização pessoal, o bem-estar individual e coletivo e para a diminuição de sofrimento (Bannink, 2012; Buschor et al., 2013; Niemiec, 2017; Seligman et al., 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Dentre essas cinco forças, o Amor é a que menos se associou ao bem-estar psicológico (total e fatores) e, principalmente, aos sintomas de depressão isoladamente. Além de ser típica de indivíduos com bem-estar psicológico mais alto e sintomas depressivos mais baixos, ela apenas se correlacionou significativa, positiva e fracamente com o fator Apreensão da PGCMS-Br, que, de acordo com Lawton (1975), engloba cognições e comportamentos ansiogênicos.

A vivência do Amor, força que abrange a capacidade de dar e aceitar amor dos outros, marcada pela partilha de ajuda, conforto e aceitação, contribui para relações próximas de alta qualidade e longevas, o que pode favorecer com que idosos não se sintam (tão) sozinhos ao lidarem com os desafios da velhice e a enfrentarem seus medos. Segundo Nardi, Grassi-Oliveira e Pádua (2016), no que se refere aos aspectos cognitivo-comportamentais da ansiedade em idosos, as maiores preocupações estão relacionadas à baixa autoeficácia para viver só e aos medos de sair sozinho, ter uma doença grave e morrer. Por meio da prática do Amor, os idosos podem contar com o apoio de pessoas próximas e, também, generalizar seus comportamentos de aceitação e tolerância com os outros, direcionando-os para si e para as próprias emoções, aceitando o que não está sob seu controle e tolerando o desconforto vivido em momentos de ansiedade mais elevada.

Além de Amor, Apreensão parece ter relação importante com as demais forças do caráter, pois 13 delas se correlacionaram positiva e significativamente com esse fator. Sugere-se que futuras pesquisas com idosos aprofundem a análise das relações entre ansiedade e forças do caráter, notadamente Humor, Curiosidade, Autorregulação, Esperança, Abertura a Novas Ideias, Perdão, Inteligência Social, Vitalidade, Liderança, Criatividade, Perspectiva/Sabedoria, Perseverança e, especialmente, Amor.

A Esperança é uma força que envolve a atitude de se voltar para o futuro, esperar que eventos e resultados desejados aconteçam e esforçar-se para alcançá-los (Niemiec, 2017). Assim, a pessoa esperançosa tende a agir de forma confiante, acreditando que o que é desejado pode acontecer. Sua associação com escores mais elevados de bem-estar psicológico e mais baixos de sintomas depressivos reforça o fato de que, segundo Rajandram et al. (2011), sua ausência ou nível reduzido é considerado um dos preditores para esse transtorno do humor. A relação entre Esperança e depressão é fortemente influenciada pela agência, dimensão que se refere à energia direcionada aos objetivos, característica dessa força. Isso vai

ao encontro da descrição fenomenológica dos sintomas de depressão, ou seja, uma redução significativa da energia direcionada para o objetivo (Rajandram et al., 2011).

Não foram identificados estudos que associaram Esperança e bem-estar psicológico em idosos. Não obstante, trata-se de uma força que foi identificada como a mais importante para a maioria das dimensões do bem-estar psicológico de estudantes universitários (Hausler, Strecker, Huber, Brenner, Höge, & Höfer, 2017) e que se relaciona positivamente com satisfação com a vida (Azañedo, Fernández-Abascal, & Barraca, 2017; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park & Peterson, 2009), construto correlato de bem-estar psicológico.

Perdão é outra força que se associou a bem-estar psicológico mais alto e sintomas de depressão mais baixos, corroborando as proposições de Niemiec (2017), Beltrão (2012) e Peterson e Seligman (2004). Trata-se de uma força que diz respeito à capacidade para absolver aqueles que fizeram algo de errado (Peterson & Seligman, 2004). Sua ausência implica um conjunto de estados e sentimentos negativos que podem levar à depressão (Beltrão, 2012).

A Vitalidade, que também se relacionou a bem-estar psicológico mais alto e sintomas de depressão mais baixos, é uma força que permite ao indivíduo encarar a vida com entusiasmo e energia, o que, por si só, já se opõe à descrição da depressão apresentada por Paradela (2011). Segundo esse autor, a síndrome depressiva é caracterizada por desinteresse, sensação subjetiva de diminuição de energia (cansaço, fadiga) e anedonia (diminuição da capacidade de sentir prazer ou alegria), dentre outros aspectos. Além disso, a Vitalidade tem sido positiva e fortemente associada à felicidade (Park et al., 2004; Shimai et al., 2006) e à satisfação com a vida (Park & Peterson, 2009), construtos correlatos do bem-estar psicológico.

Por fim, o resultado sobre a associação da Curiosidade a níveis mais altos de bem-estar psicológico e mais baixos de sintomas depressivos pode ser explicado pelo fato de que pessoas que apresentam níveis elevados dessa força manifestam interesse intrínseco por experiência e conhecimento, procuram por novidades, variedades e desafios e gostam de explorar e de descobrir (Peterson & Seligman, 2004), aspectos que se encontram reduzidos na presença de sintomas depressivos. Constatou-se, também, que quanto mais Curiosidade maior a satisfação com a vida (Park & Peterson, 2009), que, reitera-se, é um construto correlato de bem-estar psicológico.

O aumento da população idosa deve servir como um alerta para os pesquisadores produzirem mais conhecimento sobre a velhice, construindo uma base sólida de informações científicas que fundamentarão políticas públicas e programas de intervenção baseados em

evidências (Paúl et al., 2015). O objetivo principal da "ciência do envelhecimento positivo" deve ser, primeiramente, conhecer e, em seguida, promover aspetos que possam garantir qualidade de vida e bem-estar aos idosos durante o processo de envelhecimento (Hill & Smith, 2015).

Neste estudo, foram observadas correlações significativas negativas entre seis forças – Cidadania, Curiosidade, Esperança, Humor, Perdão e Vitalidade – e sintomas depressivos de idosos. Esses resultados convergem parcialmente para os obtidos na literatura internacional com outras faixas etárias. Littman-Ovadia (2015) constatou relação entre sintomas depressivos e Esperança, Curiosidade, Vitalidade, Gratidão e Amor. Neste estudo, as três primeiras forças também se correlacionaram significativa e negativamente com sintomas depressivos. Niemiec (2017) e Peterson e Seligman (2004) relataram a relação entre Amor, Autorregulação, Esperança, Gratidão, Perdão e menores níveis de depressão. Dessas forças, duas (Esperança e Perdão) também apresentaram correlação estatisticamente significativa na investigação com idosos. A Cidadania, que predisse menos sintomas depressivos em estudantes do ensino médio (Niemiec, 2017), também se correlacionou significativa e negativamente com sintomas depressivos neste estudo.

A síndrome depressiva é caracterizada por desinteresse, sensação de diminuição de energia, anedonia (Paradela, 2011) e, sobretudo, presença de humor irritável e/ou deprimido (APA, 2013). A estruturação das experiências se dá de forma absolutista e inflexível, com visão negativa de si, dos outros e do futuro (Beck, 1995). A partir disso, é possível tecer algumas explicações sobre as associações obtidas entre as forças e a sintomatologia depressiva.

Na vivência da Cidadania, a pessoa experiencia identificação e senso de obrigação com um bem comum, que inclui a própria pessoa e se estende para além dos seus interesses pessoais, abrangendo os interesses dos grupos dos quais é membro (Peterson & Seligman, 2004). Trabalho em equipe, responsabilidade social, lealdade e generatividade constituem as principais dimensões dessa força (Niemiec, 2017). Na sintomatologia depressiva, que, reitera-se, está presente uma visão negativa de si, dos outros e do futuro, a experiência da cidadania torna-se dificultada.

Já com relação ao Humor, Morreal (1987) afirma que a pessoa que tem bom humor tende a ser mais descontraída frente às situações potencialmente estressantes e a compreendê-las de forma mais flexível, o que não é observado no transtorno depressivo. Nele, como já dito, está presente o humor irritável e/ou deprimido (APA, 2013) e a estruturação das experiências de forma absolutista, inflexível e negativa (Beck, 1995).

As outras forças que se correlacionaram negativamente com sintomas depressivos, isto é, Amor, Esperança, Vitalidade e Curiosidade também se associaram a níveis mais baixos de sintomas depressivos e a níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Ainda que a magnitude das correlações entre as seis forças do caráter e os sintomas depressivos tenha sido baixa, os resultados sinalizam a possibilidade de utilizar essas forças, por exemplo, em intervenções positivas ou programas psicoterapêuticos que visem à diminuição de sintomas depressivos.

Mais investigações e estratégias de intervenção com idosos deprimidos são necessárias, pois, apesar de a literatura a respeito da depressão ser bastante desenvolvida e de existirem resultados abonadores para as intervenções positivas na diminuição de sintomas depressivos de idosos (p. ex., Cuadra-Peralta, Veloso-Besio, Puddu-Gallardo, Salgado-García, & Peralta-Montecinos, 2012; Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014), esse transtorno do humor ainda é subdiagnosticado e subtratado na velhice, havendo, inclusive, número desproporcional de suicídio nessa fase do curso de vida (Thompson et al., 2003). Os resultados da presente investigação contribuem para ampliar o olhar a respeito das forças que, talvez, devam ser mais enfatizadas em intervenções com idosos deprimidos.

Ademais, há que se ressaltar que, assim como a redução de sintomas e sofrimento não contribui automaticamente para o desenvolvimento de aspectos positivos, como o bem-estar, a promoção de aspectos positivos não gera necessariamente a diminuição ou remissão dos sintomas (Bannink, 2012). Logo é preciso atentar tanto para os aspectos positivos da velhice quanto para os negativos.

O bem-estar psicológico constitui um dos quatro componentes da qualidade de vida (Lawton, 1991), sendo relevante para o envelhecimento positivo. Neste estudo, seu Total apresentou correlações positivas com 11 forças do caráter: Humor, Curiosidade, Perdão, Esperança, Perseverança, Liderança, Humildade, Perspectiva/Sabedoria, Autorregulação, Inteligência Social e Vitalidade. Salienta-se que, na revisão da literatura que fundamenta este texto, não foram identificadas investigações que tenham associado forças e bem-estar psicológico de idosos. Mesmo quando outras faixas etárias são consideradas, os estudos que associam esses dois construtos são raros [a pesquisa de Hausler et al. (2007) com estudantes universitários constitui uma excesão]. Mais comuns são pesquisas relacionam as forças com satisfação com a vida, por exemplo (Cuadra-Peralta et al., 2012; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Noronha & Martins, 2016; Park et al., 2004).

Alerta-se, com base em Buschor et al. (2013), que, apesar de haver forte evidência empírica a respeito da relação positiva entre as forças do caráter e a satisfação com a vida,

este construto não é o único critério para uma vida boa. Dentre as 11 forças que apresentaram correlação positiva com bem-estar psicológico, Curiosidade, Esperança, Vitalidade (Azañedo et al., 2017; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park & Peterson, 2009), Inteligência Social e Perseverança (Martínez-Martí & Ruch, 2014) também se relacionam positivamente com satisfação com a vida. O Humor, que neste estudo se correlacionou significativa e positivamente com o bem-estar psicológico, foi uma das forças que obteve correlação mais forte com bem-estar e afeto positivo de adultos (Martínez-Martí & Ruch, 2014).

Quatro dessas 11 forças, isto é, Liderança, Humildade, Perspectiva/Sabedoria e Autorregulação, comumente não têm se correlacionado com os construtos positivos analisados. Isso pode ser justificado por, dentre outras razões, algumas forças do caráter variarem em importância para o bem-estar nas diferentes fases da vida (Martínez-Martí & Ruch, 2014). A Autorregulação, inclusive, tem sido correlacionada positivamente com a idade (Capítulo 2; Isaacowitz, Vaillant, & Seligman, 2003; Littman-Ovadia & Lavy, 2012). No entanto mais investigações com amostras representativas de idosos são necessárias para maiores afirmações.

Há que se ressalvar, contudo, que as correlações entre as 11 forças do caráter e o bem-estar psicológico foram fracas. Resultados análogos foram obtidos por Shimai et al. (2006) e Littman-Ovadia e Lavy (2012) para o bem-estar subjetivo. Além dessas, outras investigações também têm detectado que as forças se correlacionam de modo fraco ou moderado com construtos positivos diversificados. Noronha e Barbosa (2016), por exemplo, obtiveram correlações com magnitude fraca ou moderada entre as forças do caráter e percepção de suporte social. Isso pode ser parcialmente explicado pelo fato de que muitas variáveis (p. ex., traços de personalidade) predizem – ou são preditas por – construtos positivos, como o bem-estar psicológico, sendo difícil obter correlações fortes (C. S. Hutz, comunicado em palestra, 29 de junho, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em um mundo com um número crescente de idosos, envelhecer bem se torna cada vez mais importante. A proposta do envelhecimento positivo não desconsidera a deterioração, a tristeza que pode estar presente na vida do idoso, mas estimula a promoção de recursos psicológicos e sociais que podem ser mobilizados para que o indivíduo na velhice permaneça seguro, otimista e com bem-estar. Traços psicológicos positivos, como as forças do caráter, podem contribuir para que isso seja alcançado. Os resultados deste estudo ampliam, ainda que limitadamente, o conhecimento sobre as forças de idosos e como elas se relacionam com

construtos tão importantes na velhice, como o bem-estar psicológico e os sintomas depressivos.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Não obstante as contribuições desta investigação, suas limitações também devem ser mencionadas. Dentre elas, destacam-se as relacionadas à validade externa, mais especificamente ao processo de amostragem e à dimensão da amostra. Com relação ao primeiro aspecto, cumpre assinalar que esta pesquisa utilizou uma amostra obtida por conveniência, com grande parte dos participantes de uma única cidade. Além disso, a maioria é do sexo feminino, fato que tem sido comum em diversas pesquisas (p. ex., Park et al., 2006; Proyer et al., 2014; Seibel et al., 2015), sobretudo naquelas realizadas exclusivamente com idosos (p. ex., Cuadra-Peralta et al., 2012; Ruch et al., 2010). Ademais, no que se refere à dimensão da amostra, a participação de pessoas acima de 80 anos foi restrita.

Quanto às limitações da validade interna, é mister mencionar que os instrumentos utilizados ainda carecem de mais evidências de validade e estimativas de fidedignidade. Não obstante, uma atenção especial deve ser dada à mensuração das forças do caráter, pois reitera-se que quase nada tem sido pesquisado a esse respeito. Assim faltam, evidentemente, estudos sobre quão válidas e fidedignas são as medidas tradicionais de forças para essa coorte etária.

CAPÍTULO 4
CHARACTER STRENGTHS IN OLD PEOPLE: A CROSS-CULTURAL STUDY

INTRODUCTION

The study of character strengths (CS) – considered the "backbone" of the Positive Psychology (Mayerson, 2017) – is fundamental. Peterson and Seligman (2004) proposed 24 CS, which are positive personality traits morally valued across cultures, assigned to six virtues. Wisdom and Knowledge is the virtue that encompasses the cognitive CS of Creativity, Curiosity, Judgment, Love of Learning and Perspective. These strengths entail the acquisition and use of knowledge. Another virtue is Courage, which is made of Authenticity, Bravery, Persistence and Zest; emotional strengths that involve the exercise of will to accomplish objectives in the face of external or internal opposition. The virtue Humanity is composed by interpersonal CS that involve caring and being friendly with others, namely Kindness, Love and Social Intelligence. Justice, another virtue, comprises Fairness, Leadership and Teamwork, which are civic strengths that support a healthy community life. Temperance is the virtue composed by Forgiveness, Humility/ Modesty, Prudence and Self-regulation, CS that protect against excesses. The last virtue, Transcendence, is formed by CS that enable connections to the larger universe and provide meaning, namely Appreciation of Beauty and Excellence, Gratitude, Hope, Humor and Spirituality.

According to Niemiec (2017), seven core concepts can be underlined for the CS: 1) Common Language – they offer a common language (across cultures) that describes what is best in human beings; 2) Dimensionality and Context – each CS is dimensional, which means that it can be graded. The degree of CS expression is based on the context the person is in (e. g., "who the person is with?", "are they in a family context or at work?", "what are the expectations and demands of the situation?"); 3) Plurality – people have many CS, each one at a different level, and they are expressed in combinations, so that each person has a unique CS profile; 4) All 24 CS Matter – each one is positive, is used for the good, is associated with positive outcomes and can be improved. Some studies show that several CS matter more for specific outcomes (e. g., Park & Peterson, 2009) and might matter more at a particular period in life (Isaacowitz, Vaillant, & Seligman, 2003; Martínez-Martí & Ruch, 2014); 5) Different Types of Strengths – talents and skills are examples of strengths but they are not CS. Furthermore, when a deeper look is taken in CS it is possible to examine its subsets, such as

signature strengths and happiness strengths; 6) CS can be Developed – normative changes based on genetics and social role, non normative changes and also deliberate interventions focused on enhancing a trait can shift personality traits; and 7) Being and Doing – "being" because they are related to the person's identity, who he/ she is, and "doing" because CS need to be taken into action, it is about putting one's values into action.

Nowadays, the assessment of all CS can be done through some measuring tools, such as the Character Strengths Inventory (Isaacowitz et al., 2003), Character Strengths Rating Form (Ruch, Martínez-Martí, Proyer, & Harzer, 2014), Escala de Forças de Caráter (Character Strengths Scale) (Noronha & Barbosa, 2016) and the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) versions. The VIA-IS is the most used instrument to the present date, available in about 40 languages and filled by over five million people across the world (Niemiec, 2017).

Since CS were theoretically proposed to be ubiquitously recognized and valued across cultures (Peterson & Seligman, 2004), some researchers (e. g., Biswas-Diener, 2006; McGrath, 2014; Park, Peterson, & Seligman, 2006; Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006) have been asking empirically if all of them really are ubiquitous. Biswas-Diener (2006), for example, evaluated CS across three widely different cultures: Kenyan Maasai (n=123), Inughuit in Northern Greenland (n=71), and students of the University of Illinois (n=519). Participants should indicate: whether the strength existed as a concept in their society (and rate its importance); whether they would want their child to have the strength; the existence (or not) of institutions or established cultural practices that engender the strength; and whether children, elderly folk, men and women, could each exhibit each strength. A high rate of agreement about the existence, desirability, importance, and development of the majority of the CS in these three culturally distinct groups was found.

Shimai et al. (2006) also analyzed cultural influences on CS (distribution, gender differences, and relationship with happiness) of young adults (18-24 years) from the United States (n=1099) and Japan (n=308), who completed the English or Japanese version of the VIA-IS. It was found that all participants showed similar distributions of CS, being Love, Humor, and Kindness the higher strengths, and Prudence, Self-Regulation, and Modesty the lesser. Similarities in gender differences across cultures and association between subjective happiness and Zest, Hope, Curiosity, and Gratitude in both samples were found as well.

Another important cross-cultural study, using an online version of the VIA-IS, was conducted by McGrath (2014). The author analyzed CS of more than one million adults (M=35.69; SD=13.24) from 75 different nations. This study was an update on Park et al.'s

(2006), which analyzed self-report of CS across 54 nations and all US states. Both studies suggested substantial cross-cultural convergence in endorsement of various strengths. The top five CS – also entitled as signature strengths – were Honesty, Fairness, Kindness, Judgment, and Curiosity, and the five lowest scores were Self-Regulation, Modesty, Prudence, Spirituality, and Zest (McGrath, 2014). Slightly difference was found between these results and those from Park et al. (2006), who reported Gratitude as one of the five signature strengths rather than Curiosity.

The wide recognition and endorsement of CS importance cross-culturally has several relevant implications. It suggests that CS are more than a western cultural phenomenon and that research and interventions based on the VIA could have a widespread appeal and utility (Biswas-Diener, 2006), contributing to the healthiness of peoples and societies all over the world. CS are the foundation of an optimal life-long development and thriving (Park & Peterson, 2009; Peterson & Seligman, 2004), contributing both to the person and to the community (Park & Peterson, 2009). When applied, CS can improve well-being (Hausler, Strecker, Huber, Brenner, Höge, & Höfer, 2017; Seligman, 2011), resilience and relationships and contribute to the collective good, creating strong and supportive "cultures" in families, neighborhoods, organizations etc. (Niemiec, 2017).

According to Peterson and Seligman (2004), CS underpin well-being. Empirical evidence has also shown that the endorsement of CS is significantly related to a higher level of well-being (Martínez-Martí & Ruch, 2014). However, when researchers analyze the relation between CS and well-being they normally use the concept of life satisfaction – which is an indicator of subjective well-being, but is not the only one – as a general well-being indicator; the concept of psychological well-being (PWB) is rarely studied (Quinlan, Swain, & Vella-Brodrick, 2012).

There is not a consensual definition of what means PWB (Pinar & Oz, 2011). It may however be defined as the sense of satisfaction with itself and that there is an emplacement in the environment for itself and a certain acceptance of what cannot be altered (Lawton, 1975). It is an assessment of life as a whole, including autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships, purpose in life, and self-acceptance (Ryff, 2014). Its associations with decreased mortality (in healthy and diseased populations) (Chida & Steptoe, 2008) and physical health benefits (reducing risk for disease and promoting length of life) (Ryff, 2014) make the construct a possible protective factor in promoting successful (Rao, Wallace, Theou, & Rockwood, 2016) and positive (Fernández-Ballesteros, 2003; Porter, Brennan-Ing, Burr, Dugan, & Karpiak, 2015) aging.

Hausler et al. (2017) examined the different relations between various aspects of well-being (subjective well-being, PWB and the six theoretical based aspects of PWB, e. g., relationships, engagement, and meaning) and CS in a sample of medical students (n=117) at two points in time. The authors found that CS were more strongly associated with PWB than with subjective well-being and that Hope, Zest, Gratitude, Curiosity, and Love – the so-called happiness strengths (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman 2007) – are central to subjective well-being and PWB. The results confirm the existence of a bigger picture to explore about the relation of well-being and CS.

Another study that analyzed the relation between CS and PWB was carried out by the author (Chapter 3) with 188 elderly Brazilians (60–92 years; M=69.62; SD=7.99). This participants answered the Brazilian 120-item version of the VIA-IS (VIA-120) (Institute on Character, 2014) and the Brazilian version of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (a scale developed specifically for the elderly to evaluate PWB). The author analyzed the CS among this group and, in addition to associating them with PWB (Chapter 3), they were related to symptoms of depression (Chapter 3), age and gender (Chapter 2). The results showed that: 1) all of the 24 CS seemed to be participant's accentuated traits; the elderly's main CS were Honesty, Spirituality, Gratitude, Kindness, and Fairness; the lesser CS were Love of Learning, Creativity, Perspective, Self-Regulation, and Bravery; 2) there were no gender-biased differences in CS, except with signature strengths (women had five signature strengths and men eight, the same five plus three) and the lesser endorsed ones (men had five and women fifteen, the same five as the men plus another ten); 3) only Self-regulation was significantly associated with age, and positively; 4) Teamwork, Curiosity, Forgiveness, Hope, Humor, and Vitality were the CS witch significantly and negatively correlated (weak correlations, varying from -0.145 to -0.241) with depressive symptoms; 5) and Humor, Curiosity, Forgiveness, Hope, Persistence, Leadership, Modesty, Perspective, Self-Regulation, Social Intelligence, and Zest were the CS that significantly correlated with PWB (weakly and positively, ranging from 0.148 to 0.213).

Despite the growing elderly population, chapters 2 and 3 are the only studies that have analyzed all of the 24 CS with exclusively elderly sample that we are aware of. This type of study that focuses on a specifically age group is essential because it helps psychologists and researchers to comprehend how a variable, as CS, behave in specific age-cohort.

Martínez-Martí and Ruch (2014) found that some CS are more important than others for well-being (specifically subjective well-being) across the lifespan. However, Hope, Zest, and Humor consistently yielded the highest correlations to well-being in any cohort. Three

age subgroups were created. The first comprised participants with ages ranging from 27 to 36, and additionally to Hope, Zest, and Humor, Kindness and Honesty were the first five CS. The second group, with ages ranging from 37 to 46, Love and Leadership were among the first five positions in the ranking, in addition to Hope, Zest, and Humor. In the third group, ages ranged from 47 to 57 and the first five CS were Gratitude, Love of Learning, Hope, Zest, and Humor.

In this context, it seems to be possible to find similarities in CS across nations and ages, for example, but also particularities to each nation and each age-cohort. Thus, the main purpose of the present cross-cultural study was to analyze CS of Brazilian and Portuguese elderly. It is important to asseverate that Portugal were Brazil's main colonizers and have a strong influence on the Brazilian culture. Therefore, it is expected to find more similarities than differences among the two samples in the distribution of CS (the profile of the strengths, from most to least frequently endorsed), across genders, age, numbers of schooling years and PWB.

METHODOLOGY

Procedure

Data from Portugal was collected in the first semester of 2017 during educational activities for the elderly and by snowball sampling. The tools were auto filled.

A paired sample process was then carried out with Brazilians elderly, considering the subject's gender first. Subsequently, the age (approximate), years of schooling (approximate) and marital status were respectively considered. Data from Brazil were drawn from the same database used by the author (chapters 2 and 3) and correspond to 36% of it. In Brazil, only snowball sampling was used and the participants answered the tools in an individual structured interview form.

In both samples, age (60 years or older) and a preserved cognitive status were used as a selection criterion. Participants did not receive reward for taking part in the study. They were assured that their data would remain anonymous and confidential and that they could receive feedback about their profile of CS if they wanted. This study fulfills the ethical research standards for Brazil and Portugal.

4.2.2. Participants

The samples were comprised of the same number of females and males after pairing. Among all respondents (n=148), there were more females (72.97%; n=108) than males (27.03%; n=40).

The mean age of Brazilian (M=71.66; SD=7.34) respondents was equivalent (t(148;146)=0.287; p=0.775) to the Portuguese (M=72.01; SD=7.55) sample. However, seniors from Portugal (M=11.17; SD=4.95) had more (t(144;142)=2.502; p<0.05) years of schooling than the participants from Brazil (M=9.14; SD=4.81).

Most Brazilian (58.11%; n=43) and Portuguese (55.41%; n=41) respondents were married. In Brazil, the remaining elderly were widowed (25.68%; n=19), single (12.16%; n=9) or divorced (4.05%; n=3). In Portugal they were widowed (28.38%; n=21), divorced (12.16%; n=9) or single (4.05%; n=3). Thus, Brazilians and Portuguese samples had similar marital status (χ^2(148;3)= 6,148; p=0,105).

Materials

Character strengths

To measure individual CS, either the Brazilian or Portuguese 120-item version of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-120) – the main adult survey offered on the VIA website (Institute on Character, 2014) – was used. All of the 120 items are rated on a five-point scale, varying from one ("Very much unlike me") to five ("Very much like me"). There are five items for each of the 24 CS, so the score for each one varies between five and 25 points. Littman-Ovadia (2015) found that VIA-120 shows substantial equivalence in internal reliability and validity compared to the original version with 240 items. She also found that Cronbach's alfas of VIA-120 (mean α=0.79) are similar to those obtained for the VIA-IS (mean α=0.83). More information about VIA-120 psychometric properties can be found at Littman-Ovadia (2015) and Institute on Character (2014).

Psychological well-being

To analyze PWB, it was used the Brazilian (PGCMS-Br; Barbosa & Freitas, 2012; Freitas, Barbosa, Reis, & Gomes, 2016) or Portuguese (Paúl, 1992) version of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGCMS) (Lawton, 1975). This scale is originally made by 17 items, divided into three factors: Agitation, Attitude Toward Own Aging, and Lonely Dissatisfaction. In each item the answers are presented in a dichotomous way; high-morale responses receives a score of "1" and low-morale responses a score of "0", so that total score ranges from zero to 17. Although the factors can be used separately for certain objectives, the overall score is preferable (Lawton, 1975). PGCMS-Br has evidence of validity based on internal structure and relationship with other variables, as well as a good reliability estimate (kr-21=0.991) (Barbosa & Freitas, 2012). The Portuguese version of the scale also presents good psychometric properties, with the internal consistency of the subscales varying from α=0.71 to α= 0.75 (Paúl, 1992). It should be emphasized that it

contains three less items compared to the original scale (Paúl, 1992). So, when comparing the Brazilian and Portuguese scales, the percentage of the PGCMS answers that denote high PWB were calculated and used instead of the total score.

Data Analysis

The Brazilian and Portuguese scores of each CS, along with gender differences, were compared through Independent Samples t Test. Pearson's correlation (*r*) was used to compare the 24 Brazilian and Portuguese CS. It was also used to look for correlations between CS and age, years of schooling or PWB.

The five CS with higher scores are commonly considered the signature CS (SCS) (Peterson & Seligman, 2004) but, in this study, a T-Test for Paired Samples was used to identify them. Therefore, SCS were considered those with higher scores that did not significantly differ from each other, but did so from the rest. Similar criteria and analyzes were adopted for the lesser endorsed strengths (LES), that is, LES were considered those with lower scores that did not significantly differ from each other but differed significantly when compared to the rest.

The level of significance was set at 0.05. Statistical analyses were performed using SPSS version 20.

RESULTS

Table 1 provides mean scores for each CS ranked from highest to lowest based on Brazilian's respondents. It was also presented the SCS (underlined) and the LES (twice underlined) for the elderly from each country. The correlation between the 24 CS mean scores of both countries was 0.632 ($p<0.001$).

Table 1.

Means and standard deviations of CS and T test for Brazilian and Portuguese samples

Character Strengths	Brazil		Portugal		T test
	M	SD	M	SD	
Spirituality	<u>4.61</u>	0.49	3.66	0.91	7.967*
Gratitude	<u>4.58</u>	0.53	4.10	0.55	5.445*
Authenticity	<u>4.54</u>	0.49	<u>4.55</u>	0.40	0.184
Kindness	<u>4.53</u>	0.49	4.39	0.46	1.732
Fairness	4.43	0.53	4.29	0.52	1.573
Love	4.37	0.54	4.14	0.62	2.418***
Appreciation of Beauty and Excellence	4.36	0.56	3.94	0.58	4.419*
Zest	4.36	0.57	3.87	0.60	5.175*
Hope	4.29	0.54	3.89	0.57	4.417*

Table 1.

