



**FACULDADE FASIPE CUIABÁ
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

CRISLAINE APARECIDA SANTOS RIBEIRO

**A IMPORTÂNCIA DE PROJETOS SOCIAIS PARA A SOCIALIZAÇÃO
NA MELHOR IDADE E OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA
PARA O ENVELHECIMENTO**

CUIABÁ/MT

2023

**FACULDADE FASIPE CUIABÁ
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

CRISLAINE APARECIDA SANTOS RIBEIRO

**A IMPORTÂNCIA DE PROJETOS SOCIAIS PARA A SOCIALIZAÇÃO
NA MELHOR IDADE E OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA
PARA O ENVELHECIMENTO**

Monografia apresentada à banca examinadora,
como requisito para a conclusão do curso e
obtenção do título de bacharel em Psicologia,
pela Faculdade Fasipe-Cpa.

Orientador (a): Viviane Marques Caponi

CUIABÁ/MT

2023

CRISLAINE APARECIDA SANTOS RIBEIRO

**A IMPORTÂNCIA DE PROJETOS SOCIAIS PARA A SOCIALIZAÇÃO
NA MELHOR IDADE E OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA
PARA O ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do
Curso de Psicologia FASIPE-CPA, Faculdade de Cuiabá como requisito
parcial para a obtenção do título em Psicologia.

Aprovado em: ____ / ____ / ____

VIVIANE MARQUES CAPONI

Professor(a) Orientador (a) Departamento de Psicologia - FASIPE – Cuiabá

ELIANE APARECIDA MONTANHA ROJAS

Professor (a) Avaliador (a) Departamento de Psicologia - FASIPE – Cuiabá

LEONÇO ALVARO COSTA FILHO

Professor (a) Avaliador (a) Departamento de Psicologia - FASIPE – Cuiabá

JÔSE GUEDES VIEIRA

Departamento de Psicologia - FASIPE – Cuiabá

CUIABÁ/MT

2023

DEDICATÓRIA

Aos meus pais que fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais pelo incentivo e apoio incondicional. Às minhas amigas que me apoiaram e me incentivaram a buscar o meu objetivo e vão continuar presentes em minha vida com certeza. Também, à minha orientadora Viviane Marques Caponi, pela orientação acadêmica e pelo apoio, o meu muito obrigado.

EPÍGRAFE

Nenhuma técnica psicológica funcionará
se o amor não funcionar.

Augusto Cury

RIBEIRO, Crislaine Aparecida Santos. **A importância de projetos sociais para a socialização na melhor idade e os benefícios da psicologia positiva para o envelhecimento.** 2023. 43 páginas. Monografia de conclusão de curso – FASIPE CPA Faculdade de Cuiabá.

RESUMO

O presente trabalho desenvolveu-se sobre a importância da socialização na melhor idade contribuindo para a inclusão social, saúde mental, cognitiva e emocional, enquanto a psicologia positiva oferece ferramentas e abordagens para promover o bem-estar, o foco nas forças pessoais e uma vida mais satisfatória na terceira idade. Ambos os aspectos desempenham um papel fundamental em assegurar que os idosos desfrutem de uma qualidade de vida significativa e saudável. As atividades em prol dessa geração são cruciais e garantem a longevidade da melhor idade. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica de natureza básica e documental com abordagem qualitativa e objetivo exploratório. O levantamento de trabalho foi feito nas seguintes plataformas de dados: *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) e Google Acadêmico. Foram incluídos trabalhos publicados nos últimos 17 anos, ou seja, entre os anos de 2003 a 2020, em português, completos, com acesso livre e que abordam a temática da pesquisa.

Palavras chaves: Socialização. Terceira idade. Qualidade de vida. Projetos. Psicologia Positiva.

RIBEIRO, Crislaine Aparecida Santos. **The importance of social projects for socialization in the best age and the benefits of positive psychology for aging.** 2023. 43 pages. Monograph of conclusion of course – FASIPE CPA Faculdade de Cuiabá.

ABSTRACT

The present work develops on the importance of socialization in the best age contributing to social inclusion, mental, cognitive and emotional health, while positive psychology offers tools and approaches to promote well-being, focus on personal strengths and a more satisfying life in old age. Both aspects play a key role in ensuring that older adults enjoy a meaningful and healthy quality of life. Activities on behalf of this generation are crucial and ensure the longevity of the best age. To this end, a basic and documentary literature review was carried out with a qualitative approach and exploratory objective. The survey was carried out on the following data platforms: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Catalog of Theses and Dissertations (CAPES) and Google Scholar. We included studies published in the last 17 years, that is, between the years 2003 and 2020, in Portuguese, complete, with open access and that address the research theme.