Continued.

Character Strengths	Brazil		Portugal		T test
	M	SD	M	SD	
Persistence	4.27	0.55	3.92	0.61	3.674*
Prudence	4.24	0.56	3.90	0.61	3.503**
Forgiveness	4.18	0.55	4.00	0.56	1.934
Leadership	4.18	0.59	3.97	0.65	2.069***
Teamwork	4.16	0.48	4.02	0.50	1.753
Social Intelligence	4.15	0.62	3.89	0.58	2.661**
Curiosity	4.15	0.57	3.84	0.57	3.255**
Judgment	4.08	0.62	3.95	0.58	1.349
Humor	4.05	0.78	3.82	0.74	1.840
Humility/ Modesty	4.05	0.61	3.72	0.60	3.257**
Bravery	3.99	0.52	3.82	0.61	1.793
Self-regulation	3.98	0.62	3.57	0.58	4.188*
Creativity	3.91	0.67	3.68	0.66	2.118***
Perspective	3.90	0.68	3.36	0.61	5.038*
Love of Learning	3.66	0.71	3.80	0.62	1.283

Signature Character Strengths

Lesser-Endorsed Strengths

*p<0.001; **p<0.01; ***p<0.05

df=146

The SCS of Brazilian elderly were Spirituality, Gratitude, Authenticity and Kindness, which did not significantly differ from each other [t(73)=0.681; p=0.498 for the Spirituality-Gratitude pair; t(73)=1.157; p=0.251 for the Gratitude-Authenticity pair; t(73)=0.522; p=0.604 for the Authenticity-Kindness pair], but significantly differed from Fairness [t(73)=3.016; p<0.001]. The LES was Love of Learning, as this CS significantly differed from Perspective [t(73)=2.413; p<0.05]. Regarding the Portuguese elderly, the SCS was Authenticity, which significantly differed from Kindness [t(73)=3.304; p<0.001]. And the LES was Perspective, which significantly differed from Self-regulation [t(73)=-2.382; p<0.05].

When gender differences were considered, it was only identified that the Brazilian females had higher mean scores in Hope [t(74; 72)=2.212; p<0.05]. In Portugal, higher mean scores were observed for women in Appreciation of Beauty and Excellence [t(74; 72)=2.226; p<0.05]. Portuguese males have more Prudence [t(74; 72)=2.392; p<0.05], Hope [t(74;

72)=2.175; $p<0.05$], Persistence [$t(74; 72)=2.272$; $p<0.05$] and Perspective [$t(74; 72)=2.772$; $p<0.01$] than females.

Age was weakly and positively correlated with Self-regulation ($p<0.05$) and weakly and negatively correlated with Gratitude ($p<0.05$) in the Brazilian sample (Table 2). For Portuguese seniors, age was weakly and negatively correlated only with Appreciation of Beauty and Excellence ($p<0.05$).

Table 2.

Correlations between character strengths and age, schooling and psychological well-being for Brazilian and Portuguese samples

Character Strengths	Brazil			Portugal		
	Age	Schooling	Psycholo-gical Well-Being	Age	Schooling	Psycholo-gical Well-Being
Appreciation of Beauty and Excellence	-0.028	0.231*	-0.031	-0.284*	0.164	0.009
Bravery	0.078	-0.042	0.092	-0.109	-0.065	0.021
Love	-0.064	0.034	0.082	-0.051	-0.196	0.041
Prudence	-0.002	-0.053	0.116	-0.004	-0.300*	-0.115
Teamwork	-0.198	0.154	0.141	0.108	-0.167	-0.072
Creativity	-0.029	0.028	0.110	-0.038	-0.196	0.085
Curiosity	-0.018	-0.016	0.233*	-0.061	0.107	0.260*
Fairness	-0.051	0.044	0.031	-0.131	0.116	0.219
Forgiveness	0.004	-0.137	0.213	0.004	-0.011	0.012
Gratitude	-0.233*	0.119	0.004	0.043	-0.313**	-0.011
Authenticity	-0.145	0.144	0.043	-0.057	-0.046	-0.031
Hope	0.016	-0.153	0.179	-0.014	-0.173	0.224
Humor	-0.093	-0.030	0.220	-0.050	-0.117	0.194
Persistence	0.008	-0.134	0.285*	0.082	-0.090	0.127
Judgment	-0.013	0.036	0.159	-0.093	0.011	-0.005
Kindness	-0.133	0.088	0.045	-0.115	-0.180	0.039
Leadership	0.024	-0.115	0.096	0.020	-0.119	0.075

Table 2.

Continued.

Character Strengths	Brazil			Portugal		
	Age	Schooling	Psycholo-gical Well-Being	Age	Schooling	Psycholo-gical Well-Being
Love of Learning	0.048	0.260*	0.037	-0.016	0.283*	0.019
Humility/ Modesty	0.050	-0.140	0.271*	-0.045	-0.023	-0.061
Perspective	0.201	-0.173	0.080	0.206	-0.287*	-0.018
Self-regulation	0.242*	-0.144	0.122	0.143	0.099	0.156
Social Intelligence	-0.049	0.058	0.255*	-0.080	-0.199	0.034
Spirituality	-0.010	0.023	0.028	0.171	-0.413**	-0.096
Zest	-0.090	-0.104	0.213	0.020	-0.185	0.221

*p<0.05; **p<0.01

Regarding the number of schooling years (Table 2), Love of Learning (p<0.05) was weakly and positively correlated with this variable in both samples. For Brazilian elderly, schooling also correlated weakly and positively with Appreciation of Beauty and Excellence (p<0.05). In the Portuguese sample, weak negative correlations were observed between schooling and Prudence (p<0.05) and Perspective (p<0.05). The correlations were moderate negative for Gratitude (p<0.01) and Spirituality (p<0.01).

In order to compare the PWB of the Brazilian and Portuguese elderly, the percentage of the PGCMS answers denoting high PWB was used instead of the total score, since the scales have different amounts of items, as explained in the section Materials. The Brazilian sample (M=67.09, SD=20.61) had a higher percentage of answers that denote high PWB than the Portuguese one (M=59.07, SD=24.12) [t(148; 146)=2.174; p<0.05].

PWB did not correlated with age (r=-0.116, p=0.327) or with schooling (r=-0.065, p=0.585) for Brazilian seniors. In contrast, for the Portuguese sample, PWB was weakly and negatively correlated with age (r=-0.281, p<0.05) and moderately positively with schooling (r=0.328, p<0.01). Brazilian [t(74; 72)=0.615; p=0.612] and Portuguese (t(74; 72)=1.794; p=0.077) females and males did not differ on the PWB.

For the Brazilian seniors, positive and weak correlations were observed between PWB and four strengths: Curiosity (r=0.233, p<0.05), Persistence (r=0.285, p<0.05), Humility/

Modesty (r=0.271, p<0.05) and Social Intelligence (r=0.255, p<0.05). Only Curiosity (r=0.260, p<0.05) was weakly positively correlated with PWB for the Portuguese sample.

DISCUSSION

As expected it was found similarities in CS across the two nations but also differences. All CS had mean scores above three points; specifically, above 3.66 and 3.36 for Brazil and Portugal, respectively. Generally, there was a considerable consistency in the profile of CS in both samples and Authenticity was a SCS for both of them. We hypothesize that the cultural similarities among these two countries could explain these results. The relationship between Brazil and Portugal began with colonization of Brazil and was maintained through language and migratory motions, among other things. Like other psychological processes, CS can be cultivated through parents, schools, neighborhood, but also through socialization and culture (Peterson & Seligman, 2004). Therefore, if cultural characteristics are shared between the two countries, it is expected that their CS profiles will be somewhat similar. With samples made of young and middle-aged adults, similarities in distributions of CS, gender differences, and association between CS and subjective happiness have been found even when comparisons between eastern and western countries are made (McGrath, 2014; Park et al., 2006; Shimai et al., 2006).

Nevertheless, particularities were found for each of the countries. Brazilians reported higher scores than the Portuguese in most of the CS. Besides Authenticity, Spirituality, Gratitude and Kindness were also SCS of Brazilians aged. LES also was different for the two samples: Love of Learning for Brazil and Perspective for Portugal. This result can be partially explained by the number of schooling years; participants from Brazil received less formal education than the Portuguese seniors. As observed in this investigation, schooling years were positively correlated with Love of Learning. People who experience this strength appear to appreciate what they learn more likely than others (Peterson & Seligman, 2004).

Perspective is about the ability to accumulate knowledge and experience, coordinate information and use it deliberately to improve well-being. A person with Perspective is able to provide wise counsel to others. This CS can be understood as wisdom itself (Peterson & Seligman, 2004). A viable hypothesis for Perspective be considered the LES for the Portuguese elderly, could be that they are more self-critical, not considering themselves wise enough. Besides, Perspective was one of the four CS that negatively correlated with schooling.

The difference in most CS scores between countries are not uncommon. Shimai et al. (2006) noticed that the American sample scored higher than the Japonese. Hutz, Midgett,

Pacico, Bastianello and Zanon (2014) found that Americans scored higher than Brazilians in Hope, but the inverse was found for Optimism. McGrath (2014) also obtained differences in CS in lots of countries, but as Park et al. (2006), the author questioned to what extent this variations between nations represents that nations differ in their overall virtue instead of national idiosyncrasies in the interpretation of the items or sampling variation. The author highlighted that this remains unclear. It should be emphasized that generally, the Brazilian people are considered more expressive and outgoing by foreigners. Besides that, Brazilian sample data was collected in an individual structured interview form, which may have impacted the scores due to social desirability. This may have contributed to endorse CS in the Brazilian elderly and perhaps this has influenced Brazilians to have more SCS. It is possible that using the same data collection process and representative samples rather than convenience, may contribute to deeper analysis.

Gender differences have been found when CS studies are carried out with (predominantly) adults samples (e. g., Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Noronha & Barbosa, 2016; Ruch, Proyer, & Weber, 2010; Seibel, DeSousa, & Koller, 2015). But, so far, there are virtually no studies that analyze these differences in old age. Ruch et al. (2010) and Chapter 2 are exceptions. The first study found that males scored higher than females in Humor in all age groups, except in the oldest group (>70 years) where there is a possible change in this trend. This might imply that the individuals handle with CS in a different way during different stages of life (Ruch et al., 2010). In Chapter 2 was analyzed all group of CS in an old age people and, considering the average score of each CS, no differences between genders were found.

In this study, slight gender differences were found specifically in the Portuguese sample. Prudence, Persistence, Perspective and Hope were scored higher for the men and Appreciation of Beauty and Excellence was scored higher for the women. The greater gender differences found in the Portuguese sample might be associated with the fact that Portuguese society has been changing its values form conservative to more democratic and open ones, and that they are not in fact open to new values and modernity (Lima, 2002) and thus partially maintain some differences culturally expected between women and men. That is, men scoring higher in CS related to Courage (e. g., Persistence) and Wisdom and Knowledge (e. g., Perspective) and women scoring higher in Transcendence, virtue formed by CS that enable greater connection with the universe and meaning of life (e. g., Appreciation of Beauty and Excellence). Hope results were apparently controversial, with the Portugal sample men scored higher and in the Brazilian sample the higher score was found for women. However, although

Hope belongs to the virtue of Transcendence, it has components of goal directed determination (agency) and planning of ways to meet these goals (pathways), which corroborates the assertion that strengths that relate more to the establishment and achievement of goals, tend to be more endorsed by the male.

Even if sex differences may arise as a result of biosocial interactions, whereby males and females are biologically predisposed to perform certain roles (Eagly & Wood, 2002), the gender differences seems to have an especial relation with historically and socially determined gender roles. In terms of CS, neither our study nor others (e. g., Linley et al., 2007) did provide strong evidence to support this nurturing hypothesis (Eagly & Wood, 1999). Moreover, it seems that there are more similarities than differences between genders, so the CS's gender differences should not be exaggerated (Linley et al., 2007). This statement seems to be even more accurate when it comes to the elderly. As the age advances, differences between the genders, in terms of CS, tend to diminish or even extinguish (Chapter 2). Longitudinal studies are necessary to better understand gender differences or similarities.

With regard to the relationship between CS and age, the results of others studies (e. g., Park et al., 2006; Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Ruch et al., 2010) are also not consensual, either as to whether there is or there isn't a correlation, or as to which CS correlate with age. However, Self-regulation has been positively correlated with age in others studies (Chapter 2; Linley et al., 2007; Ruch et al., 2010), which was also observed in the Brazilian sample. The results showing negative correlations between Gratitude and age in the Brazilian sample and between Appreciation of Beauty and Excellence and age in the Portuguese sample disagree from those obtained by Ruch et al. (2010). These authors found positive correlations with this two CS and age. It is emphasized that when correlations between CS and age are obtained they are frequently weak, which is also true in this study.

Although there is positive correlation between CS and age, suggesting a trend for the development of the character through life (Linley et al., 2007), or that there is a lifelong stability of the CS, sustaining the theoretical proposition that the CS are similar to personality traits (Littman-Ovadia & Lavy, 2012), it is not known whether, in old age, they would tend to remain stable, achieve stability, or continue to develop. Once again, we highlight the need of longitudinal studies in order to help researchers to understand better this situation, especially since "old age" comprises a wide range of years and represents different aging trajectories, that is, normal, pathological and optimal aging (Nascimento & Banhato, 2016).

Positive institutions, such as educational opportunity and schools, may help in and allow the development of CS (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000); however, not all of them

are equally enabled by a given condition (Peterson & Seligman, 2004). It has been assumed (e. g., Linley et al., 2007) and sometimes confirmed by empirical study (e. g., Ruch et al., 2010) that the CS related to the virtue Wisdom and Knowledge are more strongly correlated with schooling, particularly Love of Learning (Ruch et al., 2010). In the elderly samples analyzed in this study this assumption has not been fully confirmed. In both of them Love of Learning positively correlated with years of schooling which is in line with what has been stated. However, in the Brazilian sample, only Appreciation of Beauty and Excellence (virtue Transcendence) were also associated with schooling. And, surprisingly, in the Portuguese elderly, Perspective (Wisdom and Knowledge), Prudence (Temperance), Gratitude (Transcendence) and Spirituality (Transcendence) were also correlated to schooling, but negatively so. Although these results should be analyzed with caution, they point to the fact that not all schooling process can be beneficial for the development of CS or sustain their benefits until old age.

Regarding the correlations between CS and PWB, lower degrees of correlations were observed in this study, and in less number of CS, when compared to others studies that analyze the relation between CS and life satisfaction (Linley et al., 2007; Park et al., 2004; Ruch et al., 2010) and/or CS and subjective well-being (Linley et al., 2007). Typically, the CS that have been more robustly associated with life satisfaction are Hope, Zest, Gratitude, Love and Curiosity (Park & Peterson, 2009; Park et al., 2004), even when controlling age and gender (Linley et al., 2007). However, by studying elderly people and assessing an analogous construct, PWB, we found only Curiosity to be positively correlated with PWB in both samples. Other positive correlations between CS and PWB were obtained for the Brazilian seniors, specifically with Persistence, Humility/Modesty and Social Intelligence. Still, all the correlations were weak.

The relationship between CS and well-being – we add PWB – might be different for people at different periods in life (Martínez-Martí & Ruch, 2014). In this sense, the results of this study contribute with greater knowledge about this relation in the elderly, which have important implications for the theory of CS but also for strengths-based interventions for this group. These interventions might focus especially on the CS most highly associated with PWB – should it be its purpose – in old age, improving the elderly-fit and increasing their efficacy. Gender differences in PWB were not found in either sample analyzed in our study, nor was correlation with age or schooling for the Brazilian sample. But, for the Portuguese participants, PWB is inversely proportional to age and proportional to schooling, what could

partially explain more responses that denote better PWB for the Brazilians than the Portuguese.

4.5. Conclusion

We found similarities but also differences among the two samples analyzed here regarding the distribution of CS, from most to least frequently endorsed, comparison by genders and age, and relationship between CS and PWB. Nevertheless, the particularities found to each country need to be considered.

The results presented here differ from others cross-cultural studies about CS, what can be partially expected because there is no other investigation, to the authors' awareness, that analyzed all the 24 CS in a sample composed exclusively by the elderly. This was the biggest contribution of this study. Despite the results yielded by our efforts, one limitation – which is shared by most studies about CS (Martínez-Martí & Ruch, 2014) – is the limited representativeness of the samples, which are chosen by convenience. Researches with more representative elderly samples are necessary to advance the understanding of CS, especially longitudinal research.

Notwithstanding these limitations, the results obtained in this investigation allow for the reformulation of hypotheses to be tested in other studies. In addition, it is reiterated that they are useful for the theory of CS and the planning of interventions that aim to promote well-being and/ or CS of the elderly.

CAPÍTULO 5
EDUCAÇÃO PARA O CARÁTER BASEADA EM FORÇAS PARA IDOSOS (EDUCAFI): UM ESTUDO QUASE-EXPERIMENTAL

INTRODUÇÃO

A prática, a teorização e a pesquisa em Psicologia que, historicamente, voltaram-se excessivamente para patologias, déficits, sintomas e emoções negativas, passaram a ser fortemente questionadas em anos recentes. Isso é decorrente, sobretudo, da proposição da Psicologia Positiva (PP) no final da década de 1990. Martin E. P. Seligman (1999) liderou este movimento que fez um apelo aos profissionais da psicologia para que aprendessem sobre os processos que contribuem para o florescimento humano, direcionando esforços para o entendimento das emoções positivas, características psicológicas positivas e instituições positivas (Mayerson, 2017; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Assim, a PP propõe uma mudança no foco da psicologia para uma direção positiva.

Dentre os múltiplos construtos que têm sido alvo da PP, será dada maior ênfase, neste estudo, ao grupo das características psicológicas positivas, especificamente aos traços que constituem a "personalidade positiva", isto é, as forças do caráter. Elas têm sido consideradas a "espinha dorsal" da PP (Mayerson, 2017).

Forças do caráter – também denominadas em alguns estudos brasileiros (Graziano, 2005; Pureza, Kuhn, Castro, & Lisboa, 2012; Senna & Dessen, 2012) como pontos fortes ou forças pessoais – são traços positivos que se manifestam por meio de pensamentos, sentimentos e/ou ações (Park & Peterson, 2010), refletindo-se, portanto, na identidade (ser e fazer) de cada indivíduo (Niemiec, 2017). Sua utilização tem sido relacionada ao bem-estar (Seligman, 2011), à realização pessoal e ao desenvolvimento ótimo ao longo da vida (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Ao serem utilizadas em conjunto com as experiências e habilidades pessoais, as forças do caráter contribuem, também, para a redução do sofrimento, resolução de problemas (Bannink, 2012) e diminuição de sintomas depressivos (Schutte & Malouff, 2018; Seligman et al., 2005).

As forças do caráter podem ser consideradas rotas distintas para se exibir uma ou outra virtude. A classificação proposta por Peterson e Seligman (2004) – *Values in Action* (VIA) – arrola 24 forças que são subdivididas em seis virtudes. A virtude Sabedoria/Conhecimento abrange as forças Abertura a Novas Ideias, Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem e Perspectiva. A Coragem inclui as forças Bravura, Autenticidade, Persistência e Vitalidade. A

virtude Humanidade abarca o Amor, a Bondade e a Inteligência Social. A Justiça engloba as forças Cidadania, Integridade e Liderança. A virtude Temperança compreende a Autorregulação, a Humildade/Modéstia, o Perdão/Misericórdia e a Prudência. E a Transcendência abrange as forças Apreço pelo Belo e pela Excelência, Esperança, Espiritualidade, Gratidão e Humor.

Considerando o forte potencial das forças do caráter em promover bem-estar, melhorar relacionamentos, cultivar "culturas" fortes e solidárias (Niemiec, 2017) e contribuir para o desenvolvimento ótimo (Seligman et al., 2005) e envelhecimento positivo (Hill & Smith, 2015), estudar as forças do caráter de idosos, bem como desenvolver intervenções para promovê-las assumem grande importância no cenário atual, em que o número de idosos não para de aumentar, tendo, inclusive, crescimento relativo superior ao da população geral em diversos países, como é o caso do Brasil (IBGE, 2008).

O fenômeno mundial do envelhecimento populacional exige, dentre outras mudanças, novas formas de encarar o envelhecimento, o convívio social e os modelos de atenção à saúde do idoso (OMS, 2015). Para tanto, a OMS (2015) enfatiza a importância da criação mecanismos que apoiem e incentivem uma velhice ativa, saudável e, especialmente, positiva. Nesse contexto, a PP pode contribuir expressivamente, pois ela fornece subsídios para a promoção do envelhecimento positivo (Vaillant, 2004), atuando, por exemplo, na aceitação e ressignificação de déficits relacionados à idade (Hill & Smith, 2015).

De acordo com Fernández-Ballesteros (2003), o envelhecimento positivo tem dois propósitos principais: desenvolver e implementar estratégias a fim de promover o envelhecimento bem-sucedido (aumentando, por exemplo, as interações sociais e o engajamento na vida) e buscar condições positivas para o envelhecimento. Em síntese, pode-se afirmar que sua missão é acrescentar mais vida aos anos e não apenas anos à vida (Vaillant, 2004), enfatizando a preservação do bem-estar (Hill & Smith, 2015). Apesar de o interesse científico a respeito do envelhecimento positivo ser crescente e ter se acelerado sobretudo a partir do fim do século XX (Nakamura, 2009), uma das maiores dificuldades se refere a como mensurá-lo (Paúl, Teixeira, & Ribeiro, 2015; Vaillant, 2004). À medida que pesquisas teóricas e práticas avançam espera-se que essas dificuldades sejam transpostas.

Estudos que apresentam relações entre algumas forças do caráter e construtos que remetem à velhice, ainda que escassos, já têm sido desenvolvidos. Citam-se como exemplos as relações positivas identificadas entre Gosto pela Aprendizagem e envelhecimento saudável e produtivo, entre Perspectiva/Sabedoria e envelhecimento bem-sucedido e entre Bondade, Prudência e Gratidão e longevidade (Niemiec, 2017; Peterson & Seligman, 2004).

Os resultados de grandes pesquisas transculturais (Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park, Peterson, & Seligman, 2006; Seibel, DeSousa, & Koller, 2015) que analisam todo o conjunto de forças do caráter em amostras de diversas idades já estão disponíveis. Entretanto, exclusivamente com idosos, parece que os únicos estudos desenvolvidos até o momento são os apresentados nos capítulos 2, 3 e 4 desta tese.

Nos capítulos 2 e 3 são apresentados os resultados de uma investigação realizada com 188 idosos a fim de analisar as 24 forças do caráter e associá-las, respectivamente, às variáveis demográficas gênero e idade e a sintomas de depressão e bem-estar psicológico. Constataram-se que todas as forças são traços marcantes dos participantes, porém cinco, isto é, Honestidade, Espiritualidade, Gratidão, Bondade e Integridade/Justiça, se destacaram como as mais características. As menos endossadas foram Gosto pela Aprendizagem, Criatividade, Perspectiva/Sabedoria, Autorregulação e Bravura. Não foram encontradas diferenças entre os sexos ao comparar os escores médios de cada uma das 24 forças e somente a Autorregulação se correlacionou significativa e positivamente com a idade. No que se referem aos sintomas depressivos, correlações significativas negativas foram obtidas com cinco forças, Cidadania, Curiosidade, Perdão, Esperança e Humor. Bem-estar psicológico correlacionou-se positivamente com 11 delas, a saber: Humor, Curiosidade, Perdão, Esperança, Perseverança, Liderança, Humildade, Perspectiva/Sabedoria, Autorregulação, Inteligência Social e Vitalidade.

O Capítulo 4 desta tese relata um estudo transcultural sobre forças do caráter de idosos brasileiros e portugueses. No geral, foram observadas semelhanças, mas também especificidades entre as amostras, considerando a nacionalidade, o "perfil" de forças, as forças mais e menos endossadas, o gênero, a idade, o número de anos estudados e o bem-estar psicológico.

Apesar do número limitado de pesquisas de base sobre forças do caráter de idosos, propostas de intervenções que visam à promoção de forças e outros aspectos positivos nessa fase do curso de vida, ainda que escassas, têm sido desenvolvidas. Tratam-se de intervenções positivas, isto é, atividades intencionais cujos objetivos são cultivar sentimentos, comportamentos e/ou cognições positivas (Sin & Lyubomirsky, 2009). As meta-análises realizadas por Bolier et al. (2013) e Sin e Lyubomirsky (2009) confirmaram que intervenções positivas são eficazes para elevar os níveis de bem-estar e minimizar sintomas depressivos. No entanto evidenciaram que a velhice é um agrupamento etário que tem sido negligenciado, pois das 51 investigações analisadas por Sin e Lyubomirsky (2009) somente três foram realizadas com pessoas com 60 ou mais anos, e dos 40 artigos recuperados por Bolier et al. (2013), apenas dois foram desenvolvidos para idosos, sendo que em apenas um a amostra foi composta exclusivamente por essa coorte etária. Esses resultados limitam a análise a respeito da eficácia de intervenções psicológicas positivas com

idosos (Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014), especialmente no que se referem às forças, pois o construto forças do caráter não foi considerado em nenhum dos cinco estudos com idosos.

No que se refere à desconsideração da velhice em intervenções positivas, resultado análogo foi constatado por Ghielen, Woerkom e Meyers (2018) em uma revisão da literatura de estudos quase-experimentais sobre intervenções baseadas em forças. Ainda assim, algumas intervenções positivas (Cuadra-Peralta, Veloso-Besio, Puddu-Gallardo, Salgado-García, & Peralta-Montecinos, 2012; Estrela-Dias & Pais-Ribeiro, 2014; Flood & Scharer, 2006; Oliveira, 2010; Proyer et al., 2014; Ramírez, Ortega, Chamorro, & Colmenero, 2014; Ribeiro, 2011) têm sido desenvolvidas com idosos tendo como alvo uma ou mais forças do caráter.

Flood e Scharer (2006) desenvolveram uma intervenção em um centro de idosos para promover Criatividade e elevar os níveis dos indicadores de envelhecimento bem-sucedido. Oliveira (2010) realizou uma intervenção com idosos institucionalizados a fim de promover Esperança. Ribeiro (2011) desenvolveu uma intervenção que teve as forças do caráter como um dos temas em um centro de idosos, a fim de promover bem-estar psicológico e diminuir sintomas depressivos. Para elevar os níveis de satisfação com a vida e minimizar sintomas depressivos de idosos da comunidade, Cuadra-Peralta et al. (2012) realizaram uma intervenção que tinha como um dos tópicos as forças do caráter. Ramírez et al. (2014) realizaram um intervenção com idosos frequentadores de um centro dia a fim de promover, dentre outras variáveis, Gratidão e Perdão. Tendo as forças do caráter como um dos temas, Estrela-Dias e Pais-Ribeiro (2014) desenvolveram uma intervenção com idosos pós-AVC (acidente vascular cerebral) a fim de promover, dentre outros aspectos, forças e virtudes ao nível da funcionalidade nas atividades básicas de vida diária e na saúde mental e compreender seu papel na reabilitação pós-AVC. Proyer et al. (2014) analisaram os impactos de quatro tipos de intervenções *online* e autoadministradas no bem-estar e nos sintomas depressivos de pessoas entre 50 e 79 anos (M=55,58; SD=5,16).

Há que se esclarecer que, apesar de este último estudo não ter sido realizado exclusivamente com idosos, ele foi incluído, pois apresenta discussões importantes sobre forças na velhice, como a relevância de serem desenvolvidas nessa fase da vida. É preciso, também, elucidar que, de modo geral, os resultados dos estudos apresentados evidenciam que intervenções baseadas em PP são capazes de elevar os níveis de satisfação com a vida, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo e minimizar sintomas depressivos e ansiosos de idosos. Porém o estudo de Flood e Scharer (2006) não observou melhora significativa nas variáveis analisadas, mas fornece orientações importantes para outras intervenções que tenham como objetivo promover Criatividade em idosos.

Se intervenções positivas com idosos constituem um dos caminhos para o florescimento na velhice, a educação é uma das vias mais importantes para tanto, pois, como destacado por Rich (2009), configura-se como uma possibilidade de desenvolvimento e promoção de aspectos positivos, como forças e virtudes. Tendo em vista o número crescente de idosos e o imperativo de que estilos de vida mais ativos sejam adotados (OMS, 2005) como uma forma de promover envelhecimento positivo, o objetivo geral deste estudo foi analisar uma intervenção positiva, a Educação para o Caráter Baseada em Forças para Idosos (Educafi) em idosos da comunidade. Especificamente, almejou-se verificar seus efeitos nas forças do caráter, na satisfação com a vida, no bem-estar psicológico e nos sintomas depressivos dos participantes.

Foram testadas as seguintes hipóteses:

1. Idosos que participassem da Educafi apresentariam escores das forças do caráter ligeiramente superiores no pós-teste e pós-teste tardio ao serem comparados àqueles que não passassem pela intervenção.
2. Os participantes da Educafi apresentariam níveis superiores de bem-estar psicológico e satisfação com a vida no pós-teste e manteriam esses resultados no pós-teste tardio. Já os idosos dos grupos controles manteriam os níveis dessas variáveis nos três momentos de avaliação.
3. Os escores de sintomas depressivos diminuiriam no pós-teste somente para os idosos que participassem da Educafi. Esse resultado se manteria no pós-teste tardio.

MÉTODO

Intervenção

A Educafi foi desenvolvida pela autora desta tese (Freitas, 2014; Freitas, Barbosa, & Neufeld, 2016a), em seu Mestrado, e objetiva, principalmente, desenvolver o conjunto de forças do caráter proposto por Peterson e Seligman (2004) e, especificamente, aumentar a satisfação com a vida e o bem-estar psicológico dos participantes, assim como minimizar sintomas depressivos. Três aportes teóricos foram adotados para a sua formulação: a PP evidentemente, a Educação para o Caráter e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em Grupo.

Em relação à Educação para o Caráter, é possível afirmar, brevemente, que sua função é desenvolver forças, virtudes, habilidades de vida e de cidadania e promover a capacidade de utilizá-las em situações reais, sendo que, após treino e prática, uma ou mais forças poderão ser vivenciadas com menor esforço cognitivo e as ações ocorrerão naturalmente (Rich, 2009). Ao ensinar as pessoas a "fazerem o seu melhor", a Educação para o Caráter contribui para o florescimento humano (Davidson, Lickona, & Khmelkov, 2008).

No que se refere à TCC, sabe-se que se trata de uma abordagem (1) ativa, isto é, terapeuta e cliente trabalham juntos, cooperativamente, (2) semiestruturada, ou seja, para todo o tratamento

e para cada sessão há um tipo de esquema flexível, mas, organizado, e (3) limitada em relação ao tempo, o que significa que os clientes iniciam o tratamento com a perspectiva de que em algum momento ele acabará (Wenzel, 2018). Seu objetivo central se alicerça, sinteticamente, sobre a reestruturação de pensamentos disfuncionais e a modificação de comportamentos negativos que contribuem para a psicopatologia e/ou sofrimento emocional excessivo, ampliando os recursos de enfrentamento do cliente (Wenzel, 2018). É uma abordagem que tem como pressuposto fundamental ser uma intervenção educativa (Beck, 1993; Neufeld, 2011) e é uma das mais utilizadas com a população idosa (Rebelo, 2007; Thompson et al., 2003). Não obstante o viés no "negativo", isto é, no alívio de problemas de saúde mental e adaptação, sua *práxis* tem se mostrado exitosa quando se incorporam a identificação e a promoção de aspectos positivos (p. ex., Bannink, 2012; Flückiger, Caspar, Holtforth, & Willutzki, 2009; Hill & Mansour, 2008).

Para a implantação da Educafi, é recomendada a formação de grupos do tipo orientação e/ou treinamento, uma das modalidades que se destaca na literatura em TCC em grupo (Neufeld, Maltoni, Ivatiuk, & Rangé, 2017). Os grupos de orientação e/ou treinamento contemplam o uso de estratégias psicoeducacionais e atividades práticas a fim de que, por meio de orientação e treinamento, os participantes possam atingir mudanças cognitivas, comportamentais e emocionais. Para tanto, atividades, como os planos de ação, são enfocados [Atualmente, foi sugerida a alteração do termo "tarefa/lição de casa" por "plano de ação" (Beck & Broder, 2016).]. Em geral, nessa modalidade os grupos são caracteristicamente fechados, não ultrapassando 15 participantes e têm duração superior a oito sessões (Neufeld, 2011; Neufeld et al., 2017).

No primeiro encontro da Educafi é feito um contrato com os idosos, realizado o enquadramento, estabelecido um bom *rapport* e iniciada a psicoeducação sobre a PP, com destaque para as forças do caráter, e o modelo cognitivo da TCC, ou seja, inter-relação entre pensamentos, sentimentos e comportamentos. A promoção das forças, propriamente dita, inicia-se a partir do segundo encontro. Nele e nos próximos 23 encontros, uma força do caráter é enfocada em cada dia. A Tabela 1 apresenta a ordem para intervenção das forças. Recomenda-se que não sejam realizados mais de dois encontros por semana para que o espaçamento entre os dias de atividade grupal possam ser utilizados pelos idosos para a realização dos planos de ação. No encontro final, quando todas as forças já terão sido enfocadas, esclarecem-se as dúvidas referentes à força alvo do 25º encontro e quanto à toda a Educafi. Além disso, é realizada uma síntese de todo o processo, que contemple tanto cada idoso individualmente quanto o funcionamento grupal, ressaltando os ganhos e outros

aspectos positivos. Para esse estudo, o último encontro também contemplou a realização de uma avaliação qualitativa e quantitativa sobre a Educafi.

Tabela 1.

Sequência de forças para a Educafi

Encontro	Conteúdo
1	Apresentação dos participantes e da equipe; verificação das expectativas; contrato com o grupo (frequência, horários etc.); psicoeducação sobre Psicologia Positiva; esclarecimento de dúvidas.
2	Gosto pela Aprendizagem
3	Curiosidade (interesse, abertura à experiência)
4	Abertura a Novas Ideias (pensamento crítico)
5	Criatividade (originalidade)
6	Sensatez (perspectiva, sabedoria)
7	Vitalidade (entusiasmo, vigor, energia)
8	Persistência (perseverança, diligência)
9	Integridade (autenticidade, honestidade)
10	Bravura (valentia, coragem)
11	Equidade (igualdade, justiça)
12	Cidadania (trabalho em equipe, lealdade)
13	Liderança
14	Inteligência Social (inteligência emocional)
15	Bondade (generosidade, compaixão, gentileza)
16	Amor
17	Autorregulação (autocontrole)
18	Prudência
19	Perdão e Misericórdia
20	Humildade e Modéstia
21	Apreço pelo Belo e pela Excelência (reverência, admiração, elevação)
22	Gratidão
23	Espiritualidade (religiosidade, fé, propósito)
24	Humor
25	Esperança (otimismo, orientação ao futuro)
26	Revisão do plano de ação proposto no encontro anterior; esclarecimento de eventuais dúvidas que possam ter permanecido; avaliação da Educafi; fechamento.

Excetuando-se o primeiro e o último encontro, que têm suas especificidades, adotou-se a seguinte estrutura: (1) Revisão do Plano de Ação, (2) *Brainstorming*, (3) Aprofundamento/Exploração, (4) *Feedback*, (5) Resumo e (6) Plano de Ação. Cada um desses momentos será brevemente explorado, a seguir.

Os planos de ação são elementos-padrão da estruturação das sessões e permite a ligação entre o encontro anterior e o seguinte (Wright, Basco, & Thase, 2008). A realização de um *brainstorming* sobre a força alvo do encontro possibilita, logo no início, um envolvimento ativo dos participantes e favorece que crenças e atitudes dos idosos sobre determinada força sejam explicitadas. Essa dinâmica também contribui para que o terapeuta averigue se alguns comportamentos de base que são pré-requisitos para o exercício da força estão presentes. No terceiro momento, o terapeuta faz uso de técnicas cognitivas (p. ex., questionamento, clarificação, reexposição) e comportamentais (dramatização etc.) para maior aprofundamento e exploração da força alvo. As informações obtidas com o *brainstorming* e aquelas disponíveis sobre cada força do caráter no livro *Character strengths and virtues: a handbook and classification* (Peterson & Seligman, 2004) devem ser utilizadas como fio condutor do aprofundamento e da exploração. Ainda que dar e solicitar feedback aos participantes apareça como a quarta etapa do processo, muitas vezes é necessário utilizar esse recurso ao longo de todo o encontro, uma vez que ele ajuda a manter a sessão estruturada e a corrigir distorções no processamento de informações (Wright et al., 2008). Próximo ao final da sessão recomenda-se que seja entregue a cada um dos idosos participantes um texto breve contendo o resumo do que foi trabalhado no dia. Ademais, sugere-se que seja realizada sua leitura em grupo e esclarecidas eventuais dúvidas. Por fim, é apresentado o plano de ação para o próximo encontro. Ele contribui para que as informações se mantenham "vivas" na cabeça dos idosos, estendendo-as para o decorrer da semana (Neufeld, 2011). É por meio dessa estratégia que ensaios comportamentais relacionados à força alvo podem ser realizados, facilitando a apreensão do conteúdo trabalhado e o seu treinamento em situações reais do dia a dia (Wright et al., 2008).

Participantes

Inicialmente foram recrutados para este estudo quase-experimental 55 pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, residentes na cidade de Juiz de Fora. Esse aspecto etário foi o único critério de inclusão adotado neste estudo. Ademais, os critérios de exclusão foram: apresentar comprometimento cognitivo, não ser alfabetizado e/ou ter indicativo de depressão e/ou desesperança moderado ou grave. Tais critérios foram adotados para se evitarem vieses, como aqueles decorrentes da dificuldade de compreender as questões das escalas, permitir o

uso de tarefas baseadas em leitura e escrita e controlar possíveis efeitos oriundos de alterações patológicas do humor.

Dos 55 idosos, dois não foram incluídos na amostra por apresentarem indicativo de declínio cognitivo e os demais compuseram um dos três grupos possíveis, isto é, grupo experimental (GE; n=20), grupo controle ativo (GC1; n=20) ou grupo controle (GC2; n=13) (Figura 1). Porém, doze participantes foram excluídos do estudo em diferentes etapas do processo por, por exemplo, não concluírem a intervenção ou não efetuarem o pós-teste ou o pós-teste tardio. Assim, a amostra total que concluiu essa investigação foi composta por 41 idosos (Figura 1). Há que se mencionar que foram realizados dois GEs, tendo sido de 16,67% (n=3) o índice de abandono na intervenção. Considera-se uma perda pequena uma vez que a Educafi é uma intervenção grupal de longa duração (26 encontros).

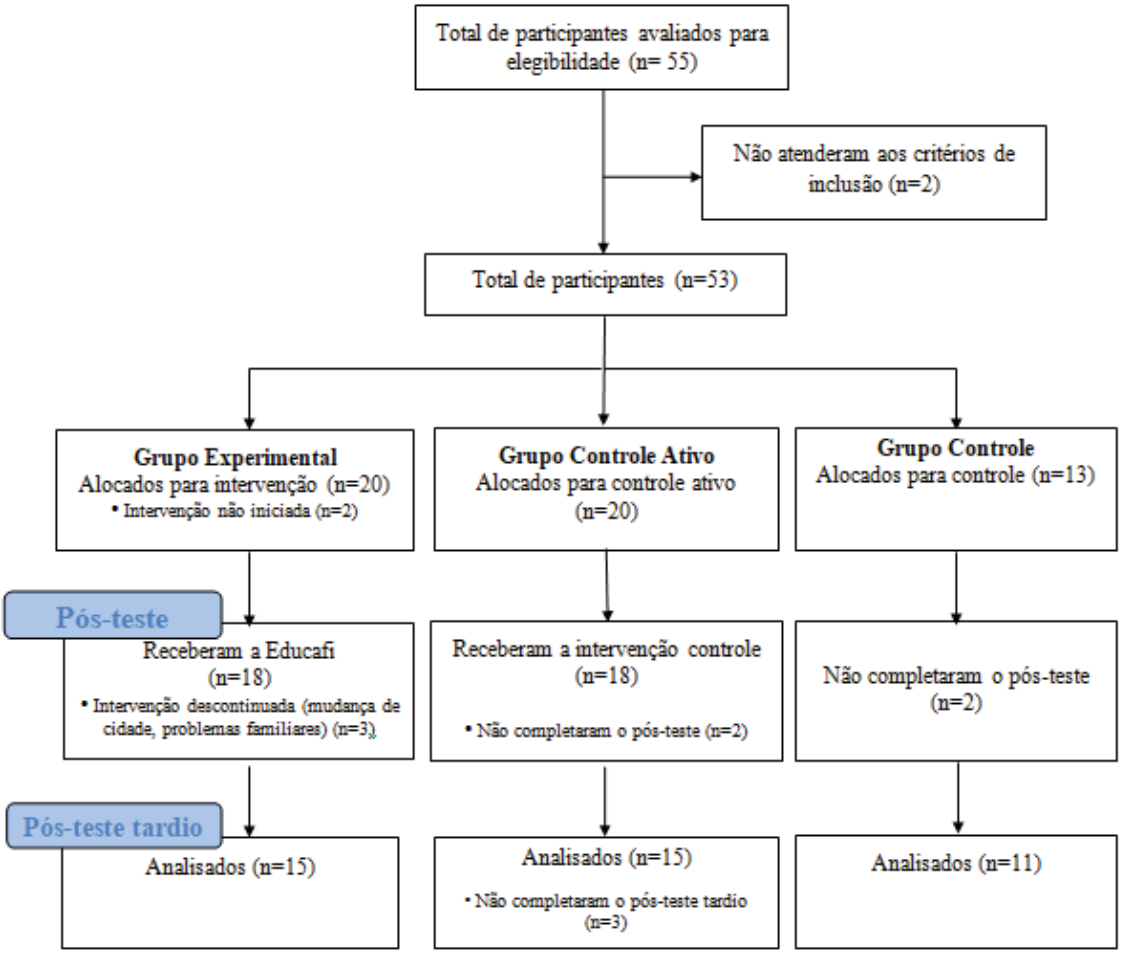


Figura 1. Fluxo de Participantes em cada Etapa do Estudo

A Tabela 2 apresenta os dados demográficos de cada um dos grupos. Ressalta-se que não houve diferença significativa entre os idosos dos três grupos em relação às variáveis idade, número de anos estudados, gênero, situação conjugal e nível socioeconômico.

Tabela 2.

Características Demográficas dos Participantes por Grupos

Variáveis	Grupo			Testes Intergrupos
	Experimental	Controle Ativo	Controle	
Idade	M=67,93; DP=5,53	M=67,27; DP=6,65	M=72,82; DP=9,11	*F*=2,252 *p*=0,119
Escolaridade	M=10,07; DP=4,67	M=11,27; DP=5,76	M=8,55; DP=3,96	*F*=0,964 *p*=0,390
Gênero				
Feminino	n=15; 100%	n=13; 86,7%	n=9; 81,8%	*Phi*=0,258 *p*=0,256
Masculino	---	n=2; 13,3%	n=2; 18,2%	
Situação Conjugal				
Casado ou em relacionamento estável	n=8; 53,3%	n=6; 40%	n=5; 45,5%	*Phi*=0,424 *p*=0,288
Separado ou divorciado	n=3; 20%	n=2; 13,3%	n=1; 9,1%	
Viúvo	n=4; 26,7%	n=7; 46,7%	n=3; 27,3%	
Solteiro	---	---	n=2; 18,2%	
Nível Socioeconômico				
A1	n=1; 6,7%	n=1; 6,7%	---	*Phi*=0,494 *p*=0,439
A2	n=2; 13,3%	n=1; 6,7%	---	
B1	n=2; 13,3%	n=4; 26,7%	n=1; 9,1%	
B2	n=3; 20,0%	n=6; 40,0%	n=6; 54,5%	
C1	n=5; 33,3%	n=2; 13,3%	n=1; 9,1%	
C2	n=2; 13,3%	n=1; 6,7%	n=3; 27,3%	

Instrumentos

Para avaliar os critérios de exclusão mencionados, foram utilizados três instrumentos: 1) o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (Brucki, Nitrini, Caramelli, Bertolucci, & Okamoto, 2003); 2) a Escala Geriátrica de Depressão, em sua versão reduzida (GDS-15) (Yesavage et al., 1983) e validada para o contexto brasileiro por Almeida e Almeida (1999); e 3) a Escala de Desesperança (Beck & Steer, 1993) (BHS), na versão traduzida e validada para o contexto brasileiro (Cunha, 2001).

O MEEM (Brucki et al., 2003) é um instrumento de rastreio de comprometimento cognitivo composto por 30 itens que avaliam, dentre outros domínios, orientação espacial e temporal, memória imediata e de evocação. Para cada item, a pontuação é zero (erro) ou um

(acerto), sendo 30 a pontuação máxima obtida no instrumento. Foram utilizados os pontos de corte sugeridos por Brucki et al. (2003). Este instrumento possui alfa de Cronbach de 0,71 (Lourenço, Veras, & Ribeiro, 2008). Outras informações a respeito de suas propriedades psicométricas (p. ex., evidências de validade de critério e fidedignidade) podem ser encontradas em Lourenço e Veras (2006) e Lourenço et al. (2008).

A GDS-15 (Almeida & Almeida, 1999) é uma escala amplamente utilizada para detecção de sintomas depressivos especificamente para a população idosa. Contém 15 perguntas respondidas com "sim" ou "não" e pontuação variando entre zero (ausente) e um (presente). Aqueles que obtiverem mais de cinco pontos têm indicativo de depressão (Almeida & Almeida, 1999). O alfa de Cronbach desse instrumento é de 0,81. Outras informações a respeito da consistência interna, validade e confiabilidade teste-reteste podem ser obtidas em Almeida e Almeida (1999).

A BHS (Beck & Steer, 1993; Cunha, 2001) mede a dimensão de pessimismo e desesperança em que o indivíduo se encontra diante do futuro. É composta por 20 itens, que devem ser assinalados como "certo" ou "errado". O escore total varia entre zero e 20. Aqueles que somarem mais de oito pontos e, portanto, apresentaram níveis moderado ou grave de desesperança (Cunha, 2001), foram excluídos. Essa escala é recomendada pelo Satepsi para uso profissional do psicólogo(a) (Conselho Federal de Psicologia, 2018).

Para os participantes que atenderam ao critério de inclusão e não foram excluídos na etapa anterior foram aplicados três questionários: o VIA-IS-120 (VIA *Institute on Character*, 2013), a fim de avaliar as forças do caráter; uma versão brasileira (Barbosa & Freitas, 2012; Freitas, Barbosa, Reis, & Gomes, 2016) da *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* (Lawton, 1991) (PGCMS-Br), para avaliar o bem estar psicológico; e a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) (Gouveia, Barbosa, Andrade, & Carneiro, 2005), para avaliar a satisfação com a vida.

O VIA-IS-120 consiste na versão abreviada do *VIA Inventory of Strengths* (VIA-IS) (VIA *Institute on Character*, 2013). Contém 120 questões referentes às 24 forças (cinco itens por força). Em cada questão a pontuação varia de um ("não tem nada a ver comigo") a cinco ("tem tudo a ver comigo") e, dessa forma, a pontuação de cada força varia entre cinco e 25 pontos. Até o momento, somente a versão de 240 itens do VIA-IS teve suas propriedades psicométricas investigadas – adaptação, obtenção de evidências de validade, etc. – para o contexto brasileiro (Seibel et al., 2015). Não obstante, já foram analisadas as evidências de validade (concorrente e fatorial) e a estimativa de fidedignidade (consistência interna) (Littman-Ovadia, 2015; Littman-Ovadia & Lavy, 2015) do VIA-IS-120 em uma amostra de

aproximadamente 500 mil pessoas ao redor do mundo. Porém, não são apresentados resultados específicos para amostras brasileiras. Os alfas de Cronbach do VIA-IS-120 (α médio=0,79) são similares aos obtidos para o VIA-IS (α médio=0,83), e a correlação média entre as escalas é de 0,93 (Littman-Ovadia, 2015).

A *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* (PGCMS) (Lawton, 1991) é uma escala de bem-estar psicológico que foi desenvolvida para a população idosa. Ela é composta por 17 itens, dividido em três fatores: Apreensão (seis itens), Atitudes frente ao Próprio Envelhecimento (cinco itens) e Insatisfação com a Solidão (seis itens). A partir da soma desses três fatores, obtém-se a avaliação do bem estar psicológico total, cuja pontuação varia entre zero e 17. Para cada item, têm-se opções dicotômicas de respostas, como "sim" e "não" ou "melhores" e "piores". Para que escores mais altos reflitam um maior bem-estar psicológico, seis itens devem ser espelhados. A versão brasileira do instrumento (Barbosa & Freitas, 2012) apresentou propriedades psicométricas satisfatórias, isto é, possui evidências de validade baseadas na estrutura interna e na relação com outras variáveis e boa estimativa de fidedignidade. A consistência interna foi avaliada com o Coeficiente de Kuder-Richardson (kr-21), sendo encontrados resultados adequados para o total (kr-21=0,991) e os três fatores (0,784≤0,821) da escala (Barbosa & Freitas, 2012; Freitas, Barbosa, Reis, & Gomes, 2016).

A Escala de Satisfação com a Vida (ESV) que foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) e adaptada por Gouveia et al. (2005) para o contexto brasileiro, foi utilizada a fim de avaliar a satisfação com a vida. Ela é composta por cinco afirmações, as quais os participantes devem escolher entre sete opções, variando desde "discordo totalmente" (valor 1) a "concordo totalmente" (valor 7). O escore total de satisfação com a vida varia entre cinco e 35 e, até o momento, não possui um ponto de corte. O alfa de Cronbach da versão brasileira da ESV é de, aproximadamente, 0,89. Essas e outras informações a respeito de suas propriedades psicométricas – p. ex., validade de construto – podem ser obtidas em Gouveia et al. (2005).

Além desses instrumentos, foram utilizados termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE), elaborados com base na Resolução 466/12, e um questionário para caracterização da amostra. Este contém questões referentes a variáveis demográficas (p. ex., idade, escolaridade, situação conjugal, etc.).

Procedimento

Após a aprovação por um Comitê de Ética em Pesquisa (14978913.8.0000.5147) e a realização dos demais requisitos éticos, deu-se início à divulgação da intervenção, a Educafi, em diferentes meios de comunicação (como internet e panfletos) e por meio da estratégia de

"bola de neve". Os idosos interessados em participar da Educafi deviam se inscrever no Polo de Enriquecimento Cultural para a Terceira Idade, instituição na qual o grupo foi realizado. Criada há mais de duas décadas, essa instituição oferece cursos e outras atividades (p. ex., Informática, Dança de Salão e Língua Estrangeira) para pessoas com idade igual ou superior a 45 anos. A cada semestre as atividades lá desenvolvidas são divulgadas por meio de panfletos, internet, rádio, etc.

Os idosos que se interessaram em participar da Educafi e se inscreveram na secretaria do Polo de Enriquecimento Cultural para a Terceira Idade foram contatados e, consentindo em participar da pesquisa, foram avaliados individualmente para análise dos critérios de inclusão e exclusão. Os dois que não foram incluídos por apresentarem indício de declínio cognitivo foram encaminhados para serviços especializados a fim de que pudessem receber os atendimentos necessários. Nos idosos que atenderam os critérios de participação no estudo, foram aplicados o questionário demográfico, a ESV, a PGCMS-Br e o VIA-IS-120 como pré-teste. Após a realização desses procedimentos, esses idosos passaram a compor o GE. Este grupo foi submetido à intervenção descrita anteriormente, realizada duas vezes por semana, com duração aproximada de 90 minutos cada, perfazendo um total de aproximadamente 40 horas.

O GC1 – grupo controle ativo – foi formado por idosos que se inscreveram para participar de outras atividades grupais do Polo de Enriquecimento Cultural para a Terceira Idade, mas que não tinham as forças do caráter como foco, por exemplo, Informática e Línguas Estrangeiras. A duração foi análoga à da Educafi, isto é, encontros realizados duas vezes por semana, perfazendo um total de aproximadamente 40 horas de intervenção. Já o GC2 – grupo controle – não passou por nenhuma intervenção e foi formado por idosos da comunidade – amostra obtida por conveniência – que não participavam de atividades grupais. Parte dos idosos que compuseram esse grupo fizeram parte da pesquisa apresentada nos capítulos 2 e 3 desta tese e concordaram em dar continuidade à participação nesta investigação por meio de pós-testes. Ressalta-se que, os participantes do GC1 e do GC2 responderam aos mesmos questionários utilizados no GE e em tempo semelhante como pré-teste.

Na semana seguinte ao término da Educafi foi efetuado o pós-teste com todos os participantes (GE, GC1 e GC2). Realizou-se, ainda, um pós-teste tardio seis meses após o primeiro pós-teste. No final desse momento, os participantes receberam uma devolutiva oral e em material impresso de suas 24 forças, com destaque para as principais, e dos resultados dos demais

instrumentos. Destaca-se que nos dois pós-testes foram aplicados o VIA-IS-120, a PGCMS-Br, a ESV e a GDS-15.

Análise dos dados

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial. As médias e os desvios-padrão de todo o conjunto de forças do caráter foram calculados para os três grupos. A partir das médias, realizaram-se análises de variância fatorial com tempo como fator de medidas repetidas e grupo como fator inter-participantes. Adotou-se um nível de significância de 0,05 por omissão.

RESULTADOS

A Tabela 3 apresenta as médias e os desvios-padrão referentes ao conjunto de forças do caráter que foi alvo da presente investigação para o GE, GC1 e GC2 e as análises de variância fatorial. Não foram obtidos resultados significantes para as 24 forças, nos diferentes grupos e momentos de avaliação.

Tabela 3.

Diferenças de Médias e Desvios Padrão nas Forças do Caráter Pré, Pós e Pós-Teste Tardio por Grupo

Forças do Caráter	Medida	Grupo						ANOVA[a]
		Experimental		Controle Ativo		Controle		
		M	DP	M	DP	M	DP	
Abertura a Novas Ideias	Pré-teste	4,16	0,65	4,13	0,70	4,18	0,40	*F*=1,015 *p*=0,405
	Pós-teste	4,19	0,47	4,15	0,53	4,02	0,41	
	Pós-teste tardio	4,29	0,52	4,17	0,65	4,00	0,58	
Amor	Pré-teste	4,53	0,44	4,44	0,44	4,33	0,52	*F*=0,719 *p*=0,582
	Pós-teste	4,35	0,56	4,25	0,49	4,24	0,54	
	Pós-teste tardio	4,40	0,55	4,45	0,44	4,45	0,54	
Apreço pelo Belo e pela Excelência	Pré-teste	4,35	0,59	4,37	0,53	4,25	0,52	*F*=1,204 *p*=0,316
	Pós-teste	4,35	0,53	4,27	0,55	4,18	0,56	
	Pós-teste tardio	4,29	0,55	4,21	0,62	4,38	0,55	
Autenticidade	Pré-teste	4,67	0,33	4,63	0,45	4,75	0,30	*F*=0,260 *p*=0,903
	Pós-teste	4,48	0,43	4,51	0,38	4,67	0,27	
	Pós-teste tardio	4,64	0,42	4,64	0,44	4,73	0,35	
Autorregulação	Pré-teste	3,75	0,78	4,01	0,65	4,07	0,74	*F*=0,792 *p*=0,534
	Pós-teste	3,88	0,73	3,87	0,80	3,96	0,91	
	Pós-teste tardio	4,05	0,62	3,99	0,78	4,05	0,57	

Tabela 3.

Continuação

Forças do Caráter	Medida	Grupo						ANOVA[a]
		Experimental		Controle Ativo		Controle		
		M	DP	M	DP	M	DP	
Bondade	Pré-teste	4,68	0,43	4,49	0,52	4,75	0,32	*F*=0,327 *p*=0,859
	Pós-teste	4,68	0,40	4,51	0,42	4,69	0,27	
	Pós-teste tardio	4,72	0,41	4,55	0,50	4,64	0,36	
Bravura	Pré-teste	3,97	0,41	4,00	0,65	4,05	0,20	*F*=0,780 *p*=0,542
	Pós-teste	4,05	0,47	3,96	0,52	4,02	0,66	
	Pós-teste tardio	4,16	0,60	3,91	0,71	4,22	0,62	
Cidadania	Pré-teste	4,32	0,37	4,08	0,57	4,13	0,56	*F*=0,535 *p*=0,711
	Pós-teste	4,13	0,54	4,07	0,54	4,09	0,44	
	Pós-teste tardio	4,27	0,52	4,21	0,46	4,31	0,55	
Criatividade	Pré-teste	3,96	0,66	3,92	0,67	4,02	0,64	*F*=1,100 *p*=0,363
	Pós-teste	4,12	0,68	3,99	0,61	3,87	0,66	
	Pós-teste tardio	3,99	0,88	4,05	0,70	4,20	0,61	
Curiosidade	Pré-teste	4,28	0,51	4,07	0,67	4,04	0,59	*F*=0,915 *p*=0,446
	Pós-teste	4,40	0,38	4,05	0,67	4,15	0,66	
	Pós-teste tardio	4,09	0,96	4,07	0,75	4,11	0,72	
Esperança	Pré-teste	4,36	0,45	4,28	0,58	4,51	0,43	*F*=0,063 *p*=0,992
	Pós-teste	4,33	0,46	4,27	0,64	4,49	0,55	
	Pós-teste tardio	4,45	0,47	4,32	0,61	4,55	0,40	
Espiritualidade	Pré-teste	4,71	0,32	4,67	0,44	4,71	0,33	*F*=0,492 *p*=0,741
	Pós-teste	4,57	0,47	4,67	0,40	4,58	0,30	
	Pós-teste tardio	4,67	0,40	4,64	0,41	4,64	0,40	
Gosto pela Aprendizagem	Pré-teste	3,59	0,72	4,00	0,80	3,67	0,53	*F*=0,430 *p*=0,786
	Pós-teste	3,64	0,86	4,01	0,69	3,56	0,87	
	Pós-teste tardio	3,57	0,76	4,00	0,69	3,76	0,73	
Gratidão	Pré-teste	4,75	0,32	4,60	0,40	4,60	0,39	*F*=1,203 *p*=0,317
	Pós-teste	4,61	0,37	4,59	0,39	4,73	0,29	
	Pós-teste tardio	4,65	0,31	4,57	0,46	4,76	0,31	
Humildade	Pré-teste	4,01	0,53	3,96	0,53	4,24	0,42	*F*=0,453 *p*=0,770
	Pós-teste	4,15	0,55	4,07	0,53	4,29	0,39	
	Pós-teste tardio	4,24	0,61	3,99	0,66	4,35	0,54	

Tabela 3.