Keywords: Socialization. Senior. Quality of life. Projects. Positive Psychology.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	5
2. SOCIALIZAÇÃO	8
2.1Processo de socialização	9
2.2Melhor idade.....	9
3.A IMPORTÂNCIA DA SOCIALIZAÇÃO NA MELHOR IDADE E A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA.....	11
3.1 Experiência Prática de Estágio Supervisionado em uma Instituição de Longa Permanência.....	15
3.2 A importância do fortalecimento de vínculos.....	17
3.3 Qualidade de vida na terceira idade.....	19
4.PROJETOS VOLTADOS PARA A MELHOR IDADE EM CUIABÁ	22
4.1 Coral da 3° idade Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).....	24
4.2 Amigos do Abrigo.....	26
4.3 Informática para 3° idade da UFMT	27
4.4 Programa Ativa Idade.....	28
4.5 Projeto Qualidade de Vida na Terceira Idade.....	28
5.METODOLOGIA.....	30
5.1 Método de Pesquisa.....	30
6.CONSIDERAÇÕES.....	32
REFERÊNCIAS	35

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa explora o tema “A importância de projetos sociais para a socialização para a melhor idade e os benefícios da psicologia positiva para o envelhecimento.” Sendo um tema necessário e relevante, pois, com a chegada da terceira idade, os idosos passam por várias mudanças em suas vidas, como, por exemplo, a aposentadoria que é uma grande transição enfrentada pelos idosos. O trabalho é um papel fundamental na vida do indivíduo, gerando um sentimento de pertencimento e participação (NORBERT ELIAS, 1994). Os idosos quando se aposentam e encerram suas atividades profissionais, eles acabam saindo desse núcleo de atividades e pouco a pouco vai se afastando de suas rotinas e de todos seus hábitos, enfrentando uma nova realidade, que pode ser vista negativamente ou positivamente, porque muitas pessoas podem achar isso doloroso (CARLOS et al., 1999). Os idosos também podem expressar sentimentos de dúvida, insegurança e vazio causados pela falta de trabalho. No entanto, há também benefícios, como a possibilidade de descansar e o tempo de lazer que pode ser aproveitado de várias maneiras para desfrutar da companhia de amigos e familiares, incluindo mais efeitos. Tanto aspectos positivos quanto negativos terão um impacto na qualidade de vida dos idosos (PANOZZO e MONTEIRO, 2013).

Com o passar do tempo, os idosos muitas vezes se sentem inadequados e acabam percebendo que não conseguem mais fazer as coisas que costumavam fazer por conta própria. Eles descobrem que têm dificuldade com as coisas básicas do dia a dia, que se sentem um pouco perdidos quando faz certas tarefas e normalmente começam a acreditar que não é mais útil.

Eles começam a se sentir sozinhos porque seus amigos e familiares os visitam menos. O corpo também muda muito nessa faixa etária, além das dores comuns, a aparência também muda. Ademais, há uma forte presença de sentimentos de

desconforto e dependência, a sensação de perder algumas habilidades e sentir-se estranho no corpo é uma parte do envelhecimento (DEBERT, 1999).

Lembrar o que o idoso sempre fez bem, aspectos notáveis de sua aparência que podem ajudá-lo na autoestima. No turbilhão de sentimentos que os idosos enfrentam, a hospitalidade, o carinho e a compreensão ajudam os entes queridos a se sentirem confortáveis.

O processo de socialização são processos contínuos, dos quais os indivíduos vão interiorizando determinados valores e normas atribuídos por uma sociedade, ou seja, um processo de instituição em que os indivíduos vão incorporando ao longo do tempo (DEBERT, 1996). O que isso significa? Significa que desde o nascimento, até o dia da morte, o ser humano está em contato fundamentalmente com o mundo exterior.

Segundo Weber (2002) representa duas formas diferentes de comportamento humano em relação aos outros: socialização comunitária, que significa entrar na comunidade, e socialização societária, que significa entrar na sociedade. O que distingue as duas é o sentimento de pertencimento comum e as ações emocionais, enquanto a segunda é mais racional e legalista.

Os idosos passam por vários desafios que podem deixá-los mais propensos à depressão e outras doenças. É fundamental manter-se saudável e ativo para realizar atividades diárias. Quando isso não acontece, muitos idosos são abandonados pelos familiares. A falta de interações com entes idosos faz com que eles se sintam esquecidos e abandonados (ARANHA, 2007).

Ao mesmo tempo em que as pessoas fazem parte de grupos em todas as fases da vida, como família, escola, trabalho e igreja. A limitação dos contatos sociais é uma das mudanças que podem ocorrer durante o envelhecimento. O sentimento de solidão pode estar relacionado a problemas com as relações interpessoais e a percepção de apoio social, especialmente nas pessoas mais velhas (CAPITANINI e NERI, 2008).