Continuação

Forças do Caráter	Medida	Grupo						ANOVA[a]
		Experimental		Controle Ativo		Controle		
		M	DP	M	DP	M	DP	
Humor	Pré-teste	4,08	1,02	3,96	0,69	4,04	0,90	*F*=0,204 *p*=0,936
	Pós-teste	4,08	0,79	4,00	0,72	4,22	0,71	
	Pós-teste tardio	4,12	0,92	4,05	0,69	4,16	0,72	
Integridade	Pré-teste	4,67	0,40	4,47	0,50	4,44	0,40	*F*=0,520 *p*=0,721
	Pós-teste	4,53	0,44	4,40	0,51	4,45	0,36	
	Pós-teste tardio	4,53	0,40	4,45	0,55	4,51	0,33	
Inteligência Social	Pré-teste	4,28	0,54	4,05	0,82	4,36	0,50	*F*=0,189 *p*=0,909
	Pós-teste	4,31	0,51	3,97	0,72	4,27	0,40	
	Pós-teste tardio	4,37	0,53	4,11	0,78	4,35	0,52	
Liderança	Pré-teste	4,31	0,48	3,96	0,87	4,11	0,52	*F*=0,835 *p*=0,507
	Pós-teste	4,20	0,61	4,07	0,68	4,25	0,53	
	Pós-teste tardio	4,32	0,53	4,19	0,78	4,15	0,46	
Perdão	Pré-teste	4,21	0,55	4,33	0,66	4,25	0,52	*F*=1,225 *p*=0,307
	Pós-teste	4,33	0,48	4,23	0,63	4,49	0,39	
	Pós-teste tardio	4,39	0,54	4,28	0,71	4,36	0,41	
Perseverança	Pré-teste	4,33	0,37	4,04	0,73	4,56	0,22	*F*=0,912 *p*=0,461
	Pós-teste	4,24	0,31	3,99	0,73	4,35	0,39	
	Pós-teste tardio	4,25	0,60	4,21	0,78	4,51	0,39	
Perspectiva	Pré-teste	4,01	0,59	3,67	0,55	3,98	0,66	*F*=0,303 *p*=0,848
	Pós-teste	3,95	0,66	3,77	0,53	3,87	0,60	
	Pós-teste tardio	4,07	0,67	3,85	0,65	3,98	0,86	
Prudência	Pré-teste	4,39	0,62	3,89	0,68	4,35	0,46	*F*=0,828 *p*=0,512
	Pós-teste	4,49	0,43	3,96	0,68	4,31	0,42	
	Pós-teste tardio	4,44	0,39	4,16	0,85	4,45	0,43	
Vitalidade	Pré-teste	4,55	0,38	4,23	0,80	4,22	0,64	*F*=1,181 *p*=0,326
	Pós-teste	4,40	0,50	4,23	0,67	4,40	0,54	
	Pós-teste tardio	4,56	0,41	4,21	0,70	4,42	0,56	

Além das forças do caráter, analisou-se o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida e os sintomas depressivos dos três grupos (GE, GC1 e GC2) nos três momentos de avaliação (pré, pós e pós-teste tardio) (Tabela 4). Verificaram-se resultados estatisticamente significativos

somente para os sintomas depressivos [F(4,41) = 2,910; p < 0,05]. O GE apresentou um declínio na sintomatologia depressiva do pré para o pós-teste (t(14,41) = 2,694; $p < 0,05$) e aumento do pós-teste para o pós-teste tardio (t(14,41) = 3,055; $p < 0,01$). Assim, os sintomas depressivos retornaram aos patamares iniciais, isto é, não houve diferença significativa estatisticamente entre pré e pós-teste tardio (t(14,41) = 0,674; $p = 0,511$). O GC1 não diferiu quando se compararam os três momentos da avaliação, ou seja, pré-teste e pós-teste (t(14,41) = 1,146; $p = 0,271$), pré e pós-teste tardio (t(14,41) = 1,099; $p = 0,290$) e pós-testes (t(14,41) = 0,235; $p = 0,818$). O mesmo ocorreu para o GC2 para os pares pré e pós-teste (t(10,41) = 0,454; $p = 0,659$), pré e pós-teste tardio (t(10,41) = 1,077; $p = 0,307$) e pós-testes (t(10,41) = 1,604; $p = 0,140$).

Tabela 4.

Diferenças de Médias e Desvios Padrão para Bem-Estar Psicológico, Satisfação com a Vida e Sintomas Depressivos Pré, Pós e Pós-Teste Tardio por Grupo

Variáveis	Medida	Grupo						ANOVA[a]
		Experimental		Controle Ativo		Controle		
		M	DP	M	DP	M	DP	
Bem-Estar Psicológico – Total	Pré-teste	9,87	1,60	10,07	1,94	9,82	1,08	*F*=0,942 *p*=0,445
	Pós-teste	12,20	3,10	11,13	3,54	12,91	2,47	
	Pós-teste tardio	12,60	3,92	12,73	3,10	13,27	3,07	
Bem-Estar Psicológico – Apreensão	Pré-teste	4,33	1,29	4,47	1,51	4,45	1,13	*F*=1,394 *p*=0,244
	Pós-teste	4,60	1,35	4,33	1,80	4,64	,81	
	Pós-teste tardio	4,33	1,63	4,00	1,51	4,73	0,79	
Bem-Estar Psicológico – Atitudes frente ao Próprio Envelhecimento	Pré-teste	2,27	0,80	2,20	,56	2,36	0,67	*F*=1,180 *p*=0,326
	Pós-teste	3,33	1,35	2,53	1,41	3,55	1,04	
	Pós-teste tardio	3,33	1,59	3,60	1,45	3,55	1,37	
Bem-Estar Psicológico – Insatisfação com a Solidão	Pré-teste	3,27	0,96	3,40	0,99	3,00	0,77	*F*=0,512 *p*=0,727
	Pós-teste	4,27	1,49	4,27	1,33	4,73	1,42	
	Pós-teste tardio	4,93	1,44	5,13	1,06	5,00	1,73	
Satisfação com a Vida	Pré-teste	29,60	4,44	27,80	5,33	32,00	2,45	*F*=1,088 *p*=0,370
	Pós-teste	29,47	4,41	27,80	4,35	32,29	1,60	
	Pós-teste tardio	27,73	6,32	28,47	4,52	30,00	5,31	

Tabela 4.

Continuação

Variáveis	Medida	Grupo						ANOVA[a]
		Experimental		Controle Ativo		Controle		
		M	DP	M	DP	M	DP	
Sintomas Depressivos	Pré-teste	2,60	2,16	2,13	2,36	2,18	2,82	F=2,910 p<0,05
	Pós-teste	1,73	1,33	1,73	1,91	2,36	3,56	
	Pós-teste tardio	2,93	2,37	1,80	2,27	1,82	3,37	

[a]gl=4.

DISCUSSÃO

Especialmente a partir do final do século XX, a Psicologia tem sido chamada a direcionar cada vez mais esforços para a compreensão e promoção de aspectos positivos de indivíduos e comunidades, até então negligenciados pela psicologia científica (Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Após cerca de duas décadas, diversos estudos sobre as forças humanas, isto é, forças do caráter foram desenvolvidos (p. ex., Linley et al., 2007; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park et al., 2006; Seibel et al., 2015). Tais pesquisas têm demonstrado sua relação positiva com satisfação com a vida, bem-estar, felicidade, etc., e negativa com, por exemplo, sofrimento e sintomas depressivos (Bannink, 2012; Niemiec, 2017; Schutte & Malouff, 2018; Seligman, 2011; Seligman et al., 2005).

A proposta de Peterson e Seligman (2004) de que a validação empírica das forças do caráter deveria ocorrer concomitantemente à elaboração e experimentação de novas intervenções positivas foi colocada em prática. Atualmente, já estão disponíveis três meta-análises (Bolier et al., 2013; Schutte & Malouff, 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009) que atestam a eficácia de intervenções positivas e intervenções baseadas em forças em geral e/ou nas *signature strengths* na elevação dos níveis de bem-estar e diminuição de sintomas depressivos. A revisão da literatura de estudos quase-experimentais realizada por Ghielen et al. (2018) sobre intervenções baseadas em forças também obteve resultados semelhantes aos das meta-análises.

Outro aspecto compartilhado pelas quatro investigações mencionadas anteriormente se refere à pequena quantidade de pesquisas compostas por amostras de idosos, sobretudo amostras exclusivamente idosas. Assim, o presente estudo e outros (p. ex., Cuadra-Peralta et al., 2012; Estrela-Dias & Pais-Ribeiro, 2014; Flood & Scharer, 2006; Oliveira, 2010; Proyer et al., 2014; Ramírez et al., 2014; Ribeiro, 2011) constituem exceções.

De modo geral, os resultados obtidos nesta investigação não apoiaram as Hipóteses 1 e 2, uma vez que a Educafi não aumentou as forças do caráter, o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida de idosos da comunidade. No que se refere às forças, é preciso considerar que os escores se mantiveram estáveis nos três grupos e nas três avaliações realizadas ao longo de, aproximadamente, 10 meses, o que favorece o entendimento das forças como traços estáveis.

Para McAdams e Pals (2006), traços geneticamente determinados evoluem para traços adultos por meio de um longo processo que envolve influências complexas entre ambiente e disposição. Porém os autores ressaltam que a influência ambiental sobre os traços tende a ser modesta e sutil. Ademais, sobre o caráter e as virtudes, há séculos alguns teóricos (p. ex., Aristóteles e outros filósofos gregos) já afirmavam que seu desenvolvimento é produto da ação habitual, do praticar e não apenas do "pensar ou falar" sobre eles (Park & Peterson, 2009; Peterson & Seligman, 2004). É possível, portanto, que intervenções positivas impulsionem o processo, mas é somente por meio da prática sustentada que as alterações poderão ocorrer e se manter (Park & Peterson, 2009; Peterson & Seligman, 2004; Seligman et al., 2005).

As investigações de Oliveira (2010), Ramírez et al. (2014) e Flood e Scharer (2006) constituem exemplos de intervenções com idosos que tiveram como objetivo promover uma ou duas forças. A pesquisa de Oliveira (2010) obteve êxito na promoção da Esperança e, também, a de Ramírez et al. (2014), que fomentou a Gratidão e o Perdão. Já Flood e Scharer (2006) não constataram melhora significativa na Criatividade.

Em geral, promover traços positivos, como as forças, não é considerado um processo simples ou fácil (Peterson & Seligman, 2004) e é possível que, com idosos, ele seja ainda mais complexo, pois os traços de personalidade tendem a se manter estáveis ao longo dos anos (McCrae & Costa Jr., 1994). Ainda que intervenções possam contribuir para mudança nos traços, a meta-análise de Roberts et al. (2017) sobre os *Big Five*, evidenciou, dentre outros resultados, que essas alterações variam de traço para traço, de modo que o Neuroticismo foi o que apresentou mais alterações como resultado de psicoterapia, seguido pela Extroversão. As mudanças ocorrem também em relação a diferentes psicopatologias, sendo os pacientes com transtornos de ansiedade os que obtiveram mais mudanças e aqueles em tratamento para uso de substâncias os que modificaram menos.

Há que se esclarecer que a vasta literatura disponível sobre os *Big Five* contribuiu para que hipóteses sobre as forças do caráter fossem geradas e testadas (p. ex., Joana Neto, Félix Neto, & Furnham, 2014; Peterson & Seligman, 2004). Todavia, ainda que analogias sejam

possíveis, inclusive no que diz respeito à estabilidade e à mudança, não se pode igualar os dois construtos, sendo necessárias pesquisas específicas sobre o quão estáveis são as forças do caráter. Mesmo no caso dos *Big Five*, ressalta-se, uma vez mais, a necessidade de estudos com idosos. A investigação de Roberts et al. (2017), por exemplo, contou com uma amostra expressiva, aproximadamente 20 mil indivíduos, porém a idade média dos participantes foi de 36,04 anos, variando entre 19 e 73 anos.

Outro desafio sobre intervenções positivas enunciado por Peterson e Seligman (2004) diz respeito àquelas que objetivam, como no presente estudo, promover felicidade e/ou seus cognatos. De acordo com os autores, na maior parte das vezes, a maioria das pessoas já está bastante satisfeita com suas vidas (Myers & Diener, 1995) e, desse modo, poderia haver um efeito teto para variáveis relacionadas à felicidade (Peterson & Seligman, 2004). Acredita-se que isso tenha sido um dos motivos pelos quais não foram obtidas elevações nos níveis de bem-estar psicológico e satisfação com a vida das participantes da Educafi, uma vez que os escores dessas duas variáveis já eram altos no pré-teste.

Com relação ao escore total do bem-estar psicológico, observou-se que a menor média (9,87; amplitude 0-17) apresentada pelos idosos que participaram da intervenção já denotava nível médio dessa variável (Freitas et al., 2016). Ainda assim, tanto o escore total quanto os de dois fatores aumentaram do pré para o pós-teste tardio, não sendo, porém, significativos estatisticamente.

A satisfação com a vida dos idosos que frequentaram a Educafi também obteve pontuação média inicial (29,6; amplitude 5-35) elevada. No estudo de Gouveia et al. (2005), por exemplo, os participantes apresentaram escore médio na satisfação com a vida de 23,5 (DP=6,77). Como esse escore variou em função da idade, constataram que pessoas entre 60 e 69 anos obtiveram pontuação média de 25,9 e indivíduos com 70 ou mais anos de 29,0. Os resultados demonstram o quão satisfeitos com suas vidas os idosos podem estar.

O efeito teto foi observado na presente investigação não só para as duas variáveis cognatas da felicidade, mas também para as forças do caráter. Entre os idosos que participaram da intervenção, a média da força menos endossada foi de 3,76 (amplitude 0-5). Além disso, 20 das 24 forças do caráter apresentaram pontuação igual ou superior a quatro pontos.

Mais um aspecto que também pode explicar esse resultado de não promoção dos níveis de bem-estar psicológico e satisfação com a vida dos participantes da Educafi se refere à intensidade da relação entre forças e construtos positivos. Todas as 11 forças que se correlacionaram positiva e significativamente com o bem-estar psicológico de idosos tiveram

magnitudes fracas (Capítulo 3). Resultados análogos têm sido obtidos em pesquisas com adultos e que analisaram o bem-estar subjetivo (Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006; Littman-Ovadia & Lavy, 2012). Assim, sugere-se que intervenções que tenham como objetivo promover o bem-estar psicológico de idosos se concentrem nas 11 forças do caráter que se correlacionaram com o construto, dedicando mais tempo e atenção a elas, e incluam na amostra pessoas com diferentes níveis (baixo, médio e alto) de bem-estar psicológico para que sua eficácia possa ser de fato testada.

Quando o objetivo for promover satisfação com a vida, recomenda-se que as intervenções baseadas em forças enfoquem as cinco que se correlacionam mais fortemente com essa variável, isto é, Gratidão, Esperança, Vitalidade, Curiosidade e Amor (Niemiec, 2017; Park & Peterson, 2009; Park, Peterson, & Seligman, 2004). Proyer, Ruch e Buschor (2013) constataram elevação nos escores de satisfação com a vida de participantes que compuseram uma intervenção focada em quatro dessas cinco forças – Gratidão, Esperança, Vitalidade, Curiosidade – e Humor. Esclarece-se que, com base na literatura, os autores optaram por substituir o treino da força Amor por Humor.

Já no grupo que participou da intervenção que enfocava cinco forças que têm apresentado baixas correlações com a satisfação com a vida, ou seja, Apreço pelo Belo e pela Excelência, Criatividade, Bondade, Gosto pela Aprendizagem e Abertura a Novas Ideias, não foi observada melhora nessa variável. Cumpre destacar que não foram encontrados estudos com amostras compostas exclusivamente por idosos que analisassem a relação entre forças e satisfação com a vida, pois o estudo de Proyer et al. (2013) teve amostra prioritariamente adulta (M=41,20; DP=13,08; 18-76 anos). Assim, também são necessárias pesquisas que investiguem quais forças do caráter se correlacionam mais fortemente com a satisfação com a vida de idosos.

Por fim, para compreender esses resultados é necessário, ainda, considerar a frequência das participantes aos encontros e os planos de ação. Com relação ao primeiro item, destaca-se que quatro idosas tiveram frequência inferior a 75% na Educafi e somente uma completou 100% da intervenção. É possível que melhores resultados fossem obtidos se houvesse maior frequência nos encontros.

No que se refere aos planos de ação, observou-se que nem sempre eles eram feitos, eram realizados de modo parcial ou se faziam rapidamente minutos antes do início do encontro. Os planos de ação têm um papel central na TCC (Wenzel, 2018), uma vez que contribuem para a apreensão do conteúdo trabalhado e para seu treinamento em situações reais do dia a dia (Wright et al., 2008), permitindo que as informações se mantenham “vivas”

no decorrer da semana (Neufeld, 2011). Desse modo, não colocar em prática os planos de ação da maneira como foi solicitado pode ter contribuído para os resultados obtidos neste estudo.

Apesar disso, outras intervenções baseadas em Psicologia Positiva e que tiveram as forças do caráter não como foco, mas como um dos temas abordados, constataram melhoras no bem-estar psicológico (Ribeiro, 2011) e na satisfação com a vida (Cuadra-Peralta et al., 2012) de participantes idosos. Assim, é possível que haja outras variáveis, que não as forças, intermediando a relação causal entre intervenção positiva e aumento na satisfação com a vida e no bem-estar e que não foram contempladas na Educafi. Atividades prazerosas podem ser um exemplo, pois o tema foi diretamente trabalhado nas intervenções de Ribeiro (2011) e Cuadra-Peralta et al. (2012) e não o foi na Educafi.

Ainda que a intervenção testada nesta investigação não tenha contribuído para elevar os níveis dos construtos positivos analisados, ela foi eficaz, ainda que parcialmente, na diminuição de sintomas depressivos, resultado que corrobora aqueles apresentados na literatura com adultos (Bolier et al., 2013; Schutte & Malouff, 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009) e idosos (Ribeiro, 2011; Cuadra-Peralta et al., 2012).

Não obstante a eficácia na redução de sintomas de depressão, constatou-se que, após seis meses do término da Educafi, os escores de sintomatologia depressiva retornaram ao nível basal. Portanto, a Hipótese 3 foi confirmada apenas parcialmente. Verifica-se, desse modo, a importância das avaliações de seguimento, pois permitem aos pesquisadores analisarem de fato a eficácia de uma intervenção ao longo do tempo. Os estudos de Ribeiro (2011) e Cuadra-Peralta et al. (2012), por exemplo, apesar dos resultados abonadores, tanto para promover aspectos positivos quanto para reduzir sintomas depressivos, não têm pós-teste tardio, inviabilizando as análises de eficácia no decorrer do tempo.

Uma avaliação rigorosa de experimentos pode e deve ser adequadamente fomentada (Peterson & Seligman, 2004). Assim, intervenções baseadas em forças para idosos devem, sempre que possível, conter grupos de comparação, ter medidas de pré e pós-testes e, como afirmam Peterson e Seligman (2004), utilizar um tamanho de amostra que permita detectar os efeitos de forma confiável, nos resultados. Adianta-se que essa é uma das limitações deste quase-experimento.

Quanto à redução e ao retorno ao nível inicial de sintomas depressivos, deve-se considerar, ainda, que a presença dessa sintomatologia em nível moderado ou grave constituiu critério de exclusão para a participação na Educafi. Uma vez que o grau da depressão atua como mediador do tamanho de efeito das intervenções psicológicas positivas, de modo que

indivíduos deprimidos se beneficiam mais com essas intervenções que aqueles não deprimidos (Sin & Lyubomirsky, 2009), sugere-se que futuras intervenções positivas incluam idosos com diferentes níveis de depressão.

Em geral, quando o objetivo é reduzir sintomas depressivos de idosos, a Educafi constitui uma intervenção alternativa às tradicionais da TCC em grupo, que enfocam o negativo (Freitas et al., 2016). Porém, para que esse ganho seja mantido ao longo do tempo e outros objetivos, como elevação dos níveis de bem-estar psicológico e satisfação com a vida, possam ser alcançados, é preciso considerar, pelo menos, dois aspectos: a amostra e a estrutura da Educafi.

Com relação à amostra, recomenda-se que outros estudos incluam idosos com baixos níveis de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida bem como idosos com sintomatologia depressiva moderada e/ou grave. No que se refere à estrutura da Educafi, sugere-se, novamente, que estudos futuros tenham como foco, em vez de todo o conjunto de forças do caráter, as cinco forças, apresentadas no Capítulo 3, que se associam tanto a níveis mais altos de bem-estar psicológico quanto a menor sintomatologia de depressão em idosos, isto é, Esperança, Perdão, Vitalidade, Curiosidade e Amor. A partir disso, será possível intervir mais aprofundadamente em cada uma dessas cinco forças, com mais de um encontro por força.

Ademais, recomenda-se que sejam acrescidas "sessões de encorajamento", por exemplo, um, três e seis meses após o término da Educafi. Esse tipo de estratégia contribui para o fortalecimento das aprendizagens obtidas durante a intervenção (Beck, 1997). No caso da Educafi especificamente, esses momentos podem ser utilizados para avaliar se distorções cognitivas relacionadas às forças foram reativadas e em caso afirmativo, reestruturá-las, analisar o que tem limitado sua vivência e o que tem contribuído para que as forças do caráter sejam praticadas, etc. Também nas sessões de encorajamento, assim como em toda a Educafi, os idosos devem ser alertados a respeito da importância da prática regular das forças, sobretudo por meio dos planos de ação, incorporando-as em suas vidas diárias a fim de que hábitos sejam desenvolvidos.

Um último aspecto que precisa ser mencionado é o objetivo de promoção de forças do caráter na velhice. Mais estudos com amostras compostas exclusivamente com idosos são necessários a fim de testar se isso é possível, se é viável para todas as forças e sob quais condições. Há que se considerar que resultados positivos para a promoção de forças, virtudes e valores morais têm sido encontrados na literatura sobre Educação para o Caráter com jovens (Lapsley & Narvaez, 2006; Lopes, Oliveira, Reed, & Gable, 2013). No entanto, assim como

nas intervenções positivas e na TCC em grupo, são escassos os estudos de educação para o caráter com idosos.

CAPÍTULO 6
EDUCAÇÃO PARA O CARÁTER BASEADA EM FORÇAS PARA IDOSOS (EDUCAFI) INSTITUCIONALIZADOS

INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como objetivo geral analisar um programa de Educação para o Caráter baseado em Forças para Idosos (Educafi) em um grupo de residentes de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). O termo ILPI foi proposto pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) como adaptação do *Long-Term Care Institution* (Organização Mundial de Saúde), a fim de abranger a nova função dessas instituições, isto é, além da assistência social, oferecer assistência à saúde (Costa, 2004). Essa mudança terminológica também almejou combater o preconceito atrelado aos antigos termos, como abrigo, asilo, lar, casa de repouso ou clínica geriátrica (Figueiredo, 2015).

Ainda que no Brasil não haja consenso sobre o que é uma ILPI (Camarano & Kanso, 2010), é possível compreendê-la como uma modalidade de cuidado no formato de residência coletiva, que atende, especialmente, idosos independentes em situação de carência socioeconômica ou familiar e idosos frágeis, que necessitam de cuidados prolongados (IPEA, 2011), assegurando sua condição de liberdade. Parcela expressiva da resistência e preconceito em relação às ILPIs é decorrente do fato de elas serem vistas, em geral, como "depósitos de idosos", lugar de exclusão e dominação, o que teve início historicamente e se mantém nos dias atuais (Novaes, 2003). Não obstante as concepções negativas direcionadas a essa modalidade de cuidado, o número de ILPIs tende a crescer e o Estado, o mercado e os profissionais de saúde e assistência devem se preparar para atender a essa demanda (IPEA, 2011). A partir de um levantamento censitário realizado entre 2007 e 2009, em todo o território brasileiro, identificaram-se 3.549 ILPIs, sendo a maioria de natureza filantrópica, abrigando aproximadamente 100 mil idosos (Camarano & Kanso, 2010).

De acordo com a ANVISA (2005), as ILPIs devem propiciar, dentre outros aspectos, o exercício dos direitos sociais e culturais aos seus residentes. Alguns exemplos são a oferta de atividades de lazer, como atividades físicas, recreativas e culturais, intergeracionais, e outras que estimulem a autonomia dos idosos. Criar oportunidades de lazer, socialização e, sobretudo, educação na velhice é fundamental, pois permite equilibrar os declínios que advêm com o envelhecimento e os benefícios que podem ser obtidos por meio dessas atividades (Baltes, 1987; Baltes & Baltes, 1990). Além disso, elas contribuem para a otimização das

capacidades cognitivas dos idosos e favorecem sua rede de suporte social (Baltes & Baltes, 1990; Scoralick-Lempke & Barbosa, 2012).

O número de idosos institucionalizados tem aumentado principalmente entre aqueles com idades mais avançadas e do sexo feminino (Watanabe & Giovanni, 2009). Ao contrastar residentes de ILPIs com aqueles da comunidade, verifica-se que a quantidade de idosos com alguma deficiência física ou doença mental é superior entre os institucionalizados (Camarano, Kanso, Pasinato, & Mello, 2005).

Idosos de ILPIs apresentaram mais sintomas depressivos e desesperança do que os da comunidade que frequentavam um centro de terceira idade ou um posto de retirada de medicamentos (Oliveira, Santos, Cruvinel, & Neri, 2006). Estima-se que até 47% dos idosos institucionalizados (Vaz & Gaspar, 2011) apresentem sintomatologia depressiva, sendo que, entre os da comunidade, essa prevalência seria de até 34% (Alvarenga, Oliveira, & Faccenda, 2012).

Considerando que a ILPI tem caráter de moradia e é destinada a domicílio coletivo de pessoas com 60 ou mais anos (ANVISA, 2005), é possível afirmar que seus residentes poderão morar uma ou mais décadas de vida nas instituições. Ressalta-se que, atualmente, a expectativa de vida do brasileiro é de aproximadamente 76 anos, podendo ser ainda mais elevada se se considerar o estado (p. ex., Santa Catarina é o que apresenta maior esperança de vida: 79,1 anos) e o sexo (mulheres vivem, em média, mais anos que os homens) (IBGE, 2018). Assim, é essencial que as ILPIs não desempenhem o papel de "instituições totais", mas atuem como um contexto amigável para os idosos, permitindo que envelheçam positivamente (Baltes, Neumann, & Zank, 1994).

A ideia do envelhecimento positivo é considerar os recursos que o idoso utiliza para permanecer seguro, otimista, mesmo quando estão presentes deterioração física e cognitiva, perda, dor (Hill & Smith, 2015). Esse conceito será cada vez mais importante à medida que aumenta a quantidade de idosos que atingem 80 anos ou mais e que precisarão lidar com os desafios relacionados a essa etapa da velhice (Hill & Smith, 2015). Atualmente a população brasileira tem mais de 30 milhões de idosos e, desses, pelo menos 2% compõem o grupo dos octogenários (IBGE, 2018).

Ao considerar o envelhecimento positivo, quatro características específicas se destacam: 1) capacidade de mobilizar potencialidades psicológicas ou sociais latentes ou inativas; 2) flexibilidade nos pensamentos e comportamentos; 3) estilo de tomada de decisão que afirma o bem-estar psicológico mesmo quando a perda irrecuperável está presente; e 4) ponto de vista otimista sobre questões que envolvem o declínio (Hill, 2011). Desse modo, o

envelhecimento positivo tem como ênfase a aceitação do declínio relacionado à idade e a ressignificação e aceitação dos déficits por meio de estratégias puramente psicológicas, como gratidão, perdão e altruísmo (Hill & Smith, 2015), que, na Psicologia Positiva, são intituladas de forças do caráter ou forças, como serão denominadas ao longo deste texto.

As forças são traços positivos da personalidade que se concretizam por meio de pensamentos, sentimentos e comportamentos moralmente valorizados (Park & Peterson, 2009; 2010). Refletem a identidade pessoal do indivíduo, produzindo resultados positivos tanto para quem as utiliza quanto para quem está ao redor; contribuem, portanto, para o bem coletivo (Niemiec, 2017). De modo geral as forças têm sido associadas a diversos construtos positivos (Peterson & Seligman, 2004; Niemiec, 2017), dentre eles a satisfação com a vida (Park & Peterson, 2009; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Proyer, Ruch, & Buschor, 2013) e, com menor frequência, o bem-estar psicológico (p. ex., Capítulo 3).

Peterson e Seligman (2004), principais nomes na literatura da Psicologia Positiva sobre as forças, e diversos colaboradores identificaram a existência de 24 forças subdivididas em seis virtudes. As virtudes constituem características valorizadas por filósofos e outros pensadores ao longo do tempo; já as forças do caráter são consideradas os caminhos para se alcançarem essas virtudes. São elas: 1) Sabedoria/Conhecimento, que abrange as forças Abertura a Novas Ideias, Criatividade, Curiosidade, Gosto pela Aprendizagem e Perspectiva/Sabedoria; 2) Coragem, incluindo Bravura, Honestidade, Perseverança e Vitalidade; 3) Humanidade, que abarca Amor, Bondade e Inteligência Social; 4) Justiça, englobando Cidadania, Integridade/Justiça e Liderança; 5) Temperança, que compreende Autorregulação, Humildade, Perdão e Prudência; e 6) Transcendência, abrangendo Apreço pelo Belo e pela Excelência, Esperança, Espiritualidade, Gratidão e Humor.

Ainda que a expressão "envelhecimento positivo" já tenha sido utilizada anteriormente (p. ex., Baltes et al., 1994), ela se tornou mais frequente a partir da proposição da Psicologia Positiva em 1998 (Seligman, 2000), quando houve maior investimento em seus princípios – estudar cientificamente o lado positivo da experiência humana – aplicados aos processos de envelhecimento, sobretudo à realidade do declínio relacionado à idade (Hill & Mansour, 2008). Assim, ao se considerar o envelhecimento positivo, enfatiza-se a preservação do bem-estar (Hill & Smith, 2015).

Intervenções psicológicas com idosos institucionalizados que enfoquem as forças e virtudes são raras; uma exceção é o estudo de Oliveira (2010). O autor desenvolveu uma intervenção grupal intitulada "Terapia de Esperança" ao longo de oito sessões com idosos portugueses residentes em uma ILPI. Dentre outros resultados, constatou-se aumento da

esperança e motivação para atingir os objetivos, do pré para o pós-teste e desse para o *follow-up*.

No geral, as intervenções psicológicas em grupos com pessoas na velhice tendem a utilizar amostras compostas por idosos da comunidade e a focar na diminuição de sintomas e emoções negativas (Freitas, Barbosa, & Neufeld, 2016a). Não obstante, reitera-se que, cultivar sentimentos, comportamentos e cognições positivas (Sin & Lyubomirsky, 2009) tem muito a contribuir para um envelhecimento positivo. Isso é ainda mais importante quando se trata de ILPIs, uma vez que seus residentes tendem a apresentar maiores níveis de desesperança e sintomas depressivos (Oliveira et al., 2006) e menor satisfação com a vida que idosos não institucionalizados (Parente, Cunha, Galhardo, & Couto, 2008).

MÉTODO

Participantes

Inicialmente foram recrutados sete idosos para participarem da intervenção, porém três deles foram excluídos das análises quantitativas deste estudo: dois por terem necessitado interromper sua participação e não terem podido preencher o pós-teste, e um por não ter realizado o pós-teste. Ressalta-se que nos três casos o motivo para a descontinuidade da frequência na Educafi e/ou a não realização do pós-teste se deu por problemas de saúde. Assim, as análises quantitativas serão baseadas nos quatro idosos ("A.", "C.", "F." e "J.") que participaram de toda a intervenção e completaram as duas avaliações, isto é, pré e pós-teste. Esclarece-se que nas análises qualitativas serão utilizados os relatos de seis idosos (os quatro mencionados anteriormente mais "V." e "R."), uma vez que todos eles participaram de, pelo menos, 73% da intervenção. A única exclusão que foi realizada tanto nas análises quantitativa quanto qualitativa desse estudo ocorreu pelo fato de o idoso ter participado somente dos dois primeiros encontros da Educafi.

A média de idade dos quatro participantes foi de 83,25 anos (DP=5,12; 78-89 anos) e de anos estudados foi de 6,50 (DP=3,87; 1≤10). Metade dos idosos era do sexo feminino (n=2). O tempo de permanência na ILPI variou entre três e 48 meses (M=17,50; DP=20,66).

Instrumentos

Foi utilizado um questionário para caracterização da amostra. Ele contém questões sobre variáveis demográficas, como idade, escolaridade, situação conjugal e nível socioeconômico, e sobre a institucionalização, por exemplo, o tempo de residência na ILPI e a escolha de se mudar para lá.

Também foram aplicados outros seis instrumentos, adaptados para o contexto brasileiro: 1) o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (Brucki, Nitrini, Caramelli,

Bertolucci, & Okamoto, 2003) para avaliar o *status* cognitivo; 2) a Escala Geriátrica de Depressão, versão reduzida (GDS-15) (Almeida & Almeida, 1999; Yesavage et al., 1983), a fim de mensurar sintomas de depressão; 3) a Escala de Desesperança (BHS) (Beck & Steer, 1993; Cunha, 2001), cujo objetivo é avaliar níveis de desesperança; 4) o *VIA Inventory of Strengths* (VIA-IS) (VIA *Institute on Character*, 2013), versão reduzida (VIA-IS-120), a fim de avaliar as forças do caráter; 5) a *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale*-Br (PGCMS-Br) (Barbosa & Freitas, 2012; Freitas, Barbosa, Reis, & Gomes, 2016; Lawton, 1991), para avaliar o bem-estar psicológico; e 6) a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Gouveia, Barbosa, Andrade, & Carneiro, 2005), com o objetivo de avaliar a satisfação com a vida.

O MEEM (Brucki et al., 2003) é composto por 30 itens que avaliam orientação temporal e espacial, memória imediata e de evocação, atenção, cálculo e linguagem. A cada item é atribuída pontuação zero (erro) ou um (acerto). Como pontos de corte foram utilizados aqueles sugeridos por Brucki et al. (2003). O MEEM possui alfa de Cronbach de 0,71 (Lourenço, Veras, & Ribeiro, 2008), evidências de validade de critério e fidedignidade, etc. (Lourenço & Veras, 2006; Lourenço et al., 2008).

A GDS-15 (Almeida & Almeida, 1999) é uma escala que tem sido utilizada mundialmente a fim de detectar sintomas depressivos de idosos. Ela contém 15 perguntas que são respondidas com “sim” ou “não” e pontuação variando entre zero e um. Indivíduos que obtiverem mais de cinco pontos têm indicativo de depressão (Almeida & Almeida, 1999). O alfa de Cronbach da GDS-15 é de 0,81. Essas e outras informações a respeito de suas propriedades psicométricas, como consistência interna, validade e confiabilidade teste-reteste podem ser obtidas em Almeida e Almeida (1999).

A BHS (Cunha, 2001) avalia o pessimismo e a desesperança em que o indivíduo se encontra frente ao futuro. É uma escala composta por 20 itens que podem ser respondidos com “certo” ou “errado”. O escore total varia de zero a 20 pontos. Idosos que obtêm pontuação superior a oito configuram nível moderado ou grave de desesperança (Cunha, 2001). A BHS é recomendada pelo Satepsi para uso profissional em Psicologia (Conselho Federal de Psicologia, 2018).

O VIA-IS-120 contém 120 questões, sendo cinco por força. Para cada questão, são apresentadas cinco opções de respostas que variam entre um (“não tem nada a ver comigo”) e cinco (“tem tudo a ver comigo”). Desse modo, cada força tem pontuação mínima de cinco e máxima de 25 pontos. Até o momento, somente o VIA-IS de 240 itens teve suas propriedades psicométricas – como adaptação, obtenção de evidências de validade, etc. – investigadas para

o contexto brasileiro (Seibel, DeSousa, & Koller, 2015). Apesar disso, evidências de validade (concorrente e fatorial) e estimativa de fidedignidade (consistência interna) do VIA-IS-120 já foram analisadas em uma amostra composta por cerca de 500 mil pessoas ao redor do planeta, incluindo brasileiros (Littman-Ovadia, 2015; Littman-Ovadia & Lavy, 2015). Porém não são apresentados resultados para o Brasil. A correlação média entre as escalas é de 0,93 e os alfas de Cronbach do VIA-IS-120 (α médio=0,79) e do VIA-IS (α médio=0,83) são similares (Littman-Ovadia, 2015).

A PGCMS-Br é composta por 17 itens que podem ser divididos em três fatores: 1) Atitudes frente ao Próprio Envelhecimento (cinco itens), que se refere a crenças, sentimentos e tendências de ação em relação às mudanças decorrentes da velhice; 2) Apreensão (seis itens), que diz respeito à ansiedade experimentada pelo idoso, à presença de cognições e comportamentos ansiogênicos; e 3) Insatisfação com a Solidão (seis itens), que abarca crenças a respeito do ambiente e o apoio das redes sociais (Lawton, 1975). A partir da soma desses três fatores, obtém-se o bem-estar psicológico total, cuja pontuação varia entre zero e 17. Para cada item, são apresentadas opções de respostas dicotômicas, como "sim" e "não" ou "satisfeito" e "insatisfeito". Para que escores mais altos reflitam maior bem-estar psicológico, seis itens devem ser espelhados. A PGCMS-Br possui evidências de validade baseadas na estrutura interna e na relação com outras variáveis e boa estimativa de fidedignidade. A consistência interna foi avaliada com o Coeficiente de Kuder-Richardson (kr-21), sendo encontrados resultados adequados para o total (kr-21=0,991) e os três fatores (0,784≥0,821) da escala (Barbosa & Freitas, 2012; Freitas et al., 2016).

A ESV (Gouveia et al., 2005) é composta por cinco afirmações com sete opções de respostas que variam de "discordo totalmente" (valor 1) a "concordo totalmente" (valor 7). A pontuação total mínima de satisfação com a vida é cinco e a máxima é 35 pontos. Até o momento a ESV não possui um ponto de corte. O valor aproximado de alfa de Cronbach é 0,89. Outras informações a respeito de suas propriedades psicométricas, como validade de construto, podem ser obtidas em Gouveia et al. (2005).

Também foram utilizadas folhas para registro de observações que continham campos para data, força alvo do encontro, participantes presentes e para registro contínuo cursivo dos encontros. Ademais, empregaram-se cópias impressas dos planos de ação.

Procedimento

Atendidos os requisitos éticos para a realização deste estudo, como a aprovação por um Comitê de Ética em Pesquisa (14978913.8.0000.5147), efetuou-se um contato com o Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa e solicitou-se uma listagem das ILPIs

presentes na cidade. No primeiro contato feito com uma das ILPIs, foi identificada a impossibilidade de realização da Educafi uma vez que a maioria dos residentes apresentava declínio cognitivo (p. ex., Demência de Alzheimer). Em seguida, outra ILPI foi contatada e, após a autorização para o desenvolvimento do estudo, iniciou-se a divulgação da intervenção, que foi feita pessoalmente pela pesquisadora e por funcionários da ILPI em momentos de atividades coletivas, como as refeições, e por meio de panfletos afixados em quadros de avisos. Aos idosos que desejassem participar era requerido que avisassem para um funcionário. Após duas semanas de divulgação, a pesquisadora entrou em contato com esses idosos e agendou o pré-teste, quando também foram esclarecidas as dúvidas, assinado o termo de consentimento livre e esclarecido e avisado sobre o início do grupo de Educafi.

A escolha pela modalidade grupal tem sido incentivada em intervenções com idosos, pois, muitas vezes, seus resultados são semelhantes à individualizada [p. ex., Anderson e Rees (2007), Craigie e Nathan (2009) e Tristán e Rangel (2009)], além de mais pessoas poderem se beneficiar em um período de tempo determinado (Cummings & Cummings, 2008). Há autores (Lima, 2013; Tristán & Rangel, 2009) que consideram o trabalho com idosos em grupo vantajoso, se comparado ao individual, uma vez que favorece: trocas de informações e oportunidades significativas de aprendizagem; constatação de que os próprios problemas não são únicos e nem imutáveis; diminuição da sensação de isolamento sentido por alguns idosos, promovendo a interação social; aumento da autoestima por meio do altruísmo e da empatia, uma vez que o idoso pode se sentir valorizado ao apoiar outros participantes; treino de diversas competências e obtenção e partilha de informações sobre mudanças e transições características da velhice (Bieling, McCabe, & Antony, 2008; Lima, 2013). No que se refere aos idosos institucionalizados, a modalidade grupal tem, ainda, o benefício adicional da facilidade em agrupar os participantes, tornando as intervenções mais econômicas e possibilitando que um maior número usufrua de seus benefícios (Lima, 2013).

A Educafi (Freitas, 2014; Freitas, Barbosa, & Neufeld, 2016b) é um programa de educação para o caráter, perspectiva que tem como função desenvolver forças, virtudes e habilidades de vida e promover a capacidade de utilizá-las em situações cotidianas (Rich, 2009). A modalidade utilizada para sua implementação é de orientação e/ou treinamento, uma das mais destacadas na literatura em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em grupo (Neufeld, Maltoni, Ivatiuk, & Rangé, 2017). Nela, estratégias psicoeducacionais e atividades práticas são frequentemente utilizadas (Neufeld, 2011).

O principal objetivo da Educafi é desenvolver todo o conjunto de forças proposto por Peterson e Seligman (2004) e, especificamente, aumentar a satisfação com a vida e o bem-

estar psicológico dos participantes, bem como minimizar sintomas depressivos. Para tanto, são necessários 26 encontros e, inicialmente, propôs-se duração de 90 minutos cada. Para a realização deste estudo, foi necessário adaptar o tempo de sessão para o que foi solicitado pela ILPI a partir do conhecimento sobre os idosos. Desse modo, cada encontro teve duração de 60 minutos, perfazendo um total de, aproximadamente, 30 horas. Há que se considerar que no trabalho terapêutico com idosos, aspectos centrados no *setting*, como a flexibilização da duração e frequência das sessões, devem ser considerados (Rebelo, 2007).

A Educafi compreende um planejamento de estrutura para cada encontro e para a intervenção como um todo. Ele é descrito, brevemente, a seguir.

No primeiro encontro é realizado um contrato com os idosos e realizado o enquadramento (p. ex., combinados dias e horários do grupo e entregue um papel com essas informações), estabelecido um bom *rapport* e iniciada a psicoeducação sobre a Psicologia Positiva, com destaque para as forças do caráter, e sobre o modelo cognitivo (enfatizando a relação entre pensamentos-sentimentos-comportamentos). Quando a Educafi é realizada em ILPIs, o sigilo e o respeito com o que é exposto por outro integrante devem ser bastante enfatizados, pois, após os encontros, os idosos continuarão convivendo e interagindo entre si e com os outros residentes da ILPI.

A promoção das forças propriamente dita, inicia-se a partir do segundo encontro. Nele e nos próximos 23 encontros, uma força do caráter é focada em cada dia. Freitas (Freitas, 2014; Freitas et al., 2016b) recomenda que não sejam realizados mais de dois encontros por semana para que o espaçamento entre os dias de atividade grupal possa ser utilizado pelos idosos para a realização dos planos de ação. No encontro final, quando todas as forças já terão sido trabalhadas, esclarecem-se as dúvidas referentes à força focada no 25º encontro e aquelas referentes a toda a Educafi. Além disso, é realizada uma síntese de todo o processo, a qual contemple tanto cada idoso individualmente quanto o funcionamento grupal, ressaltando os ganhos e outros aspectos positivos. Excetuando-se o primeiro e o último, que têm suas especificidades, adotou-se a seguinte estrutura para cada encontro: Revisão do Plano de Ação, *Brainstorming*, Aprofundamento/Exploração, *Feedback*, Resumo e Plano de Ação. A ordem na qual as forças foram trabalhadas, bem como um maior detalhamento a respeito da Educafi podem ser encontrados no Capítulo 5 e em Freitas et al. (2016b).

Os encontros foram conduzidos pela autora desta tese. Para o registro cursivo dos discursos dos idosos e do encontro como um todo, a Educafi contou com a colaboração de outra psicóloga.

Análise dos Dados

A análise de dados foi tanto quantitativa quanto qualitativa. Para a análise quantitativa recorreu-se à estatística descritiva e inferencial. Assim foram apresentadas as médias, os desvios-padrão, as medianas, os mínimos e os máximos de todas as variáveis avaliadas, isto é, as 24 forças, o bem-estar psicológico total e seus três fatores, a satisfação com a vida, os sintomas depressivos, a desesperança e o *status* cognitivo. A fim de comparar os escores pré e pós-teste, utilizou-se o teste de Wilcoxon, sendo adotado um nível de significância de 5% por omissão.

Para análise qualitativa, foram utilizados os registros feitos pela co-terapeuta em cada um dos 26 encontros, as cópias dos planos de ação dos participantes, obtidas ao final da Educafi, e as observações da terapeuta. O uso desses recursos não seguiu necessariamente uma ou mais técnicas formais de análise de dados. Consistiu, apenas, em utilizar intencionalmente parte desses conteúdos para enriquecer os resultados quantitativos das variáveis e para ilustrar cada um dos casos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando os dois momentos de avaliação, pré e pós-teste, é possível observar que a maioria das forças do caráter dos participantes apresentou escore médio e mediana superiores a três pontos. Ao comparar esse resultado com o de idosos da comunidade (Capítulo 2), observa-se que, em geral, o escore de todo o conjunto de forças tende a ser inferior para os idosos institucionalizados.

Ao serem considerados traços positivos da personalidade (Park & Peterson, 2009; 2010), assume-se que as forças do caráter são estáveis e gerais, mas também moldadas pelo ambiente e, portanto, passíveis de modificação (Peterson & Seligman, 2004). Nesse sentindo, duas hipóteses podem ser propostas inicialmente: o contexto de institucionalização, ainda que modesta e sutilmente, contribui para enfraquecer o endosso das forças; e indivíduos que desenvolvem menos suas forças são mais propensos a se tornarem residentes de ILPIs.

Quanto à primeira proposição, deve-se considerar que algumas forças do caráter são mais contextuais, isto é, tendem a se elevar ou diminuir de acordo com demandas ambientais específicas (Peterson & Seligman, 2004). Assim a institucionalização, se caracterizada pelo excesso de proteção dos residentes, rigidez de regras e baixo estímulo à autonomia dos idosos, pode limitar o exercício de algumas forças. Como ilustração menciona-se a Liderança, força cujos exemplos trazidos pelos participantes geralmente remetiam a fases anteriores do curso de vida; somente uma idosa (“R.”) atribuiu o não exercício da força no momento atual da vida às limitações de saúde.

A partir da revisão dos planos de ação sobre a Liderança, R. relatou duas situações no passado em que exerceu essa força: ajudando na reforma da Santa Casa de sua cidade e em alguns grupos de caridade. J. expôs que, há bastante tempo, vivenciou a Liderança. Dois dos exemplos apresentados pelo idoso foram ajudar a criar linhas de ônibus em locais da cidade que ainda não ofereciam esse serviço e fortalecer a associação de moradores do bairro. A. disse que exerceu papel de Liderança quando participou do grupo dos Vicentinos e quando foi Cabo. Ao ser questionado sobre estar desempenhando algum papel de liderança atualmente, respondeu que não.

Fatores pessoais, como as distorções cognitivas (Wright, Basco, & Thase, 2008), podem dificultar o reconhecimento e a prática cotidiana da Liderança. Ainda assim enfatiza-se o importante papel do ambiente na promoção do desenvolvimento positivo em geral. Desse modo, assegurar as condições de liberdade, dignidade e cidadania previstas na legislação que regulamenta o funcionamento das ILPIs, bem como ofertar atividades que estimulem a autonomia dos idosos (ANVISA, 2005) constituem um passo importante a ser dado para que residentes possam exercer suas forças.

Com relação à segunda hipótese, é necessário considerar que, em geral, as forças do caráter contribuem para diversos benefícios tanto individuais quanto coletivos (Peterson & Seligman, 2004), como engajamento e sentido de vida (Park, 2009), bem-estar (Buschor, Proyer, & Ruch, 2013), satisfação com a vida (Cuadra-Peralta, Veloso-Besio, Puddu-Gallardo, Salgado-García, & Peralta-Montecinos, 2012), realização pessoal, desenvolvimento ótimo (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) e envelhecimento positivo e bem-sucedido (Ruch, Proyer, & Weber, 2010), além de ajudar as pessoas a lidarem com os estressores da vida (Bannink, 2012). Assim é possível que alguns idosos que, por diversas razões (pessoais, ambientais, etc.), não puderam desenvolver de modo mais expressivo suas forças ao longo da vida, deixem de gozar seus benefícios na velhice e se tornem mais propícios à institucionalização.

Ainda que cautelosamente devido à dificuldade de utilizar estatística inferencial, também é possível observar na Tabela 1 que os menores escores médios parecem ser os das forças Criatividade, no pré-teste e Coragem, no pós-teste, com médias e medianas inferiores a três pontos. A esse respeito, algumas considerações merecem ser tecidas.

De acordo com Peterson e Seligman (2004), a Criatividade se refere à capacidade de produzir ideias ou comportamentos originais (novos, surpreendentes ou incomuns) e adaptativos. Ela inclui conquistas artísticas, mas não se limita a isso. Um tipo de distorção cognitiva comum quanto a essa força é a do tipo “tudo ou nada”, isto é, ou a pessoa é criativa

ou não. Ressalta-se que essa e as demais forças são dimensionais. Assim, em um extremo, encontram-se pessoas que raramente têm alguma ideia criativa e, ao terem-na, pouco funciona. No outro extremo, estão os indivíduos que se tornam altamente reconhecidos por sua criatividade excepcional, como grandes cientistas, poetas, compositores e pintores. Em algum lugar entre esses dois extremos encontram-se as pessoas que manifestam alguma quantidade de Criatividade, mais ligada ao dia a dia, por exemplo. Elas são capazes de gerar soluções criativas para problemas que enfrentam em casa, no trabalho, etc. Pode ser que esse tipo de distorção dicotômica, usualmente associada a essa força, tenha favorecido que a Criatividade obtivesse a menor média entre os idosos no pré-teste. No pós-teste a Educafi parece ter promovido essa força, uma vez que se obteve significância limítrofe ao contrastar as duas avaliações. Com uma amostra maior, provavelmente essa diferença seria estatisticamente significativa.

No encontro que enfocou a Criatividade, além da identificação e reestruturação de distorções cognitivas relacionadas a essa força, ressaltou-se a importância de seu papel no envelhecimento bem-sucedido, uma vez que ela pode ser utilizada como uma estratégia para lidar com as perdas advindas do processo de envelhecimento (Flood & Scharer, 2006). Discutiu-se, ainda, a respeito das manifestações dessa força na velhice e de possíveis mudanças ao longo do curso de vida, já que idosos parecem possuir maior Criatividade no que se refere à resolução de problemas (Peterson & Seligman, 2004).

Quando os planos de ação sobre a Criatividade foram abordados, constataram-se exemplos dessa força em resolução de problemas cotidianos (por exemplo, relacionados à convivência na ILPI), receitas culinárias e trabalhos manuais. Três das quatro idosas apresentavam habilidade em costura e/ou artesanato, sendo que uma delas estava ensinando outra participante do grupo a bordar. Assim, foi lembrado o quanto a Criatividade pode contribuir também para o processo de ensino-aprendizagem.

Outra força que parece ter tido escore mais baixo que as demais foi a Bravura (Coragem), resultado evidenciado no pós-teste. Como a amostra é muito pequena, parece que o decréscimo acentuado no endosso dessa força do pré (4,2) para o pós-teste (1,6) por parte de uma idosa (“A.”) influenciou o resultado geral. Em determinado momento da Educafi, sua vizinha faleceu (Esclarece-se que, nessa ILPI, os idosos moram em pequenas casas, sendo dois idosos por casa.), tendo solicitado sua ajuda pouco tempo antes do ocorrido. Além disso, no momento do pós-teste, uma das participantes do grupo passou a morar na enfermaria da ILPI, com problemas sérios de saúde, falecendo semanas depois. Outra participante do grupo, que lhe ensinava bordado, estava internada em um hospital, também com problemas de saúde.

Ressalva-se, porém, que, nesse caso, a significância da comparação entre pré e pós-teste sequer foi limítrofe.

Apesar da ausência de significância, evidenciou-se que acontecimentos inesperados podem, como alertado por Peterson e Seligman (2003), interferir acidentalmente na magnitude das forças do caráter, que, se não sustentadas por meio da ação habitual, tendem a retornar ao nível basal (Park & Peterson, 2009). Há que se ressaltar, também, o papel fundamental que a Bravura desempenha na recuperação bem-sucedida de doenças (Park & Peterson, 2009), contribuindo para que o indivíduo não se retraia frente à ameaça, desafio, dificuldade ou dor (Peterson & Seligman, 2004). Assim, trata-se de uma força importante a ser fomentada pelas ILPIs.

A comparação das duas medidas da força Perspectiva/Sabedoria também apresentou significância limítrofe, com melhora após a intervenção. A Perspectiva/Sabedoria é uma força que tem sido relacionada com o envelhecimento bem-sucedido e o bem-estar de idosos (Niemiec, 2017), representando um indicador de competência na segunda metade da vida (Peterson & Seligman, 2004). Ela contempla a capacidade de acumular conhecimento e experiência, bem como coordenar as informações e utilizá-las deliberadamente para a melhora do bem-estar pessoal e coletivo. Pessoas com essa força têm uma visão mais ampla, reconhecem e ponderam múltiplos pontos de vista antes de tomar decisões e dar conselhos (Peterson & Seligman, 2004).

O desenvolvimento da Perspectiva/Sabedoria tem papel crucial também no envelhecimento positivo, conforme caracterizado por Hill e Smith (2015). Ela pode emergir a partir de dois polos aparentemente opostos, pois, por um lado, a Sabedoria surge pela superação das dificuldades e, por outro, envolve a aceitação das limitações (Birren & Fisher, 1990). Desse modo à pessoa sábia é requerido decidir o que é mutável e o que não é e como lidar da melhor maneira possível com as situações.

No encontro em que a Perspectiva/Sabedoria foi enfocada, os seis participantes estiveram presentes e, a partir de modelos de Sabedoria escolhidos por cada um, elencaram como características de pessoas sábias: o “dom da palavra”, o “falar para alegrar”, a “bondade”, a “objetividade e concisão para resolver um problema, mesclado com bondade”, a “facilidade em resolver problemas, sem se assustar” e o “falar com carinho”. Um participante questionou o ditado popular “Se conselho fosse bom, a gente não dava, vendia”, afirmando considerar bom receber e dar conselhos, “pois é um diálogo que ajuda as pessoas a tomarem [uma] decisão”.

Justiça também apresentou significância limítrofe quando foram comparados os escores do pré e do pós-teste, sendo que sua magnitude diminuiu da primeira para a segunda avaliação. Essa força do caráter se refere, de acordo com Peterson e Seligman (2004), à capacidade de tratar as pessoas de maneira equânime, não permitindo que sentimentos pessoais ou preconceitos interfiram nas decisões sobre os outros. Consiste em dar a todos uma oportunidade equitativa e estar comprometido com a ideia de que as mesmas regras se aplicam a todos.

No encontro em que a Justiça foi abordada e no encontro seguinte, quando houve revisão dos planos de ação sobre essa força, a maioria dos exemplos apresentados pelos idosos se tratava de situações em que a Justiça não foi praticada. Expuseram conteúdos relacionados a discriminações, corrupção, violência doméstica e assassinatos. Foram apresentadas situações de injustiça vivenciadas na instituição – uma teria ocorrido com a própria participante e outra sido observada por uma idosa do grupo, tendo acontecido com outro residente –, na escola, no trabalho, com pessoas próximas e familiares e em relação a questões políticas do país. Findados os exemplos, foram expostos pensamentos como: "mas, às vezes, essa justiça não vem porque a nossa justiça é falha, mas a divina não" (A.); "onde está a justiça?" (J.); "é preciso justiça para viver em harmonia, paz e amor, e nesses momentos é preciso 'abrir a boca' para falar a verdade" (R.); "isso [ser preso, pagar fiança e ser solto] acontece muito no país, e assim como há a justiça, há também a injustiça" (A.).

É possível que a ênfase na provável falta dessa força no meio social mais amplo bem como questões macroestruturais vivenciadas pelo país nesse momento histórico, como a situação político-partidária-eleitoral brasileira (Esclarece-se que o encontro sobre a Justiça aconteceu cerca de nove meses antes das eleições presidenciais.), tenham contribuído para a redução dessa força no pós-teste. Assim, possivelmente a dimensão intrapessoal da força tenha se misturado com a dimensão contextual, ainda que o VIA-IS-120 enfatize a primeira faceta, contendo afirmações como "Mesmo quando não gosto de alguém, trato-o de forma justa" e "Os direitos de todos são igualmente importantes para mim".

Outra força que apresentou significância limítrofe na comparação dos escores do pré e pós-teste foi a Humildade, sendo que sua magnitude também diminuiu entre a primeira e a segunda avaliação. Segundo Peterson e Seligman (2004), essa força está relacionada a uma avaliação precisa de si, que inclui o reconhecimento dos próprios erros e imperfeições, mas também das forças pessoais. Além disso, pessoas humildes não "procuram por holofotes", não distorcem informações para promover a própria imagem e não se vangloriam; elas preferem que suas realizações falem por si mesmas.

No encontro em que a Humildade foi enfocada, observaram-se, por meio de *brainstorming*, distorções sobre a força, relacionando-a à passividade, por exemplo. Algumas falas dos participantes que ilustram essa afirmativa são: "Humildade é não fazer conta das coisas e deixar para lá" (V.); "mesmo quando não estamos gostando do que o outro está fazendo temos que aceitar" (A.); "apesar de [a Humildade] ser importante, ser humilde demais não leva a lugar nenhum" (C.).

É possível que a quantidade de tempo destinada ao trabalho com cada força, isto é, 60 minutos, tenha sido pouca para uma efetiva reestruturação cognitiva sobre a Humildade. Isso pode ser ilustrado a partir dos planos de ação de uma das participantes que relatou: "sou humilde, mas não fraca" (C.). Além disso, houve uma pausa na realização da Educafi por duas semanas (Natal e Ano Novo), entre o encontro que enfocou a Humildade e aquele em que seus planos de ação foram revistos.

É possível, ainda, que o conteúdo do plano de ação sobre a Humildade não seja a melhor opção para promover essa força em idosos institucionalizados. Ele envolvia mais reflexão que prática e não foi feito por dois dos cinco idosos presentes no encontro.

Do mesmo modo que Bravura, as demais 19 forças do caráter não apresentaram mudanças expressivas do pré para o pós-teste (Tabela 1). Resultado semelhante foi obtido com idosos da comunidade submetidos à Educafi (Capítulo 5), que mantiveram seus escores estáveis por cerca de 10 meses (pré e pós-testes). A estabilidade das forças já havia sido enunciada por Peterson e Seligman (2004); apesar disso, eles e outros autores (p. ex., Park e Peterson, 2009; Seligman et al., 2005) afirmam que intervenções positivas são capazes de promover forças do caráter. Para tanto, ressaltam a necessidade da prática sustentada a fim de que alterações possam ocorrer e sejam mantidas.

Ainda que haja estabilidade, as forças não são imutáveis, mas sim passíveis de modificação (Park & Peterson, 2009; Peterson e Seligman, 2004). Desse modo sugere-se que mais estudos sejam realizados com amostras maiores de idosos institucionalizados. É possível que o pequeno tamanho da amostra deste estudo impeça a detecção de efeitos estatisticamente significativos nos resultados.