O convívio social é fundamental nessa etapa da vida, porque evita que os idosos se sintam sozinhos e deprimidos. A socialização, os projetos e as atividades voltadas para a terceira idade têm o objetivo de trazer mais felicidade na vida dos idosos, o indivíduo se sente mais disposto, aumenta a sua autoestima, contribui para o bem-estar e para uma melhor qualidade de vida, evitando a sensação de inutilidade e vazio decorrentes das mudanças na rotina. A assistência ao idoso deve, portanto, ser organizada de forma diferente da assistência aos jovens, porque todas essas situações desfavoráveis devem ser tidas em conta.

Guita Debert (1999) examina a relação entre idade e identidade senil. Isso é muito importante porque as imagens de identidade positivas têm um impacto na experiência do envelhecimento e, mais importante, na compreensão da sociedade do envelhecimento. O autor afirma que o surgimento da terceira idade é uma chance de reprivatizar a velhice. A identidade permite que o envelhecimento seja uma fase da vida agradável e enriquecedora, que oferece a oportunidade de realizar projetos e metas pessoais.

A partir dessa perspectiva, o envelhecimento é considerado uma parte essencial e fundamental da jornada de vida de cada pessoa. Ao longo desta fase, experiências e características distintas e únicas surgem do percurso de vida, algumas são mais complexas que outras, integrando assim a formação da pessoa idosa.

O objetivo da pesquisa é pesquisar os benefícios dos projetos sociais para a socialização dos idosos em Cuiabá e a contribuição da psicologia positiva voltada para esse público, por meio de projetos e atividades que contribuem para um avanço significativo na qualidade de vida, no bem-estar e na saúde da pessoa idosa.

Foi utilizada a pesquisa documental e bibliográfica para compreender a importância dos projetos e das atividades sociais na vida dos idosos, podendo definir a pesquisa documental da seguinte maneira: a pesquisa documental é o estudo abrangente e aprofundado de uma variedade de materiais que ainda não foram estudados ou que podem ser revisados para interpretações alternativas ou informações adicionais. Esses materiais são conhecidos como documentos. (BONOTTO, SCHELLER e KRIPKA, 2015) Além disso, por meio da revisão da literatura existente, que, de acordo com Gil (2008), é feita a partir de materiais já desenvolvidos, principalmente livros, artigos, dissertações, teses de doutorado e monografias sobre o assunto da pesquisa.

2. SOCIALIZAÇÃO

Para Setton (2011), a socialização envolve uma separação entre a objetividade do papel social do indivíduo e sua subjetividade. Isso significa que é pelo processo que o indivíduo internaliza o coletivo. É pela socialização que as normas, valores, crenças, ideias e costumes estabelecidos pela sociedade são internalizados pelo indivíduo e, compreendendo-os, adaptam-se em grupos, do qual o indivíduo faz parte.

O processo de socialização das pessoas é um processo complexo que envolve duas fases. Berger e Luckmann (2008) os dividiram em duas categorias: primária e secundária, na clássica obra “A construção social da realidade”, publicada pela primeira vez em 1966. A realidade é composta por uma série de fatores sociais que resultam da ação humana, esses fenômenos existem independentemente da nossa vontade e são conhecidos como realidade. Ao mesmo tempo em que influenciam a realidade social, os humanos também a constroem (BERGER e LUCKMANN, 2008).

A realidade objetiva e a realidade subjetiva são as duas perspectivas complementares da sociedade baseadas na realidade da vida cotidiana. A primeira com seus principais mecanismos de legitimação e institucionalização. A segunda vem da interiorização da primeira, e seus mecanismos de interiorização dependem das estruturas sociais (BERGER e LUCKMANN, 2008).

Portanto, podemos dizer que: primeiro uma pessoa se insere na sociedade por meio de grupos sociais; e depois o processo de socialização pode mudar com o tempo ou o ambiente. Toda maneira de agir, fixa ou não, pode ser submetida a coerção externa; ou, ainda, é para a sociedade em geral e, ao mesmo tempo, existe de forma independente, independentemente das manifestações individuais possíveis (BERGER e LUCKMANN, 2008).

Segundo Setton (2011), para descrever o que é o processo de socialização, baseia-se no conceito de fato social. Como resultado, ele olha para os fenômenos

sociais a partir de uma variedade de prismas: econômico (origem social), político (posição ideológica), moral (crenças) e estético (gosto).

Assim, podemos concluir que existem dois tipos de educação social: O primeiro é a Educação Formal, que envolve conexões profissionais mais superficiais. Enquanto o segundo é a Informal, quando as relações mais íntimas são formadas por afetos.