A intervenção de Oliveira (2010), apesar de também contar com uma amostra pequena (Grupos *dropout*, controle e experimental com quatro, cinco e sete idosos, respectivamente), ainda assim maior que a deste estudo, constatou melhora significativa na Esperança. Neste estudo, somente essa força foi enfocada ao longo de oito encontros e ela foi medida por outros instrumentos que não os do VIA. O VIA-IS-120 carece de evidências de validade e estimativas de fidedignidade específicas para a população brasileira e, em geral, faltam

estudos sobre quão válidas e fidedignas são as medidas tradicionais de forças do caráter, como o VIA-IS e o VIA-IS-120, para idosos.

Além da estabilidade dos traços positivos e do tamanho da amostra, há que se discutir sobre o efeito teto. De modo geral, as magnitudes das forças dos idosos da ILPI não foram tão elevadas quanto as dos que residem na comunidade (Capítulo 5). Neste caso, verificou-se que as médias das forças dos idosos da comunidade, especificamente daqueles que participaram da intervenção, foram bastante elevadas, sendo de 3,76 (amplitude 0-5) a média da força menos endossada pelos participantes. Além disso, 20 das 24 forças do caráter apresentaram pontuação igual ou superior a quatro pontos. Considerando os idosos institucionalizados, algumas forças, como Gratidão e Perdão, também podem ter atingido o teto.

Tabela 1.

Médias, Desvios Padrão, Medianas, Mínimo e Máximo das Forças do Caráter e Diferenças Pré e Pós-Teste

Forças	Medida	Escores					Wilcoxon
		M	DP	Md	<	>	
Abertura a Novas Ideias	Pré-teste	3,70	0,89	4,00	2,40	4,40	*Z*=0,000
	Pós-teste	3,70	0,68	3,80	2,80	4,40	*p*=1,000
Amor	Pré-teste	3,90	0,74	3,60	3,40	5,00	*Z*=0,184
	Pós-teste	3,75	0,30	3,80	3,40	4,00	*p*=0,854
Apreço pelo Belo e pela Excelência	Pré-teste	3,60	0,85	3,80	2,40	4,40	*Z*=0,184
	Pós-teste	3,55	0,53	3,70	2,80	4,00	*p*=0,854
Autenticidade	Pré-teste	4,35	0,41	4,30	4,00	4,80	*Z*=1,732
	Pós-teste	3,90	0,35	4,00	3,40	4,20	*p*=0,083
Autorregulação	Pré-teste	3,65	1,20	3,90	2,00	4,80	*Z*=0,552
	Pós-teste	3,80	0,71	3,90	3,00	4,40	*p*=0,581
Bondade	Pré-teste	4,30	0,62	4,30	3,60	5,00	*Z*=1,414
	Pós-teste	4,10	0,58	4,10	3,60	4,60	*p*=0,157
Bravura	Pré-teste	3,25	0,72	3,10	2,60	4,20	*Z*=0,365
	Pós-teste	2,80	0,99	2,80	1,60	4,00	*p*=0,715
Cidadania	Pré-teste	3,70	0,38	3,60	3,40	4,20	*Z*=0,552
	Pós-teste	3,85	0,30	3,80	3,60	4,20	*p*=0,581

Tabela 1.

Continuação

Forças	Medida	Escores					Wilcoxon
		M	DP	Md	<	>	
Criatividade	Pré-teste	2,50	1,24	2,20	1,40	4,20	*Z*=1,826
	Pós-teste	3,10	1,14	3,10	1,80	4,40	*p*=0,068
Curiosidade	Pré-teste	3,75	0,55	3,70	3,20	4,40	*Z*=0,272
	Pós-teste	3,80	0,63	3,70	3,20	4,60	*p*=0,785
Esperança	Pré-teste	3,90	0,77	3,90	3,00	4,80	*Z*=1,069
	Pós-teste	3,65	0,77	3,80	2,60	4,40	*p*=0,285
Espiritualidade	Pré-teste	4,30	0,50	4,20	3,80	5,00	*Z*=0,000
	Pós-teste	4,30	0,48	4,30	3,80	4,80	*p*=1,000
Gosto pela Aprendizagem	Pré-teste	4,40	0,94	4,80	3,00	5,00	*Z*=1,000
	Pós-teste	4,05	0,90	4,20	3,00	4,80	*p*=0,317
Gratidão	Pré-teste	4,55	0,41	4,50	4,20	5,00	*Z*=0,184
	Pós-teste	4,45	0,34	4,50	4,00	4,80	*p*=0,854
Humildade	Pré-teste	4,40	0,16	4,40	4,20	4,60	*Z*=1,841
	Pós-teste	3,75	0,19	3,70	3,60	4,00	*p*=0,066
Humor	Pré-teste	3,90	1,23	4,10	2,40	5,00	*Z*=1,342
	Pós-teste	3,25	1,18	3,10	2,00	4,80	*p*=0,180
Inteligência Social	Pré-teste	3,70	0,66	3,60	3,00	4,60	*Z*=0,184
	Pós-teste	3,75	0,96	3,80	2,60	4,80	*p*=0,854
Justiça	Pré-teste	4,25	0,47	4,40	3,60	4,60	*Z*=1,841
	Pós-teste	3,85	0,64	3,90	3,20	4,40	*p*=0,066
Liderança	Pré-teste	3,20	1,34	3,00	1,80	5,00	*Z*=0,184
	Pós-teste	3,50	0,84	3,60	2,40	4,40	*p*=0,854
Perdão	Pré-teste	4,65	0,10	4,60	4,60	4,80	*Z*=1,414
	Pós-teste	4,45	0,30	4,40	4,20	4,80	*p*=0,157
Perseverança	Pré-teste	3,70	1,31	3,90	2,20	4,80	*Z*=0,000
	Pós-teste	3,65	0,41	3,70	3,20	4,00	*p*=1,000
Perspectiva/Sabedoria	Pré-teste	3,00	1,21	2,90	1,80	4,40	*Z*=1,890
	Pós-teste	3,55	1,04	3,40	2,60	4,80	*p*=0,059

Tabela 1.

Continuação

Forças	Medida	Escores					Wilcoxon
		M	DP	Md	<	>	
Prudência	Pré-teste	3,30	1,09	3,50	1,80	4,40	*Z*=1,604
	Pós-teste	4,25	0,70	4,30	3,40	5,00	*p*=0,109
Vitalidade	Pré-teste	4,15	0,75	4,20	3,20	5,00	*Z*=0,365
	Pós-teste	4,10	0,58	4,10	3,60	4,60	*p*=0,715

Também não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre o pré e o pós-teste no caso das demais variáveis analisadas, isto é, bem-estar psicológico (total e fatores), satisfação com a vida, sintomas depressivos, desesperança e status cognitivo (Tabela 2). Porém a significância foi limítrofe para o fator Atitudes frente ao Próprio Envelhecimento e, com base em estatística descritiva, é possível observar uma tendência de aumento no total de todas as variáveis medidas, excetuando-se sintomas depressivos. Provavelmente, várias dessas comparações seriam significativas caso a amostra fosse maior.

Tabela 2.

Diferenças de Médias, Desvios Padrão, Medianas, Mínimos e Máximos para Bem-Estar Psicológico, Satisfação com a Vida, Sintomas Depressivos, Desesperança e Status Cognitivo Pré e Pós-Teste

Variáveis	Medida	Escores					Wilcoxon
		M	DP	Md	<	>	
Bem-Estar Psicológico – Total	Pré-teste	12,00	0,816	12,00	11	13	*Z*=1,461
	Pós-teste	14,50	3,000	15,00	11	17	*p*=0,144
Bem-Estar Psicológico – Apreensão	Pré-teste	4,75	0,957	4,50	4	6	*Z*=1,000
	Pós-teste	5,25	0,957	5,50	4	6	*p*=0,317
Bem-Estar Psicológico – Atitudes frente ao Próprio Envelhecimento	Pré-teste	2,25	0,500	2,00	2	3	*Z*=1,841
	Pós-teste	4,00	1,155	4,00	3	5	*p*=0,066
Bem-Estar Psicológico – Insatisfação com a Solidão	Pré-teste	5,00	1,155	5,00	4	6	*Z*=0,272
	Pós-teste	5,25	0,957	5,50	4	6	*p*=0,785

Tabela 2.

Continuação

Variáveis	Medida	Escores					Wilcoxon
		M	DP	Md	<	>	
Satisfação com a Vida	Pré-teste	27,00	5,228	27,00	22	32	*Z*=1,342
	Pós-teste	28,50	4,435	29,00	23	33	*p*=0,180
Sintomas Depressivos	Pré-teste	2,75	2,062	2,50	1	5	*Z*=0,535
	Pós-teste	3,50	1,915	4,00	1	5	*p*=0,593
Desesperança	Pré-teste	5,50	2,887	5,50	2	9	*Z*=1,342
	Pós-teste	3,00	2,449	3,50	0	5	*p*=0,180
Status Cognitivo	Pré-teste	26,00	2,160	25,50	24	29	*Z*=1,633
	Pós-teste	28,50	1,732	29,00	26	30	*p*=0,102

A Tabela 3 apresenta os escores individuais dos quatro idosos que participaram do pré e pós-teste nas medidas de bem-estar psicológico, desesperança, sintomas depressivos, status cognitivo e satisfação com a vida. Qualitativamente, parece que a Educafi foi mais benéfica para a idosa "F", pois ela não apresentou piora em nenhuma das variáveis avaliadas, manteve o nível de sintomas depressivos, que se mostraram extremamente baixos, e melhorou as demais medidas. Essa idosa era a participante mais velha do grupo (89 anos) e morava há mais tempo na ILPI (48 meses), tendo se mudado por vontade própria.

Apesar da pouca escolaridade (um ano), F. relatou, desde o pré-teste, gostar muito de ler e aprender, sendo a leitura uma grande companhia, inclusive em momentos de dor física. Com dificuldade auditiva e visual desde o nascimento e outros problemas de saúde, como cardíaco, de hipertensão e dores na coluna, adquiridos ao longo da vida, F. mostrava-se animada, otimista e com habilidade para ver o lado positivo das situações. Sua história pessoal ilustra muito bem o conceito envelhecimento positivo de Hill (2011) e Hill e Smith (2015).

No primeiro encontro, ao apresentar-se, disse gostar de morar na ILPI e não "querer ficar deprimida", por isso procurava "ocupar a mente" para não pensar coisas ruins. Outros exemplos de falas que a representam são: "não penso tanto em coisas negativas. Na vida há momentos bons e difíceis e pensar só no negativo deprime"; "muitas pessoas reclamam que estão ficando velhas, mas para mim velhice não é doença, o que vem agora é para meu bem";

"tenho uma sobrinha e um irmão que moram na cidade e não me visitam, mas isso não me faz sofrer, pois tenho o carinho de várias pessoas aqui [na instituição]".

O caso da idosa "C." também denota contribuições da Educafi, porém é preocupante o aumento de seus sintomas depressivos, ainda que não atinjam o ponto de corte para depressão. A partir da análise dos itens da GDS-15, verificou-se que C. passou a considerar que abandonou muitas atividades e interesses, a sentir sua vida vazia, sentir-se inútil e sem energia. É possível que situações não controladas mencionadas anteriormente, isto é, perdas de pessoas próximas, interrupção de atividades, como a "aula" de bordado (devido à hospitalização da idosa que lhe ensinava a atividade) e o fim da Educafi, associadas à sua história de vida, tenham contribuído para a piora dos sintomas depressivos. Dos quatro idosos que tiveram os resultados analisados quantitativamente, ela é a única que não escolheu se mudar para a ILPI, tendo sido uma opção dos filhos imposta a ela, o que aconteceu sete meses antes do início da intervenção. Na ocasião ela saiu de sua cidade natal, onde morou por muitas décadas, para fazer um tratamento na cidade da ILPI. Depois de finalizado esse tratamento, não pôde voltar para sua cidade, não se despedindo dos vizinhos e amigos. Apesar desse resultado, há que se destacar que em todas as outras variáveis, incluindo desesperança, que se correlaciona positivamente com depressão, C. obteve melhoras.

Ao final do encontro sobre Justiça, C. relatou gostar muito do grupo e que ele a tem ajudado bastante, principalmente no encontro em que ela contou sobre uma situação ocorrida em sua escola. De acordo com a idosa, a situação sempre a tinha incomodado e depois da sessão ela se sentiu melhor e viu que "não estava tão errada assim" (Além da terapeuta, os demais participantes apresentaram outras formas de analisar a situação e outros pontos de vista.). Independente da força alvo do encontro, situações escolares relatando casos de *bullying* por ser estrábica, notas baixas, medo da reação dos pais, etc., eram comuns em seus exemplos. Quando os planos de ação eram revistos, C. frequentemente dizia: "não escrevi tão bem como [citava algum participante]"; ainda assim fez a maioria dos planos de ação.

A decisão de interromper os estudos, que aconteceu durante o ensino fundamental, era um grande arrependimento, pois o sonho de ser professora também não se concretizou. Não obstante, por meio das forças do caráter, foi possível ressignificar algumas questões apresentadas pela idosa, como exemplificado anteriormente.

"J." também se beneficiou com a Educafi, alcançando pontuação máxima nas medidas de *status* cognitivo e bem-estar psicológico. Esse resultado pode ser considerado bastante relevante, pois o bem-estar psicológico é um importante preditor de envelhecimento positivo (Fernández-Ballesteros, 2003; Porter, Brennan-Ing, Burr, Dugan, & Karpiak, 2015). Lawton

(1975) o define como senso de satisfação consigo, da existência de um lugar no ambiente para si e de certa aceitação do que não pode ser alterado.

Morar na ILPI não era considerado por J. uma vontade, mas uma necessidade. Há dois anos havia sofrido um AVC (acidente vascular cerebral) que demandou cuidados intensivos, como fisioterapia, disponíveis e menos onerosos na instituição. Além disso, não aceitava morar com os filhos e apresentava dificuldade em se relacionar com os outros residentes da ILPI. Essa situação, somada à frequente dúvida entre permanecer ou se mudar da instituição, pode ter contribuído para que os escores de satisfação com a vida se mantivessem estáveis e os sintomas de depressão tivessem um ligeiro aumento.

Em geral, esse participante se diferenciava dos demais, demonstrando pouca emoção em relação às falas dos outros idosos e, às vezes, impaciência. Em algumas ocasiões, relatou à terapeuta, em particular, sua inflexibilidade cognitiva (O que, evidentemente, era notado nos encontros.) e a dificuldade em conviver consigo mesmo. Na avaliação entregue no último encontro sobre a Educafi, que continha questões sobre a duração de cada encontro e a duração total entre outras, J. foi o único participante que assinalou preferir que outros temas, como manejo de raiva, ansiedade e outras emoções negativas, fossem enfocados em vez de forças do caráter. Não obstante há que se destacar que o idoso se esforçava para ir a todos os encontros, tendo faltado a apenas um, e comumente com os planos de ação feitos. Além disso, por vezes expressava gostar de participar da Educafi, como na situação em que os integrantes foram avisados sobre o recesso e J. disse: “serão duas longas semanas [sem o grupo]”.

O idoso “A.” parece ter sido o que menos se beneficiou com a Educafi, tendo mantido a maioria dos escores nos dois momentos de avaliação. O idoso estava morando na ILPI há três meses; era a quarta vez que retornava para a instituição. Relatou que todas as vezes que decidiu morar lá foi por escolha própria e que gostava muito da ILPI. A participação na Educafi, além de oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento, também era encarada por ele como uma forma de ajudar a terapeuta, uma vez que sabia que a investigação fazia parte de seu projeto de doutorado e tinha uma neta fazendo graduação em Psicologia. É possível que um foco maior em ajudar por meio de frequência, participação e planos de ação em vez de um envolvimento mais profundo com a proposta da Educafi tenha influenciado seus resultados.

Durante a psicoeducação sobre as forças do caráter, A. disse que “a velhice talvez seja a fase mais importante para se estudar as forças” e recitou a “oração da serenidade”, que costuma seguir em sua vida: “devemos ter tranquilidade para aceitar o que não pode ser mudado, coragem para modificar aquilo que podemos e sabedoria para distinguir um do

outro". Assim, apesar de ter se engajado menos que os demais participantes na Educafi, é possível perceber que A. já utilizava, reconhecendo isso, certas forças, como Perspectiva e Bravura, no dia a dia.

Ao longo da Educafi o idoso vivenciou uma situação que o deixou bastante desconfortável. A partir de uma decisão da direção da ILPI, ele teve que mudar de casa sem desejar, pois já estava acostumado com quem morava e tinha grande prazer em ajudá-lo; tratava-se de um residente com deficiência intelectual. Assim, passou a dividir a nova casa com outro participante da ILPI, que não era considerado uma "pessoa fácil". É possível que a piora observada no bem-estar psicológico total decorrente de redução no fator Insatisfação com a Solidão esteja relacionada com a mencionada, dentre outras situações. Esclarece-se que esse fator abarca itens sobre crenças a respeito do ambiente e o apoio das redes sociais, que pode resultar ou não em uma insatisfação com a solidão (Lawton, 1975; Silva, 2009).

Tabela 3.

Bem-Estar Psicológico, Satisfação com a Vida, Sintomas Depressivos, Desesperança e Status Cognitivo Pré e Pós-Teste por Participante

Variáveis	Medida	Participantes			
		A.	C.	F.	J.
Bem-Estar Psicológico – Total	Pré-teste	12	11	12	13
	Pós-teste	11	13	17	17
Bem-Estar Psicológico – Apreensão	Pré-teste	4	5	4	6
	Pós-teste	4	5	6	6
Bem-Estar Psicológico – Atitudes frente ao Próprio Envelhecimento	Pré-teste	2	2	2	3
	Pós-teste	3	3	5	5
Bem-Estar Psicológico – Insatisfação com a Solidão	Pré-teste	6	4	6	4
	Pós-teste	4	5	6	6
Satisfação com a Vida	Pré-teste	31	22	32	23
	Pós-teste	31	27	33	23
Sintomas Depressivos	Pré-teste	5	1	1	4
	Pós-teste	3	5	1	5
Desesperança	Pré-teste	5	9	6	2
	Pós-teste	5	5	0	2

Tabela 3.

Continuação

Variáveis	Medida	Participantes			
		A.	C.	F.	J.
Status Cognitivo	Pré-teste	29	25	24	26
	Pós-teste	29	29	26	30

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação evidenciou a possibilidade de se realizarem intervenções psicológicas em ILPIs que contemplem tanto atividades educativas (p. ex., psicoeducação e *brainstorming*) quanto práticas (p. ex., planos de ação). A Educafi se configura como uma alternativa aos trabalhos "tradicionais" que enfocam emoções negativas e sintomas.

De modo geral, a Educafi proporciona aos idosos participantes o despertar para a existência das 24 forças do caráter bem como para a possibilidade de utilizá-las em situações cotidianas, inclusive em contexto de institucionalização. Além disso, ela pode ter contribuição mais eficaz na melhora de outras variáveis, como *status* cognitivo, desesperança, bem-estar psicológico, satisfação com a vida e sintomas depressivos. Para corroborar essas hipóteses, estudos com amostras representativas de idosos institucionalizados e com grupos de comparação são necessários.

Os resultados obtidos na aplicação da Educafi em idosos da comunidade (capítulo 5) permitiram que algumas considerações sobre essa intervenção fossem geradas, como as forças enfocadas. Se o objetivo principal do terapeuta for promover, por exemplo, a satisfação com a vida dos participantes, resultados mais satisfatórios podem ser alcançados se Gratidão, Esperança, Vitalidade, Curiosidade e Amor – forças que se correlacionam mais fortemente com essa variável (Niemiec, 2017; Park & Peterson, 2009; Park et al., 2004) – constituírem alvos da Educafi, ao invés das 24 forças. Novamente ressalta-se a necessidade de mais investigações para confirmar ou refutar essa e outras hipóteses.

Adaptações devem ser feitas quando a Educafi for aplicada em ILPIs para que seus objetivos possam ser alcançados. O nível educacional e, consequentemente, os materiais utilizados constituem exemplos do que deve ser adaptado. Inicialmente a Educafi foi proposta para idosos alfabetizados já que faz uso de exercícios baseados em leitura e escrita (Freitas, 2014; Freitas et al., 2016b). No entanto a intervenção apresentada neste estudo exigiu algumas flexibilizações, de modo que participou dela uma idosa analfabeta e outra com um ano de escolaridade. Utilizar materiais com imagens que remetam ao conteúdo das forças para

facilitar a participação e aprendizagem de idosos pouco ou não alfabetizados é uma das estratégias possíveis.

Outra adaptação necessária refere-se à parte prática. Para que os planos de ação possam ser realizados em contexto institucional, é imprescindível que os terapeutas conheçam a dinâmica da ILPI, as atividades oferecidas por ela, etc. Há que se ressaltar mais um aspecto: o contrato de sigilo e respeito deve ser constantemente reforçado com idosos institucionalizados, pois os integrantes do grupo estarão juntos não só no momento da intervenção, mas em todos os outros.

Por fim, cumpre mencionar as limitações deste estudo. Com relação à validade interna, menciona-se a ausência de grupos de comparação e de pós-teste tardio, bem como de randomização, aspectos essenciais para a constatação da eficácia de intervenções, incluindo a manutenção de seus ganhos ao longo do tempo. Outra limitação se refere ao instrumento utilizado para avaliar as forças do caráter de idosos, o VIA-IS-120. Ele ainda não teve suas propriedades psicométricas, como evidências de validade e estimativas de fidedignidade, testadas exclusivamente com amostras brasileiras e, acrescenta-se, de idosos.

No que se refere à validade externa, uma limitação da presente investigação é o tamanho da amostra. Reitera-se que a Educafi foi iniciada com sete participantes, finalizada com cinco e foi possível a realização do pós-teste com quatro idosos; perda ocorrida, em todos os casos, por problemas de saúde. Ainda que a mortalidade possa ser elevada entre idosos institucionalizados, isso não deve ser um impedimento para a realização de intervenções positivas nesse contexto. Acrescentar vida aos anos é, em síntese, a missão do envelhecimento positivo (Vaillant, 2004).

A psicologia e, especialmente, a psicologia positiva têm muito a contribuir para o envelhecimento positivo de idosos institucionalizados. Entretanto, para que isso ocorra, mais estudos que considerem tanto o idoso individualmente quanto a ILPI, enquanto possível instituição positiva, são necessários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Psicologia Positiva, de modo geral, e as forças do caráter, especificamente, têm muito a contribuir para pesquisadores que se dedicam ao estudo do envelhecimento humano, sobretudo para aqueles que não se limitam aos declínios próprios dessa fase da vida. Sabe-se que envelhecer positivamente pode ser facilitado ou prejudicado por características disposicionais e traços de personalidade (Paúl, Teixeira, & Ribeiro, 2015), porém ainda é pouco conhecida a contribuição da "personalidade positiva" de idosos para essa trajetória de envelhecimento.

Como não foram encontradas outras investigações que contemplem as 24 forças do caráter na velhice e considerando o objetivo principal da "ciência do envelhecimento positivo", ou seja, primeiramente descrever e, em seguida, promover aspectos que promovam qualidade de vida e bem-estar aos idosos (Hill & Smith, 2015), foram conduzidos estudos empíricos e teóricos que deram origem aos capítulos desta tese. Os quatro primeiros enfocaram principalmente a descrição e o quinto e o sexto capítulos, a promoção de aspectos positivos.

A partir da análise das forças do caráter de idosos brasileiros e de sua relação com características demográficas, como gênero e idade, constatou-se que todas as 24 forças constituem traços acentuados dos participantes, sendo Honestidade, Espiritualidade, Gratidão, Bondade e Integridade/Justiça as principais. As cinco menos endossadas foram Gosto pela Aprendizagem, Criatividade, Perspectiva/Sabedoria, Autorregulação e Bravura. Ao comparar os escores médios de cada uma das 24 forças, não foram encontradas diferenças entre os gêneros e somente a Autorregulação se correlacionou estatisticamente significativa e positivamente com a idade.

Este é possivelmente o primeiro estudo nacional e, também, internacional que traça o perfil das forças do caráter de idosos. Considerando os resultados, outros problemas de pesquisa podem ser formulados. Alguns deles contemplam, por exemplo, a diferença entre gêneros na vivência das forças, a estabilidade e a mudança dos traços positivos na velhice e as forças mais e menos características: Se em outras fases da vida existem diferenças entre gêneros no endosso das forças, na velhice essas diferenças tendem a se manter, a diminuir ou a se extinguir? À medida que idosos envelhecem, os traços tendem a permanecer estáveis? Eles podem mudar? Três das cinco forças menos endossadas pelos idosos pertencem à virtude

Sabedoria/ Conhecimento. À medida que gerações mais escolarizadas atinjam a velhice, esse resultado será alterado? Ou são forças que têm menos relevância na velhice?

Além de variáveis demográficas também foram analisadas relações entre forças do caráter e construtos que tendem a impactar a forma como a velhice é vivida, por exemplo, sintomatologia depressiva e bem-estar psicológico. A depressão é o transtorno psiquiátrico mais prevalente em idosos e acarreta em uma série de prejuízos, incapacidades e mortalidade (Ferreira & Batistoni, 2016). Já o bem-estar psicológico constitui um importante preditor de envelhecimento positivo (Fernández-Ballesteros, 2003; Porter, Brennan-Ing, Burr, Dugan, & Karpiak, 2015).

Correlações negativas significativas foram obtidas entre seis forças (Cidadania, Curiosidade, Perdão, Esperança, Humor e Vitalidade) e sintomas depressivos. E correlações positivas estatisticamente significativas foram obtidas entre 11 delas e bem-estar psicológico (Curiosidade, Humor, Vitalidade, Perdão, Esperança, Humildade, Autorregulação, Inteligência Social, Perspectiva/Sabedoria, Liderança, Perseverança). Ainda que essas correlações tenham apresentado magnitude fraca, resultados como os apresentados permitem que intervenções baseadas em forças que tenham como foco promover bem-estar psicológico e/ou diminuir sintomas depressivos de idosos enfoquem aquelas que se correlacionam com os construtos em particular. Outros estudos são necessários, no entanto, para confirmar se intervir sobre as forças que se correlacionaram com sintomas depressivos ou bem-estar psicológico de idosos contribui, de fato, para sua melhora.

Ressalta-se que cinco forças se associaram tanto a escores mais elevados de bem-estar psicológico quanto a níveis mais baixos de sintomas de depressão: Esperança, Perdão, Curiosidade, Vitalidade e Amor. Logo parecem ser forças tanto protetoras quanto promotoras, devendo ser estimuladas para a vivência de um envelhecimento positivo.

Inicialmente, as forças do caráter foram propostas como aspectos reconhecidos e valorizados em todas as culturas (Peterson & Seligman, 2004). A partir disso, alguns pesquisadores (p. ex., Biswas-Diener, 2006; McGrath, 2014; Park, Peterson & Seligman, 2006; Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006) buscaram analisar empiricamente sua ubiquidade. Estudar a transculturalidade das forças de idosos também foi realizado nesta pesquisa com seniores brasileiros e portugueses.

Constataram-se, em geral, semelhanças entre essas nacionalidades ainda que diferenças também existam, resultado análogo ao obtido nos estudos mencionados, que contaram com a participação de amostras não idosas. As particularidades de idosos do Brasil e de Portugal, se confirmadas em outros estudos com amostras mais representativas, devem ser

consideradas. Por exemplo, intervenções baseadas em forças que objetivem promover o bem-estar psicológico de idosos tanto brasileiros quanto portugueses podem ter como foco a Curiosidade, força que se correlacionou positiva e significativamente com o bem-estar psicológico nos dois países. Porém, no Brasil, é possível que melhores resultados sejam alcançados se outras forças, que também se correlacionaram com esse construto, forem eleitas. Reitera-se, uma vez mais, que as hipóteses e questões de pesquisa aqui geradas precisam ser testadas empiricamente.

A intervenção positiva Educação para o Caráter baseada em Forças para Idosos (Educafi) foi implementada com idosos da comunidade e institucionalizados. Na primeira amostra, os resultados demonstraram que a Educafi não conseguiu promover as forças do caráter, o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida dos participantes. Porém ela foi eficaz, ainda que temporariamente, na diminuição de sintomas depressivos.

Quando aplicada em uma ILPI, os resultados demonstraram ser viável a realização de intervenções psicológicas positivas, como a Educafi, com idosos institucionalizados, sendo obtidas evidências qualitativas de seus benefícios. Cumpre destacar que, se há escassez de pesquisas em Psicologia Positiva e sobre forças do caráter com idosos, o cenário é ainda mais preocupante quando se trata de idosos institucionalizados.

A partir das intervenções realizadas, algumas considerações para futuras pesquisas sobre a Educafi, bem como para outras intervenções baseadas em forças com idosos, devem ser tecidas. Em geral, promover traços positivos, como as forças, é um processo complexo (Peterson & Seligman, 2004) e é possível que, em amostras de idosos, ele seja ainda mais, uma vez que, de acordo com McCrae e Costa Jr. (1994), traços de personalidade, notadamente os *Big Five*, tendem a se manter estáveis ao longo dos anos. Não obstante há que se investigar, por meio de estudos longitudinais, se Gratidão, Amor, Perdão e as outras forças do caráter são tão estáveis quanto neuroticismo, extroversão, etc.

Caso o objetivo seja promover forças do caráter, é possível, ainda, que melhores resultados sejam obtidos com mais de um encontro por força. No estudo de Oliveira (2010), por exemplo, oito encontros foram destinados à promoção da Esperança, obtendo resultados bastante positivos.

Outra sugestão se refere às forças enfocadas. Os estudos descritos nos capítulos 3 e 4 evidenciam as forças que se correlacionaram com o bem-estar psicológico e/ou os sintomas depressivos de idosos. Logo, se a intervenção tiver como foco esses dois construtos, é possível e, talvez, recomendável que se adapte a Educafi para trabalhar essas forças em vez de todas as 24.

Além das forças, ao considerar os outros objetivos da Educafi, promoção de bem-estar psicológico e satisfação com a vida e diminuição de sintomas depressivos, é provável que melhores resultados sejam alcançados quando participarem idosos com depressão e/ou baixo nível de bem-estar psicológico e satisfação com a vida. Isso porque pode ocorrer um efeito teto para as variáveis relacionadas à felicidade (Peterson & Seligman, 2004) – como bem-estar psicológico e satisfação com a vida –, considerando que, na maior parte das vezes, a maioria das pessoas já está bastante satisfeita com suas vidas (Myers & Diener, 1995).

É preciso asseverar também que o "*status*" da depressão (ter ou não) pode afetar a eficácia das intervenções positivas, sendo que pessoas com depressão se beneficiam mais do trabalho realizado (Sin & Lyubomirsky, 2009). Desse modo, aplicar a Educafi em ILPIs, por exemplo, pode apresentar uma série de benefícios, pois idosos institucionalizados apresentam mais sintomas depressivos e desesperança (construto relacionado à sintomatologia depressiva) (Oliveira, Santos, Cruvinel, & Neri, 2006) e menos satisfação com a vida se comparados aos não institucionalizados (Parente, Cunha, Galhardo, & Couto, 2008).

Outras alterações propostas para a Educafi, a partir dos resultados obtidos neste estudo, são acrescentar sessões de encorajamento e adaptar os materiais. Sessões de encorajamento contribuem para o fortalecimento das aprendizagens obtidas durante a intervenção (Beck, 1997). Elas também permitem avaliar as distorções cognitivas relacionadas às forças que se mantiveram ou foram reativadas após o término da intervenção e analisar o que tem limitado a prática das forças e contribuído para essa prática.

Já a adaptação dos materiais a partir da utilização de mais figuras que textos, por exemplo, constitui uma estratégia a ser empregada caso necessário, a fim de facilitar a participação de mais idosos, contemplando aqueles com pouca ou nenhuma escolaridade. Em 2016, a taxa de analfabetismo de brasileiros com 60 anos ou mais era de 20,4%, sendo 11,7% para os brancos e 30,7% para os pretos ou pardos (IBGE, 2017).

O aumento mundial da população idosa e a estimativa de que em menos de uma década o Brasil tenha a sexta maior população de idosos do mundo (OMS, 2005) devem servir como um alerta para que pesquisadores produzam mais conhecimento sobre a velhice, construindo uma base sólida de informações científicas. Elas não devem se limitar, no entanto, ao controle de doenças e à diminuição de sintomas, mas, também, contemplar a promoção de aspectos que contribuam para uma vida melhor na velhice.

Há anos o mote "acrescentar mais vida aos anos e não apenas anos à vida" (Vaillant, 2004) vem sendo repetido. Desde 2005, pelo menos, o envelhecimento ativo é uma política de

saúde no Brasil, considerando o papel determinante de fatores psicológicos, dentre outros, nessa trajetória de envelhecimento (OMS, 2005).

Assim, o estudo das forças do caráter bem como de suas contribuições para um desenvolvimento ótimo e um envelhecimento positivo merece cada vez mais atenção. Uma vez que ainda há pouca informação, sobretudo no contexto nacional, a respeito do construto forças do caráter, esta tese almejou contribuir, ainda que modestamente, para um melhor entendimento sobre o tema em geral (Capítulo 1) e, de modo específico, na velhice.

Apesar da relevância teórica e empírica da Psicologia Positiva e das forças do caráter especificamente, algumas críticas que têm sido feitas a elas precisam ser citadas. Cabanas (2018) e Miller (2008), por exemplo, alertam para o viés individualista e o restrito sentido do "social" que têm caracterizado a Psicologia Positiva. Caso a área desconsidere as medidas sociais e políticas que podem realmente melhorar as circunstâncias de vida das pessoas e não promova aprendizagens que geram autoconhecimento e sabedoria, ela estará, ao final, ofertando "receitas prontas" para o sucesso, a realização e a felicidade que não têm substância alguma (Miller, 2008). Segundo Cabanas (2018), a Psicologia Positiva poderá acabar fomentando aquilo que pretende combater, ou seja, desesperança, instabilidade e insegurança sociais.

Considera-se, com base em Davies (2015), que uma "ciência da felicidade" diferente talvez seja necessária para que o bem-estar coletivo e individual seja alcançado. A Psicologia Positiva atual já se mostrou competente para produzir conhecimento básico, aplicado e tecnológico sobre experiências subjetivas, como bem-estar, e traços pessoais positivos, como as forças do caráter, porém ainda está por prosperar aquela que, de fato, cultive instituições positivas, promova emancipação social e, consequentemente, seja transformadora. As ILPIs, os Centros-Dias para Idosos, as Universidades para a Terceira Idade, a Cidade Amiga do Idoso são alguns exemplos que podem funcionar como instituições positivas, contribuindo para o desenvolvimento e envelhecimento positivo.

A despeito dessas críticas, Miller (2008) considera que o construto forças do caráter pode ser considerado promissor, uma vez que, por exemplo, o emprego das principais forças individuais em atividades absorventes pode promover bem-estar. Outros estudos (Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009) também têm enfatizado o papel das forças na diminuição de sintomas depressivos. Resultados como esse são bastante relevantes atualmente, pois a depressão já é considerada um grave problema de saúde pública e o número de suicídio entre idosos, alarmante.

Não obstante as contribuições desta investigação, cumpre mencionar, por fim, suas limitações. Em geral, elas se referem ao instrumento utilizado para avaliar as forças do caráter, isto é, o VIA-IS-120 e à amostra utilizada.

Ainda que o VIA-IS-120 possua evidências de validade (concorrente e fatorial), estimativa de fidedignidade (consistência interna) e alfas de Cronbach satisfatórios e similares aos obtidos para o VIA-IS, com alta correlação média entre as escalas (Littman-Ovadia, 2015; Littman-Ovadia & Lavy, 2015), ele não teve suas propriedades psicométricas testadas exclusivamente para o contexto brasileiro. Elas foram analisadas com base em amostras de aproximadamente 500 mil pessoas ao redor do mundo, não apresentando resultados específicos para cada país (Littman-Ovadia, 2015; Littman-Ovadia & Lavy, 2015).

Há que se considerar, ainda, que as propriedades psicométricas do VIA-IS-120 foram analisadas com amostras compostas majoritariamente por adultos (amostras com médias de idade entre 34 e 43 anos). Assim, faz-se necessário que suas propriedades sejam verificadas para participantes brasileiros em geral, incluindo, evidentemente, idosos.

Mais investigações sobre o VIA-IS-120 também são indispensáveis para um melhor entendimento sobre a dimensionalidade do instrumento (Unidimensional? Se multidimensional, quantos fatores?) em amostras nacionais e para a análise da desejabilidade social e de como controlá-la (ver Macdonald, Bore, & Munro, 2008). Realizados os aprimoramentos, caso necessário, o instrumento fornecerá resultados mais fidedignos e válidos, permitindo obter evidências que corroborem ou refutem a aculturalidade das forças (ver du Plessis & de Bruin, 2015).

Outra limitação importante deste estudo se refere à amostra utilizada. Em todas as pesquisas (capítulos 2 a 6) foram utilizadas amostras não probabilísticas, obtidas por conveniência e relativamente pequenas. Sugere-se que futuras pesquisas também utilizem amostras probabilísticas, mais representativas e randomizadas.

Para finalizar, reitera-se que as investigações relatadas nesta tese parecem ser as primeiras a abordar todas as 24 forças do caráter na velhice. Apesar de suas limitações, já analisadas, os resultados constituem uma base inicial para pesquisadores que consideram que a velhice não é uma fase só de perdas e que o bom caráter se desenvolve ao longo de todo o curso de vida; estudiosos dispostos, portanto, a trabalhar para a promoção do envelhecimento positivo.

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA (2005). *RDC nº 283, de 26 de setembro de 2005. Regulamento técnico para o funcionamento das instituições de longa permanência para idosos*. Brasília, DF: ANVISA. Recuperado de http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_283_2005_COMP.pdf/a38f2055-c23a-4eca-94ed-76fa43acb1df-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017

Almeida, O. P., & Almeida, S. A. (1999a). Confiabilidade da versão brasileira da escala de depressão em geriatria (GDS) versão reduzida. *Arquivos de Neuropsiquiatria, 57*(2-B), 421-426. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/%0D/anp/v57n2B/1446.pdf

Almeida, O. P., & Almeida, S. A. (1999b). Short versions of the geriatric depression scale: a study of their validity for the diagnosis of a major depressive episode according to ICD-10 and DSM-IV. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *14*(10), 858-865. Recuperado de https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1166(199910)14:10<858::AID-GPS35>3.0.CO;2-8

Alvarenga, M. R. M., Oliveira, M. A. C., & Faccenda, O. (2012). Sintomas depressivos em idosos: análise dos itens da Escala de Depressão Geriátrica. *Acta Paulista de Enfermagem, 25*(4), 497-503. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307023889003

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5a ed.). Washigton, US: American Psychiatric Publishing.

American Psychiatry Association (APA). (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5) (5a ed.). Porto Alegre, RS: Artmed.

Anderson, R. A., & Rees, C. S. (2007). Group versus individual cognitive-behavioural treatment for obsessive-compulsive disorder: a controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(1), 123-137. doi 10.1016/j.brat.2006.01.016.

Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). (2012). *Critério de classificação econômica Brasil*. Recuperado de file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/02_cceb_2013.pdf

Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G., & Barraca, J. (2017). The short form of the VIA Inventory of Strengths. *Psicothema*, *29*(2), 254-260. doi 10.7334/psicothema2016.225

Baker, W. E., & Bulkley, N. (2014). Paying it forward vs. rewarding reputation: Mechanisms of generalized reciprocity. *Organization Science*, *25*(5), 1493-1510. Recuperado de https://doi.org/10.1287/orsc.2014.0920

Baltes, M. M., Neumann, E.-M., & Zank, S. (1994). Maintenance and rehabilitation of independence in old age: An intervention program for staff. *Psychology and Aging, 9*(2), 179-188. doi 10.1037/0882-7974.9.2.179

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of Life-Span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology, 32*(5), 611-626. Recuperado de http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Theoretical_1987.pdf

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist, 55*(1), 122-136. doi 10.1037/0003-066X.55.1.122

Bannink, F. P. (2012). *Practicing Positive CBT: from reducing distress to building success*. New York, NY: Black-Wiley.

Baptista, A. S. D., & Baptista, M. N. (2012). Terapias Comportamentais. In F. B. Assumpção Jr & E. Kuczynski (Orgs.), *Tratado de Psiquiatria da Infância e da Adolescência,* (pp. 931-943). São Paulo, SP: Atheneu.

Baptista, M. N., & Gomes, M. (2015). Escala de Motivos para Viver (EMVIVER). Relatório técnico não publicado. Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Psicologia da Universidade São Francisco – USF, Campinas, São Paulo.

Baptista, M. N., & Noronha, A. P. P. (2016). Escala de Autorregulação Emocional (EARE). Relatório técnico não publicado. Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Psicologia da Universidade São Francisco – USF, Campinas, São Paulo.

Barbosa, A. J. G., & Freitas, E. R. (2012). *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGCMS) – Versão Brasileira*. Juiz de Fora, MG: Autores.

Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, *82*(1), 79-90. Recuperado de https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x

Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of personality*, *74*(6), 1773-1802. Recuperado de https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x

Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(2), 194-198. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194

Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Depression Inventory*. Manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Beck, J. S. & Broder, F. R. (2016). *The New "Homework" in Cognitive Behavior Therapy*. Recuperado de https://beckinstitute.org/the-new-homework-in-cognitive-behavior-therapy/

Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York, NY: Guilford Press.

Beck, J. S. (1997). *Terapia Cognitiva: teoria e prática*. São Paulo, SP: Artmed.

Beißert, H. M., & Hasselhorn, M. (2016). Individual differences in moral development: Does intelligence really affect children's moral reasoning and moral emotions?. *Frontiers in Psychology*, *7*(1961), 1-10. doi 10.3389/fpsyg.2016.01961

Beltrão, A. G. (2012). Perdonare: Internalização das motivações para o perdão e seus efeitos sobre os significados de vida. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa.

Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2008). *Terapia Cognitivo-Comportamental em grupos*. Porto Alegre, RS: Artmed.

Birren, J. E., & Fisher, L. M. (1990). The elements of wisdom: Overview and integration. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 317-332). New York, NY: Cambridge University Press.

Biswas-Diener, R. (2006). From the equator to the North Pole: A study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, *7*(3), 293-310. doi 10.1007/s10902-005-3646-8

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *BMC Public Health*, *13*(1), 119. Recuperado de https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119

Brdar, I., & Kashdan, T. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structures and correlates. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 151–154. doi 10.1016/j.jrp.2009.12.001

Brucki, S. M. D., Nitrini, R., Caramelli, P., Bertolucci, P. H. F., & Okamoto, I. H. (2003). Suggestions for utilization of the mini-mental state examination in Brazil. *Arquivos de Neuropsiquiatria, 61*(3B), 777-781. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1590/S0004-282X2003000500014

Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self-and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness?. *The Journal of Positive Psychology*, *8*(2), 116-127.

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, *26*(1), 17-31. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003

Cabanas, E. (2018). Positive Psychology and the legitimation of individualism. *Theory & Psychology*, *28*(1), 3-19. doi 10.1177/0959354317747988

Camarano, A. A., & Kanso, S. (2010). As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. *Revista Brasileira de Estudos de População*, *27*(1), 232-235. Recuperado de https://dx.doi.org/10.1590/S0102-30982010000100014

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine, 70*, 741-756. doi 10.1097/PSY.0b013e31818105ba.

Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(5), 355-366. doi 10.1080/17439760.2010.508883

Conselho Federal de Psicologia. (2018). Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos. Recuperado de http://satepsi.cfp.org.br/

Costa, E. F. A. (2004). *Análise de Soroprevalência para as infecções pelos vírus das hepatites B e C em idoso residentes em asilos no município de Goiânia-GO* (Dissertação de Mestrado). Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública, Universidade de Goiás, Goiás.

Covington, M. V. (1999). Caring about learning: The nature and nurturing of subject-matter appreciation. *Educational Psychologist*, *34*(2), 127-136. Recuperado de https://doi.org/10.1207/s15326985ep3402_5

Craigie, M. A., & Nathan, P. (2009). A nonrandomized effectiveness comparison of broad-spectrum group CBT to individual CBT for depressed outpatients in a community mental health setting. *Behavior Therapy*, *40*(3), 302-314. doi 10.1016/j.beth.2008.08.002.

Cuadra-Peralta, A., Veloso-Besio, C., Puddu-Gallardo, G., Salgado-García, P., & Peralta-Montecinos, J. (2012). Impacto de un programa de Psicología Positiva en sintomatologia depresiva y satisfaccion vital en adultos mayores. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 25*(4), 644-652. Recuperado de https://www.redalyc.org/html/188/18825219003/

Cummings, N. A., & Cummings, J. L. (2008). Psychoeducation in conjunction with psychotherapy practice. In W. T. O'Donohue, & N. A. Cummings (Eds.), *Evidence-Based Adjunctive Treatments* (pp. 41-59). New York, NY: Academic Press.

Cunha, J. A. (2001). *Manual da versão em português das Escalas Beck*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.

Dalton, A. N., & Spiller, S. A. (2012). Too much of a good thing: The benefits of implementation intentions depend on the number of goals. *Journal of Consumer Research*, *39*(3), 600-614. Recuperado de https://doi.org/10.1086/664500

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, NY: Taylor & Francis e-Library.

Davies, W. (2015). *The happiness industry: How the government and big business sold us wellbeing*. London, UK: Verso.

DelleFave, A (2006). The impact of subjective experience on the quality of life. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.). *A life worth living: Contributions to Positive Psychology*, (pp. 165–182). New York, US: Oxford University Press.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61*(4), 305-314. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305

Diessner, R., Rust, T., Solom, R. C., Frost, N., & Parsons, L. (2006). Beauty and hope: A moral beauty intervention. *Journal of Moral Education*, *35*(3), 301-317. Recuperado de https://doi.org/10.1080/03057240600874430

Diessner, R., Woodward, D., Stacy, S., & Mobasher, S. (2015). Ten once-a-week brief beauty walks increase appreciation of natural beauty. *Ecopsychology*, *7*(3), 126-133. Recuperado de https://doi.org/10.1089/eco.2015.0001

Diggs, C. R., & Akos, P. (2016). The Promise of Character Education in Middle School: A Meta-Analysis. *Middle Grades Review*, *2*(2), 1-19.

du Plessis, G. A., & de Bruin, G. P. (2015). Using Rasch modelling to examine the international personality item pool (IPIP) values in action (VIA) measure of character strengths. *Journal of Psychology in Africa*, *25*(6), 512-521. Recuperado de https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14330237.2015.1124603?scroll=top&needAccess=true

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*, 629-651. doi 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, US: Random House.

Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist, 54*(6), 408–423. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.54.6.408

Eccles, J. S., & Gootman, J. A. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York, US: Norton.

Ervatti, L., Borges, G. M., & Jardim, A. P. (Eds.). (2015). *Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população*. Rio de Janeiro: IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

Estrela-Dias, M., & Pais-Ribeiro, J. (2014). Intervenção psicológica positiva em grupo: forças e virtudes na reabilitação pós-avc. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *15*(1), 201-218. Recuperado de http://dx.doi.org/10.15309/14psd150117

Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, *13*(4), 745-759. Recuperado de https://doi.org/10.1007/s10902-011-9292-4

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.

Ferreira, H. G., & Batistoni, S. S. T. (2016). Terapia Cognitivo-Comportamental para Idosos com Depressão. In E. R. Freitas, A. J. G. Barbosa & C. B. Neufeld (Orgs.), *Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos* (pp. 261-285). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

Figueiredo, F. (2015, 29 de abril). *Pensando em alternativas*. Recuperado de http://www.sbgg-sp.com.br/pub/pensando-em-alternativas/

Flood, M., & Scharer, K. (2006). Creativity enhancement: possibilities for successful aging. *Issues in Mental Health Nursing*, *27,* 939–959. doi 10.1080/01612840600899832

Flückiger, C., Caspar, F., Holtforth, M. G., & Willutzki, U. (2009). Working with patients' strengths: a microprocess approach. *Psychotherapy Research, 19*(2), 213-223. Recuperado de https://doi.org/10.1080/10503300902755300

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society London B*, *359*, 1367-1378. doi 10.1098/rstb.2004.1512

Freitas, E. R. (2014). *Forças do caráter de idosos: estado da arte e proposta de um programa educacional* (Dissertação de Mestrado). Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora.

Freitas, E. R., Barbosa, A. J. G., & Neufeld, C. B. (2016a). Educação para o caráter: proposta de intervenção em grupo com idosos para promover forças e virtudes. In E. R. Freitas, A. J. G. Barbosa & C. B. Neufeld (Orgs.), *Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos* (pp. 329-351). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

Freitas, E. R., Barbosa, A. J. G., & Neufeld, C. B. (2016b). Forças do caráter de idosos: uma revisão sistemática de pesquisas empíricas. *Psicologia em Pesquisa, 10*(2), 3-11. doi 10.24879/201600100020054

Freitas, E. R., Barbosa, A. J. G., & Neufeld, C. B. (2016c). Aspectos positivos na Terapia Cognitivo-Comportamental em grupo com idosos: uma análise sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, *XVIII*(2), 86-99. Recuperado de https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.889

Freitas, E. R., Barbosa, A. J. G., Reis, G. A., & Gomes, L. B. (2016). Bem-Estar Psicológico na Clínica com Idosos: Avaliação e Intervenção. In E. R. Freitas, A. J. G. Barbosa & C. B. Neufeld (Orgs.), *Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos* (pp. 119-135). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS psychologist*, *16*(3), 18-20. Recuperado de http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.574.435&rep=rep1&type=pdf

Furnham, A., & Lester, D. (2012). The development of a short measure of character strengths. *European Journal of Psychological Assessment, 28*, 95–101. doi 10.1027/1015-5759/a000096

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, *14*(4), 1241-1259. Recuperado de https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0

Gaspar, G., Ramos, J. A., Ramos, S, & Monte, S. *Um Ponto de Vista Positivo Sobre a Personalidade* (Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa). Disponível em https://www.researchgate.net/publication/275969764_Um_Ponto_de_Vista_Positivo_Sobre_a_Personalidade_-_A_Positive_Standpoint_On_Personality

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, NY: Oxford.

Ghielen, S. T. S., Woerkom, M. V., & Meyers, M. C. (2018). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(6), 573-585. doi 10.1080/17439760.2017.1365164

Goldstein, E. D. (2007). Sacred moments: Implications on well-being and stress. *Journal of Clinical Psychology*, *63*(10), 1001-1019. Recuperado de https://doi.org/10.1002/jclp.20402

Gouveia, V. V., Barbosa, G. A., Andrade, E. D. O., & Carneiro, M. B. (2005). Medindo a satisfação com a vida dos médicos no Brasil. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 54*(4), 298-305. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Valdiney_Gouveia/publication/279194945_Medindo_a_satisfacao_com_a_vida_dos_medicos_no_Brasil/links/558e0cff08ae15962d895290/Medindo-a-satisfacao-com-a-vida-dos-medicos-no-Brasil.pdf

Graziano, L. D. (2005). *A felicidade revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva* (Tese de Doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2007). Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(2), 129-135. Recuperado de https://doi.org/10.1080/17439760701228854

Hart, W., Albarracín, D., Eagly, A. H., Brechan, I., Lindberg, M. J., & Merrill, L. (2009). Feeling validated versus being correct: a meta-analysis of selective exposure to information. *Psychological Bulletin*, *135*(4), 555-588. doi 10.1037/a0015701.

Haslam, N., Bain, P., & Neal, D. (2004). The implicit structure of positive characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*(4), 529-541. doi 10.1177/0146167203261893

Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, *8*(1159), 1-12. doi 10.3389/fpsyg.2017.01159

Heintz, S., Kramm, C., & Ruch, W. (2019). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(1), 103-112. Recuperado de https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414297

Hernandez, J. (2003). Psicologia positiva e psicologia Humanista: Aproximações teóricas e conceituais. *Revista de Psicologia da UnC, 1*(1), 24-30. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/274835974

Hill, P. L., Sumner, R., & Burrow, A. L. (2014). Understanding the pathways to purpose: Examining personality and well-being correlates across adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, *9*(3), 227-234. Recuperado de https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888584

Hill, R. D. (2011). A Positive Aging Framework for Guiding Geropsychology Interventions. *Behavior Therapy*, *42*(1), 66-77. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.006

Hill, R. D., & Smith, D. J. (2015). Positive aging: At the Crossroads of Positive Psychology and Geriatric Medicine. *APA Handbook of Clinical Geropsychology*, *1*, 301-329. doi 10.1037/14458-013

Hill, R. D., & Mansour, E. (2008). The role of positive aging in addressing the mental health needs of older adults. In D. Gallagher-Thompson, A. Steffen, & L. W. Thompson (Eds.), *Handbook of behavioral and cognitive therapies with older adults* (pp. 309-322). New York, NY: Springer.

Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The Relationship of Hope, Optimism, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, *5*(06), 514-522. Recuperado de http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56061

Ibrahim, N., Michail, M., & Callaghan, P. (2014). The strengths based approach as a service delivery model for severe mental illness: a meta-analysis of clinical trials. *BMC Psychiatry*, *14*(1), 243-254. Recuperado de https://doi.org/10.1186/s12888-014-0243-6

Ilongo, F. N. (2016). Workplace bullying as 'anti-positive psychology'in institutions of higher learning. *International Journal of Educational Policy Research and Review, 3*(4), 73-79. Recuperado de http://dx.doi.org/10.15739/IJEPRR.16.010

Institute on Character V. (2014). VIA Survey Psychometric Data [Internet]. Available online at: https://www.viacharacter.org/www/Research/Psychometric-Data

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2008, 24 de setembro). *Educação melhora, mas ainda apresenta desafios.* Recuperado de https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/13547-asi-educacao-melhora-mas-ainda-apresenta-desafios

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2017, 21 de dezembro). *PNAD Contínua 2016: 51% da população com 25 anos ou mais do Brasil possuíam apenas o ensino fundamental completo*. Recuperado de https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/18992-pnad-continua-2016-51-da-populacao-com-25-anos-ou-mais-do-brasil-possuiam-apenas-o-ensino-fundamental-completo

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2018, 26 de abril). *Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017*. Recuperado de https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (Ed.). (2013). *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2013*. Rio de Janeiro, RJ: IBGE.

Instituto de Pesquisa e Economia Aplicada (IPEA) (2011). Condições de funcionamento e infraestrutura das Instituições de Longa Permanência para idosos no Brasil. Recuperado de http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/comunicado/110524_comunicadoipea93.pdf

Isaacowitz, D. M., Vaillant, G. E., & Seligman, M. E. (2003). Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *The International Journal of Aging and Human Development*, *57*(2), 181-201. Recuperado de https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/61EJ-LDYR-Q55N-UT6E

Jacobs, D. G. (2003). Special considerations in geriatric injury. *Current Opinion in Critical Care, 9*(6), 535-539. doi 10.1097/00075198-200312000-00012

Joana Neto, Félix Neto, & Furnham, A. (2014). Gender and psychological correlates of self-rated strengths among youth. *Social Indicators Research*, *118*(1), 315-327. doi 10.1007/s11205-013-0417-5

Kaiser, R. B., & Hogan, J. (2011). Personality, leader behavior, and overdoing it. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *63*(4), 219-242. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/a0026795

Kammrath, L. K., & Peetz, J. (2011). The limits of love: Predicting immediate versus sustained caring behaviors in close relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, *47*(2), 411-417. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.11.004

Kashdan, T. (2009). *Curious? Discover the missing ingredient to a fulfilling life*. New York, NY: HarperCollins.

Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(4), 610-623. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/a0035814

Khumalo, I. P., Wissing, M. P., & Temane, Q. M. (2008). Exploring the validity of the Values-In-Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in an African context. *Journal of Psychology in Africa*, *18*(1), 133-142. Recuperado de https://doi.org/10.1080/14330237.2008.10820180

Kilduff, G. J., & Galinsky, A. D. (2013). From the ephemeral to the enduring: How approach-oriented mindsets lead to greater status. *Journal of personality and social psychology*, *105*(5), 816-831. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/a0033667

Kim, W. (1997). C. & Mauborgne, R. (1997). Value Innovation: The Strategic Logic of high Growth. *Harvard Business Review*, *75*, 103-112.

Lambert, N., Gwinn, A. M., Stillman, T. F., & Fincham, F. D. (2011). Feeling tired?: How sharing positive experiences can boost vitality. *International Journal of Wellbeing*, *1*(3), 307-314. doi 10.5502/ijw.v1i3.1

Langer, E. (2006). *On becoming an artist: Reinventing yourself through mindful creativity*. New York, NY: Ballantine Books.

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, US: Wiley.

Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale. *Journal of Gerontology, 30*, 85-89. Recuperado de https://doi.org/10.1093/geronj/30.1.85

Lawton, M. P. (1991). A multidimensional view of quality of life in frail elders. In R. P. Abeles (Ed.), *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly* (pp. 3-27). New York, US: Academic Press.

Lee, S. Y., & Olszewski-Kubilius, P. (2006). The emotional intelligence, moral judgment, and leadership of academically gifted adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, *30*(1), 29-67. Recuperado de http://www.prufrock.com

Lima, M. P. (2002). Personality and culture: The Portuguese case. In R. R. McCrae, & J. Allik (Eds.), *The Five Factor Model of Personality Across Cultures,* (pp. 249-260). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Lima, M. P. (2013). *Posso participar? Actividades de Desenvolvimento Pessoal para Pessoas Idosas*. Porto, PT: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Lima, M., & Abigail (2011). *Posso ser? Dinâmicas grupais em torno na personalidade e do envelhecimento*. Coimbra, Pt: MinervaCoimbra.

Linley, A. P., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ... Seligman, M. E. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths. *Personality and Individual Differences, 43*(2), 341-351. doi 10.1016/j.paid.2006.12.004

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, *5*(1), 6-15. Recuperado de file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/Linley_2010.pdf

Lisboa, V. (2016, 26 de outubro). *IBGE: Número de idosos com 80 anos ou mais deve crescer 27 vezes de 1980 a 2060*. Recuperado de http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2016-10/brasil-tera-19-milhoes-de-idosos-com-mais-de-80-anos-em-2060-estima-ibge

Littman-Ovadia, H. (2015). Brief report: short form of the VIA inventory of strengths-construction and initial tests of reliability and validity. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education (IJHSSE)*, *2*(4), 229-237. Recuperado de https://www.arcjournals.org/pdfs/ijhsse/v2-i4/27.pdf

Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Character strengths in Israel. *European Journal of Psychological Assessment, 28*(1), 41-50. doi 10.1027/1015-5759/a000089.

Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2015). Going the Extra Mile Perseverance as a Key Character Strength at Work. *Journal of Career Assessment*, *24*(2), 240-252. doi 10.1177/1069072715580322

Loke, S. C., Abdullah, S. S., Chai, S. T., Hamid, T. A., & Yahaya, N. (2011). Assessment of factors influencing morale in the elderly. *PloS One, 6*(1), 1-8. doi 10.1371/journal.pone.0016490

Lopes, J., Oliveira, C., Reed, L., & Gable, R. A. (2013). Character education in Portugal. *Childhood Education, 89*(5), 286-289. Recuperado de https://doi.org/10.1080/00094056.2013.830880

Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., Petersen, S. E., Ryder, J. A., Krieshok, T. S., O'Byrne, K. K., … Fry, N. A. (2006). Counseling psychology's focus on positive aspects of human functioning. *The Counseling Psychologist, 34*(2), 205-227. doi 10.1177/0011000005283393

Lourenço, R. A., & Veras, R. P. (2006). Mini-Exame do Estado Mental: características psicométricas em idosos ambulatoriais. *Revista de Saúde Pública*, *40*(4), 712-719. Recuperado de https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2006.v40n4/712-719/pt

Lourenço, R. A., Veras, R. P., & Ribeiro, P. C. C. (2008). Confiabilidade teste-reteste do Mini-Exame do Estado Mental em uma população idosa assistida em uma unidade ambulatorial de saúde. *Revista Brasileira de Geriatria & Gerontologia*, *11*(1), 7-16. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/4038/403838777002.pdf

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. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3320804/pdf/ad-3-1-5.pdf

Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 787–799. doi 10.1016/j.jrp.2007.10.003

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, *5*(1253), 1-10. doi 10.3389/fpsyg.2014.01253

Martins, A. P. V. (2013). Bondade, substantivo feminino: esboço para uma história da benevolência e da feminilização da bondade. *História: Questões & Debates*, *59*(2). Recuperado de file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/37037-136615-1-PB%20(1).pdf

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York, NY: Harper & Row.

Matthiensen, A. (2011). Uso do Coeficiente Alfa de Cronbach em Avaliações por Questionários. Boa Vista, RR: Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA).

Mayerson, N. H. (2017). Foreword. In R. M. Niemiec (Ed.), *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners,* (pp. XI-XII). Boston, MA: Hogrefe.

McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American psychologist*, *61*(3), 204. doi 10.1037/0003-066X.61.3.204

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current directions in psychological science*, *3*(6), 173-175. Recuperado de https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770693

McCrae, R. R., Costa, P. T., Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., ... & Chae, J. H. (1999). Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. *Developmental psychology*, *35*(2), 466-477. doi 10.1037/0012-1649.35.2.466

McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 1-10. Recuperado de https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2000.19.1.1

McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 887-897. doi 10.1037/0022-006X.74.5.887

McGhee, P. E. (2010). *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 humor habits program*. Bloomington, IN: Author House.

McGrath, R. E. (2014). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(1), 41-52. doi 10.1080/17439760.2014.888580

Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *42*(3), 371-378. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012

Miller, A. (2008). A critique of Positive Psychology—or 'the new science of happiness'. *Journal of Philosophy of Education*, *42*(3-4), 591-608. Recuperado de https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x

Morales-Sánchez, R., & Cabello-Medina, C. (2015). Integrating character in management: virtues, character strengths, and competencies. *Business Ethics: A European Review*, *24*(2), 156-174. doi 10.1111/beer.12104

Moreira, J. O. (2012). Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *28*(4), 451-456. Recuperado de https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000400003

Morreall, J. (1987). *The Philosophy of Laughter and Humor*. Albany, NY: SUNY Press.

Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, *139*(4), 446-457. Recuperado de https://doi.org/10.1080/00224549909598404

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science, 6*(1), 10–19. Recuperado de https://www.jstor.org/stable/40062870

Nakamura, J. (2009). Developmental Psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Vol 2 (pp. 277–280). Boston, MA: Blackwell Publishing.

Nardi, T. C., Grassi-Oliveira, R, & Pádua, A. C. (2016). Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento dos Sintomas de Ansiedade em Idosos. In E. R. Freitas, A. J. G. Barbosa & C. B. Neufeld (Orgs.), *Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos* (pp. 207-230). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

Nascimento, E. & Banhato, E. F. C. (2016). Avaliação da inteligência em idosos e sua contribuição para a Terapia Cognitivo-Comportamental. In E. R. Freitas, A. J. G. Barbosa & C. B. Neufeld (Orgs.), *Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos* (pp. 55-83). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence:(How) is it possible?. *Personality and individual differences*, *47*(1), 36-41. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046

Neufeld, C. B. (2011). Intervenções em grupos na abordagem cognitivo-comportamental. In B. Rangé (Ed.), *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: um diálogo com a Psiquiatria* (2a ed., pp. 737-750). Porto Alegre, RS: Artmed.

Neufeld, C. B., Maltoni, J., Ivatiuk, A. L., & Rangé, B. P. (2017). Aspectos Técnicos e o Processo em TCCG. In C. B. Neufeld, & B. P. Rangé (Orgs.), *Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos: Das Evidências à Prática* (pp. 33-54). Porto Alegre, RS: Artmed Editora.

Nicholson, I. A. (1998). Gordon Allport, character, and the" culture of personality," 1897–1937. *History of Psychology*, *1*(1), 52-68. Recuperado de http://psycnet.apa.org/fulltext/1998-00831-004.pdf

Niemiec, R. M. (2017). *Character Strenghts Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Boston, MA: Hogrefe Publishing.

Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. G. (2016). Forças e virtudes: Escala de forças de caráter. In C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva - Técnicas e Medidas* (pp. 21-43). São Paulo, SP: Hogrefe.

Noronha, A. P. P., & Campos, R. R. F. (2018). Relationship between character strengths and personality traits. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *35*(1), 29-37. Recuperado de https://doi.org/10.1590/1982-02752018000100004

Noronha, A. P. P., & Martins, D. D. F. (2016). Associações entre forças de caráter e satisfação com a vida: estudo com universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, *19*(2), 83-89. doi 10.14718/ACP.2016.19.2.5

Noronha, A. P. P., & Zanon, C. (2018). Strenghts of Character of Personal Growth: Structure and Relations with the Big Five in the Brazilian Context. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, *28* e2822. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2822

Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal Structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF*, *20*(2), 229-235. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200204

Novaes, R. H. L. (2003). *Os asilos de idosos no Estado do Rio de Janeiro – repercussões da (não) integralidade no cuidado e na atenção à saúde dos idosos* (Dissertação de Mestrado). Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

Nusbaum, E. C., Silvia, P. J., & Beaty, R. E. (2014). Ready, set, create: What instructing people to "be creative" reveals about the meaning and mechanisms of divergent thinking. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *8*(4), 423-432. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/a0036549

Oliveira, C. D., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. *Avaliação Psicológica*, *15*(2), 177-185. doi 10.15689/ap.2016.1502.06

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.

Oliveira, K. L., Santos, A. A. A., Cruvinel, M., & Néri, A. L. (2006). Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. *Psicologia em Estudo, 11*(2), 351-359. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/%0D/pe/v11n2/v11n2a13.pdf

Oman, D., & Thoresen, C. E. (2007). How does one learn to be spiritual? The neglected role of spiritual modeling in health. In T. G. Plante & C. E. Thoresen (Eds.), *Spirit, science and health: How the spiritual mind fuels physical wellness* (pp. 39-54). Westport, CT: Praeger.

Organização Mundial de Saúde (OMS). (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma Política De Saúde*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde.

Organização Mundial de Saúde (OMS). (2015). *World report on ageing and health*. Luxembourg, LU: Author.

Otake, K., Shimai, S., Ikemi, A., Utsuki, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Development of the Japanese version of the Values In Action Inventory of Strengths (VIA-IS). *Shinrigaku kenkyu: The Japanese journal of psychology*, *76*(5), 461-467. doi 10.4992/jjpsy.76.461

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, *7*(3), 361-375. Recuperado de https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z

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. Recuperado de https://doi.org/10.1002/cpp.1795

Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007) Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia, 17*(36), 9-20. Recuperado de http:// dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002

Paradela, E. M. P. (2011). Depressão em idosos. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, *10*(2), 31-40. Recuperado de https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/8850/6729

Paradela, E. M. P., Lourenço, R. A., & Veras, R. P. (2005). Validação da escala de depressão geriátrica em um ambulatório geral. *Revista de Saúde Pública*, *39*(6), 918-923. Recuperado de http://www.revistas.usp.br/rsp/article/viewFile/31959/33960

Parente, L. F., Cunha, M., Galhardo, A., & Couto, M. (2018). Autocompaixão, bem-estar subjetivo e estado de saúde na idade avançada. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social: RPICS*, *4*(1), 3-13. doi 10.7342/ismt.rpics.2018.4.1.57

Park, N. (2009). Character Strengths (VIA). In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 2) (pp. 135–141). Boston, MA: Blackwell Publishing.

Park, N., & Peterson, C. (2003). Assessment of character strengths among youth: the Values in Action Inventory of strengths for youth. In *Indicators of Positive Development Conference* (pp. 1-31). Washington, DC.

Park, N., & Peterson, C. (2006a). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies, 7*, 323-341. doi 10.1007/s10902-005-3648-6

Park, N., & Peterson, C. (2006b). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence, 29*, 891–909. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: research and practice. *Journal of College & Character, 10*(4), 1-11. doi 10.2202/1940-1639.1042

Park, N., & Peterson, C. (2010). Does it matter where we live?: The urban psychology of character strengths. *American Psychologist, 65*(6), 535-547. doi 10.1037/a0019621

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(5), 603-619. doi 10.1.1.473.1295

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 118-129. doi 10.1080/17439760600619567

Paúl, C., Teixeira, L., & Ribeiro, O. (2015). Positive aging beyond "success": Towards a more inclusive perspective of high level functioning in old age. *Educational Gerontology*, *41*(12), 930-941. doi 10.1080/03601277.2015.1071590

Paúl, M. C. (1992). Satisfação de vida em idosos. *Psychologica*, *8*, 61-80.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (pp. 25-33). New York, US: Oxford University Press.

Peterson, C., & Park, N. (2013). Character strengths and the life of meaning. In P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (pp. 277-294). New York, US: Routledge.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14*(4), 381-384. Recuperado de https://doi.org/10.1111/1467-9280.24482

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification.* Washington, DC: American Psychological Association.

Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*(2), 214–217. doi 10.1002/jts

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2,* 149–156. doi 10.1080/17439760701228938

Pinar, R., & Oz, H. (2011). Validity and reliability of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale among Turkish elderly people. *Quality of Life Research, 20*(1), 9-18. doi 10.1007/s11136-010- 9723-4

Pires, J. G., Nunes, M. F. O., & Nunes, C. H. S. S. (2015). Instrumentos Baseados em Psicologia Positiva no Brasil: uma Revisão Sistemática. *Psico-USF*, *20*(2), 287-295. Recuperado de https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200209

Porter, K. E., Brennan-Ing, M., Burr, J. A., Dugan, E., & Karpiak, S. E. (2015). Stigma and psychological well-being among older adults with HIV: The impact of spirituality and integrative health approaches. *The Gerontologist*, *57*(2), 219-228. Recuperado de https://doi.org/10.1093/geront/gnv128

Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a 'pay it forward'style kindness intervention on giver and receiver well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(4), 293-302. Recuperado de https://doi.org/10.1080/17439760.2014.965269

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*, *18*(8), 997-1005. doi 10.1080/13607863.2014.899978

Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., & Ruch, W. (2011). The Relation of Character Strengths to Past, Present, and Future Life Satisfaction among German-Speaking Women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(3), 370-384. doi 10.1111/j.1758-0854.2011.01060.x

Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 275-292. Recuperado de https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9

Proyer, R. T., Sidler, N., Weber, M., & Ruch, W. (2012). A multi-method approach to studying the relationship between character strengths and vocational interests in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 12*(2), 141-157. Recuperado de https://doi.org/10.1007/s10775-012-9223-x

Pureza, J. R., Kuhn, C. H. C., Castro, E. K., & Lisboa, C. S. M. (2012). Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 8*(2), 109-117. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000200006

Pury, C. L. S. (2008). Can courage be learned? In S. J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the best in people* (pp. 109-130). Westport, US: Praeger Publishers.

Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, *13*(6), 1145-1163. doi 10.1007/s10902-011-9311-5

Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study. *BMC research notes*, *4*(1), 519. doi 10.1186/1756-0500-4-519

Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, *18*(4), 463-470. doi 10.1080/13607863.2013.856858

Rao, S. K., Wallace, L. M. K., Theou, O., & Rockwood, K. (2016). Is it better to be happy or not depressed? Depression mediates the effect of psychological well-being on adverse health outcomes in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 32*(9), 1000-1008. doi 10.1002./gps.4559

Rebelo, H. (2007). Psicoterapia na idade adulta avançada. *Análise Psicológica, 4*(XXV), 543-557.

Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Schiavon, C. C. (2015). Research in Positive Psychology: a Systematic Literature Review. *Psico-USF*, *20*(2), 275-285. Recuperado de https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200208

Ribeiro, L. I. O. (2011). *Positividade: intervenção em grupo com pessoas idosas* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra.

Rich, G. J. (2009). Character Education. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 2) (pp. 129–135). Boston, MA: Blackwell Publishing.

Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., & Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin*, *143*(2), 117-141. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/bul0000088

Rodrigues, N. O., & Forte-Burgos, A. C. G. (2011). Idosos no Brasil e em Campinas: tendências sociodemográficas. In A. L. Neri, & M. E. Guariento (Orgs.), *Fragilidade, saúde e bem-estar em idosos: dados do estudo FIBRA Campinas* (pp. 15-26). Campinas, SP: Alínea Editora.

Rogers, C. (1954). Toward a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics, 11*(4), 249-260. Recuperado de http://www.jstor.org/stable/42581167

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science, 237*(4811), 143–149. doi 10.1126/science.3299702

Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The character strengths rating form (CSRF): development and initial assessment of a 24-Item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, *68*, 53-58. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.042

Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010a). Humor as a character strength among the elderly: theoretical considerations. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43*(1), 8–12. Recuperado de https://doi.org/10.1007/s00391-009-0080-2

Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010b). Humor as a character strength among the elderly: empirical findings on age-related changes and its contribution to satisfaction with life. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43*(1), 13–18. doi 10.1007/s00391-009-0090-0

Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2010). Values in action inventory of strengths (VIA-IS): adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of individual differences*, *31*(3), 138-149. doi 10.1027/1614-0001/a000022

Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, *30*(2), 159-168. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.10.009

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28. doi 10.1159/000353263.

Sandage, S., & Worthington Jr, E. (2010). Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling*, *32*(1), 35-57. Recuperado de https://doi.org/10.17744/mehc.32.1.274536n518571683

Saucier, G., & Srivastava, S. (2015). What makes a good structural model of personality? Evaluating the Big Five and alternatives. *Handbook of Personality and Social Psychology*, *4*, 283-305. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/14343-013

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *50*(7), 1116-1119. doi 10.1016/j.paid.2011.01.037

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). The Impact of Signature Character Strengths Interventions: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 1-18. Recuperado de https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2

Scoralick-Lempke, N. N., & Barbosa, A. J. G. (2012). Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. *Estudos de Psicologia*, *29*, 647-655. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3953/395335581001.pdf

Scott, G., Leritz, L. E., & Mumford, M. D. (2004). The effectiveness of creativity training: A quantitative review. *Creativity Research Journal*, *16*(4), 361-388. Recuperado de https://doi.org/10.1080/10400410409534549

Seibel, B. L., DeSousa, D., & Koller, S. H. (2015). Adaptação Brasileira e Estrutura Fatorial da Escala 240-item VIA Inventory of Strengths. *Psico-USF*, *20*(3), 371-383. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200301

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York, NY: Knopf.

Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist, 54*, 559-562. Recuperado de https://www.sas.upenn.edu/psych/seligman/aparep98.htm

Seligman, M. E. P. (2007). *What you can change... and what you can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*. London, UK: Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. E. P. (2009). *Felicidade autêntica: usando a Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. P. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, *29*(1), 2. Recuperado de https://nonopp.com/ar/Psicologia/00/pres.htm

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. doi 10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 305–317). Washington, DC: American Psychological Association.

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. doi 10.1037/0003-066X.60.5.410

Selvam, S. G. (2015). Positive Psychology's Character Strengths in Addiction-Spirituality Research: A Qualitative Systematic Literature Review. *The Qualitative Report, 20*(4), 376-405. Recuperado de https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol20/iss4/2

Senna, S. R. C. M., & Dessen, M. A. (2012). Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *28*(1), 101-108. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/ptp/v28n1/13

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1380-1393. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380

Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, *7*(3), 311-322. doi 10.1007/s10902-005-3647-7

Shryack, J., Steger, M., Krueger, R., & Kallie, C. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 714–719. doi 10.1016/j.paid.2010.01.007

Silva, S. (2009). Qualidade de vida e bem-estar psicológico em idosos (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Porto, Porto.

Silva, I. B., & Nakano, T. C. (2011). Modelo dos cinco grandes fatores da personalidade: análise de pesquisas. *Avaliaçao Psicologica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, *10*(1), 51-62. Recuperado de file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/Dialnet-ModeloDosCincoGrandesFatoresDaPersonalidade-6674920.pdf

Sims, A., Barker, C., Price, C., & Fornells-Ambrojo, M. (2015). Psychological impact of identifying character strengths in people with psychosis. *Psychosis*, *7*(2), 179-182. doi 10.1080/17522439.2014.925485

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(5), 467-487. Recuperado de https://doi.org/10.1002/jclp.20593

Singh, K., & Choubisa, R. (2010). Empirical validation of values in action-inventory of strengths (VIA-IS) in Indian context. *Psychological Studies*, *55*(2), 151-158. doi 10.1007/s12646-010-0015-4

Son, V., Jackson, B., Grove, J. R., & Feltz, D. L. (2011). "I am" versus "we are": Effects of distinctive variants of self-talk on efficacy beliefs and motor performance. *Journal of Sports Sciences*, *29*(13), 1417-1424. Recuperado de https://doi.org/10.1080/02640414.2011.593186

Stadler, G., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010). Intervention effects of information and self-regulation on eating fruits and vegetables over two years. *Health Psychology, 29*(3), 274-283. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/a0018644

Steptoe, A., Demakakos, P., Oliveira, C., & Wardle, J. (2012). Distinctive biological correlates of positive psychological well-being in older men and women. *Psychosomatic Medicine, 74*(5), 501-508. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1097/PSY.0b013e31824f82c8

Summer-Armstrong, C. & Newcombe, P., & Martin, R. (2008). A qualitative investigation into leader behavioural flexibility. *Journal of Management Development, 27*(8), 843-857. Recuperado de http://doi.org/10.1108/02621710810895668

Terman, L. M., Buttenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York, US: McGraw-Hill.

Thompson, L. W., Powers, D. V., Coon, D. W., Takagi, K., McKibbin, C., & Gallagher-Thompson, D. (2003). Terceira idade. In J. R. White & A. S. Freeman (Orgs.). *Terapia cognitivo-comportamental em grupo para populações e problemas específicos* (pp. 269-299). São Paulo, SP: Roca.

Titus, C. S. (2012). Thomas Aquinas and Positive Psychology: A Catholic Approach to the Use of the Virtues in Psychology. In *Biennial Conference of the Society for Christian Psychology.* Virginia Beach, Virgínia/US.

Tomlinson-Clarke, S. M., & Georges, C. M. (2014). "DSM-5": A Commentary on Integrating Multicultural and Strength-Based Considerations into Counseling Training and Practice. *Professional Counselor*, *4*(3), 272-281. doi 10.15241/stc.4.3.272

Tristán, S. V. L., & Rangel, A. L. G. (2009). Psicoterapia cognitivo conductual de grupo manualizada como una alternativa de intervención con adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, *11*(2), 155-189.

Vaillant, G. E. (1984). A debate on DSM-III: The disadvantages of DSM-III outweigh its advantages. *American Journal of Psychiatry, 141*, 542–545. Recuperado de https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.141.4.542

Vaillant, G. E. (2004). Positive aging. In P. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in practice* (pp. 561-578). New York, NY: John Wiley.

vanOyen Witvliet, C., DeYoung, N. J., Hofelich, A. J., & DeYoung, P. A. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implications for forgiveness and psychophysiological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(4), 286-299. Recuperado de https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577091

Vaz, S. F. A., & Gaspar, N. M. S. (2011). Depressão em idosos institucionalizados no distrito de Bragança. *Revista de Enfermagem Referência, 111*(4), 49-58. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserIIIn4/serIIIn4a05.pdf

VIA Institute on Character (2013). VIA-IS 120. Recuperado de https://www.viacharacter.org/surveys.aspx.

VIA Institute on Character (2016). *VIA-IS 120*. Recuperado de https://www.viacharacter.org/surveys.aspx.

von Heideken Wågert, P., Rönnmark, B., Rosendahl, E., Lundin-Olsson, L., Gustavsson, J. M., Nygren, B., ... Gustafson, Y. (2005). Morale in the oldest old: the Umeå 85+ study. *Age and Ageing, 34*(3), 249-255. doi 10.1093/ageing/afi044

Watanabe, H. A. W., & Giovani, V. M. (2009). Instituições de longa permanência para idosos – ILPI. *Boletim do Instituto de Saúde, 47*, 69-71. Recuperado de http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200018&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Weick, M., & Guinote, A. (2010). How long will it take? Power biases time predictions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*(4), 595-604. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.03.005

Wenzel, A. (2018). *Inovações em Terapia Cognitivo-Comportamental: intervenções estratégicas para uma prática criativa*. Porto Alegre, RS: Artmed.

West, B. J., Patera, J. L., & Carsten, M. K. (2009). Team level positivity: Investigating positive psychological capacities and team level outcomes. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *30*(2), 249-267. Recuperado de https://doi.org/10.1002/job.593

Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin, 128*(5), 699-727. doi 10.1037/0033-2909.128.5.699

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 443-447. doi 10.1016/j.paid.2008.11.012

Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 819-829. doi 10.1016/j.cpr.2010.06.003

World Health Organization. (1990). International classification of diseases and related health problems (10th ed.). Geneva, CH: Author.

Worthington, E. L. (2007). *Humility: the quiet virtue*. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2008). *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: um guia ilustrativo*. Porto Alegre: Artmed.

Yeager, D. S., Henderson, M. D., Paunesku, D., Walton, G. M., D'Mello, S., Spitzer, B. J., & Duckworth, A. L. (2014). Boring but important: A self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *107*(4), 559-580. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1037/a0037637

Yesavage, J. Á., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. *Journal of Psychiatric Research, 17*(1), 37-49. Recuperado de https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4

Escala de Bem-estar Psicológico[3] (PGCMS-Br)

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
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

[3] 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).

Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15)[4]

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:_____

[4] Almeida e Almeida (1999)

Escala de Satisfação com a Vida[5](ESV)

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.

[5] Gouveia et al. (2005)

Mini Exame do Estado Mental (MEEM)[6]

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? **(Considere correta a variação de mais ou menos uma hora)**		1e. 0 1
ORIENTAÇÃO NO ESPAÇO		
Em que local nós estamos? **(dormitório, sala, apontando para o chão).**		2a. 0 1
Que local é este aqui? **(apontando ao redor num sentido mais amplo)**		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. **(Falar as três palavras em sequencia. Caso o idoso não consiga, repita no máximo 3 vezes para aprendizado. Pontue a primeira tentativa)**	**Permita 5 tentativas, mas pontue apenas a primeira.** 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 **(Se houver erro, corrija e prossiga. Considere correto se o examinado espontaneamente se corrigir).**	100 - 7 93 - 7 86 - 7 79 - 7 72 - 7	4a. 0 1 4b. 0 1 4c. 0 1 4d. 0 1 4e. 0 1
MEMÓRIA DE EVOCAÇÃO		
O/a senhor/a consegue se lembrar das 3 palavras que lhe pedi que repetisse agora há pouco? **Atenção: o entrevistador não deve dizer as palavras.**	CARRO VASO TIJOLO	6a. 0 1 6b. 0 1 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
Preste atenção: vou lhe dizer uma frase e quero que repita depois de mim: "NEM AQUI, NEM ALI, NEM LÁ". **(Considere somente se a repetição for perfeita)**	_____	8. 0 1

[6] Brucki et al. (2003)

Agora pegue este papel com a mão direita. Dobre-o ao meio e coloque-o no chão. **(Falar todos os comandos de uma vez só)** Pega a folha com a mão correta Dobra corretamente Coloca no chão	 _____ _____ _____	 9a. 0 1 9b. 0 1 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. **(Oferecer esta folha ao idoso, cobrindo os itens até este ponto)**	_____	11. 0 1
Vou lhe mostrar um desenho e gostaria que o/a senhor/a copiasse, tentando fazer o melhor possível. **(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)**		12. 0 1

Total:_____

Questionário Demográfico – idosos da comunidade

A. Sexo: (1) Masculino (2) Feminino

B. Data de nascimento: ____/____/____

C. Qual a sua situação conjugal?
(1) Casado ou em relacionamento estável
(2) Solteiro
(3) Separado ou divorciado
(4) Viúvo

D. A sua cor ou raça é:
(1) Branca
(2) Preta
(3) Amarela
(4) Parda
(5) Indígena

E. Possui alguma crença religiosa?
(1) Não
(2) Sim, mas não sou praticante
(3) Sim, sou praticante
Se sim, qual(is)? _____

F. Possui algum problema de saúde?
(1) Não
(2) Sim
Se sim, qual(is)? _____

G. Reside só ou acompanhado?
(1) Só
(2) Acompanhado. Com quem? _____

H. Recebe pensão?
(1) Não
(2) Sim

I. Recebe aposentadoria?
(1) Não
(2) Sim

J. Realiza alguma atividade remunerada?
(1) Não
(2) Sim. Qual(is)?_____

K. Participa de alguma atividade educacional, de lazer, física etc.?
(1) Não
(2) Sim. Qual(is)?_____

L. Atualmente faz acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico?
(1) Não
(2) Sim.
2.1 Há quanto tempo (em meses)? _____
2.2 Por qual motivo? (opcional)_____

M. Quantos(as) __(ver tabela abaixo)__você possui em casa?

Televisão em cores	0	1	2	3	4 ou +
Rádio	0	1	2	3	4 ou +
Banheiro	0	1	2	3	4 ou +
Automóvel	0	1	2	3	4 ou +
Empregada Mensalista	0	1	2	3	4 ou +
Máquina de lavar	0	1	2	3	4 ou +
Videocassete e/ ou DVD	0	1	2	3	4 ou +
Geladeira	0	1	2	3	4 ou +
Freezer (aparelho independente ou parte da geladeira duplex)	0	1	2	3	4 ou +

N. O grau de instrução do chefe de família é:

(1) Analfabeto/ Primário incompleto (nomenclatura atual: Analfabeto/ Até 3ª série Fundamental/ Até 3ª série 1º. Grau)

(2) Primário completo/ Ginasial incompleto (nomenclatura atual: Até 4ª série Fundamental / Até 4ª série 1º. Grau)

(3) Ginasial completo/ Colegial incompleto (nomenclatura atual: Fundamental completo/ 1º. Grau completo)

(4) Colegial completo/ Superior incompleto (nomenclatura atual: Médio completo/ 2º. Grau completo)

(5) Superior completo (nomenclatura atual: Superior completo)

Questionário Demográfico – idosos institucionalizados

A. Sexo: (1) Masculino (2) Feminino
B. Data de nascimento: ____/____/____

C. Qual a sua situação conjugal?
(1) Casado ou em relacionamento estável
(2) Solteiro
(3) Separado ou divorciado
(4) Viúvo

D. A sua cor ou raça é:
(1) Branca
(2) Preta
(3) Amarela
(4) Parda
(5) Indígena

E. Possui alguma crença religiosa?
(1) Não
(2) Sim, mas não sou praticante
(3) Sim, sou praticante
Se sim, qual(is)? _____

F. Possui algum problema de saúde?
(1) Não
(2) Sim
Se sim, qual(is)? _____

G1. Há quanto tempo mora na Instituição?_____

G2. Como decidiu vir?
_____

H. Recebe pensão?
(1) Não
(2) Sim

I. Recebe aposentadoria?
(1) Não
(2) Sim

J. Realiza alguma atividade remunerada?
(1) Não
(2) Sim. Qual(is)?_____

K. Participa de alguma atividade na Instituição ou fora dela?
(1) Não
(2) Sim. Qual(is)?_____

L. Atualmente faz acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico?
(1) Não
(2) Sim.
2.1 Há quanto tempo (em meses)? _____
2.2 Por qual motivo? (opcional)
_____

Registro de Observações

Relatório Semanal Educafi

Grupo:

Co-terapeuta:

Sessão	
Força:	
Data:	
N° de presentes	
Nº de faltas	

Participantes presentes:

Participantes ausentes:

Descrição da sessão:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)



PRÓ-REITORIA DE PESQUISA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA EM SERES HUMANOS - CEP/UFJF
36036-900 JUIZ DE FORA - MG – BRASIL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **Promoção de forças e virtudes de idosos: contribuições da psicoeducação**. Nesta pesquisa pretendemos **analisar e promover forças e virtudes de idosos.** O motivo que nos leva a estudar **é produzir conhecimentos sobre forças e virtudes na velhice e, com base neles, promover mais satisfação e bem-estar para as pessoas que estão nessa fase da vida**.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: **preencher questionários somente ou também participar do grupo que terá duração de 26 encontros, durante 13 semanas**. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em **riscos mínimos, isto é, o mesmo risco que têm atividades rotineiras como conversar, ler, atravessar a rua etc..** A pesquisa contribuirá para **a compreensão e promoção de forças, virtudes e bem-estar na velhice**.

Para participar deste estudo o Sr (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no **Centro de Pesquisa sobre Desenvolvimento e Envelhecimento (CEPEDEN) - UFJF** e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **Promoção de forças e virtudes de idosos: contribuições da psicoeducação**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas

dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.
Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

_____, _____ de _____ de 201_.

Nome	Assinatura participante	Data
Nome	Assinatura pesquisador	Data
Nome	Assinatura testemunha	Data

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humano-UFJF
Campus Universitário da UFJF
Pró-Reitoria de Pesquisa
CEP: 36036-900
Fone: (32) 2102- 3788 / E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

Eduarda Rezende Freitas
Campus Universitário da UFJF
Instituto de Ciências Humanas
CEP: 36036-900 / Juiz de Fora – MG
Fone: (32) 88565920 / E-mail: duda_2504@hotmail.com

Prof. Dr. Altemir José Gonçalves Barbosa
Campus Universitário da UFJF
Instituto de Ciências Humanas
CEP: 36036-900 / Juiz de Fora – MG
Fone: (32) 2102- 3158 / E-mail: altgonc@gmail.com

Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS-120)[7]

	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)
18. Eu gosto de pensar em maneiras novas de fazer as coisas.	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)

[7] 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
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 desdobro 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)