2.1 Processo de socialização

O processo de socialização é fundamental para a construção de sociedades em diferentes espaços sociais, ela permite que as pessoas trabalhem juntas e se integrem através da comunicação, construindo assim uma sociedade (STREY, 2008).

As pessoas precisam internalizar os padrões de pensamento, comportamento e normas sociais para poder viver em sociedade. A socialização é um processo lento e contínuo no qual aprendemos os padrões de pensamento da nossa sociedade e o que se espera de nós em um ambiente específico (SAVOIA, 1984).

Este sistema está presente em todas as fases de nossa vida, mas é mais evidente na infância. A socialização primária começa na infância. Nosso primeiro ator geralmente é a família. Ela nos ajuda a internalizar as regras básicas de comportamento que são vistas como aceitáveis pela sociedade em que crescemos, além da linguagem (SAVAIO, 1989).

Por outro lado, a socialização secundária é um processo constante que nos acompanhará ao longo da vida. Para começar, a escola tem um papel importante neste processo (SAVAIO, 1989). A seguir, estabeleceremos conexões em outras áreas, como no local de trabalho ou entre amigos. George Herbert Mead (1934) definiu socialização como a forma como uma pessoa se torna social em suas interações com outras pessoas.

2.2 Melhor idade

O termo "terceira idade" é frequentemente utilizado para descrever a faixa etária mais avançada, a partir dos 60 anos. No entanto, a terminologia evoluiu ao longo do tempo e muitas pessoas preferem utilizar termos mais positivos e inclusivos, como "melhores anos" ou "anos dourados", para destacar as experiências e oportunidades enriquecedoras que este período da vida oferece. Assim, há uma proliferação dos

termos usados para aproximar aos indivíduos que já tenham mais tempo ou à etapa da vida que era somente conhecida como velhice. Entre os termos mais comuns estão: terceira idade, melhor idade, adulto maduro, idoso, meia-idade, maturidade e idade madura (NERI e FREIRE, 2000).

"Melhor Idade" ressalta a ideia de que o envelhecimento não deve ser visto não como um período de declínio, mais como um momento de sabedoria, crescimento pessoal e oportunidades para aproveitar a vida de diferentes formas. Esta abordagem mais positiva busca combater os estereótipos negativos relacionados ao envelhecimento e estimular uma visão mais equilibrada e respeitosa dos idosos (DEBERT,1999).

Durante esta fase da vida, várias pessoas empregam a chance de fazer atividades que antes não eram possíveis por conta de obrigações familiares ou profissionais. Viajar, descobrir novos interesses, participar em atividades sociais e aprender continuamente são aspetos que muitos consideram importantes para uma "velhice melhor".

3. A IMPORTÂNCIA DA SOCIALIZAÇÃO NA MELHOR IDADE E A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA

A sociedade está experimentando grandes transformações. A tecnologia avança, a vida se faz mais agitada, o tempo se torna mais curto, especialmente à medida em que as pessoas envelhecem. Isso requer habilidades de enfrentamento que os idosos não têm, o que os leva a enfrentar vários problemas sociais (PINTER, 2003).

O envelhecimento está associado a processos biológicos de diminuição da capacidade física, associado a novas fragilidades psicológicas e comportamentais (CAMARANO, 2004). Alguns desafios afetam nossa saúde à medida que crescemos. Ao longo desta fase da vida, os idosos geralmente são mais sensíveis fisicamente e emocionalmente, por isso é necessário lhes dar a atenção necessária para que possam se sentir confortáveis. O envelhecimento ativo é o processo de maximizar as oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida dos idosos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Os idosos são particularmente prejudicados pelo isolamento social em vários aspectos, do físico ao emocional. A falta de socialização compromete a saúde emocional, tornando-a um dos maiores obstáculos enfrentado pelos idosos. Uma das principais consequências da falta de socialização na área emocional é a depressão. Na área mental é importante destacar que a estimulação cerebral é diretamente responsável pelas interações interpessoais. Portanto, falar, cantar, ouvir histórias e se conectar com outras pessoas são muito importantes para manter a mente estimulada e evitar problemas cognitivos como depressão e ansiedade (MANSO et al., 2018, ROSA, VILHENA, 2016).

A socialização passa a ser altamente valorizada, com o objetivo de gratificação emocional de curto prazo, influenciada pelas oportunidades adaptativas proporcionadas pelo ambiente. Os laços sociais inspiram e reforçam um sentido de vida e geram um impulso para a proatividade, o que é considerado uma atitude fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida (SILVA, 2014).

A qualidade de vida das pessoas com idade avançada não deve necessariamente piorar com o tempo. Quando os idosos descobrem que envelhecer significa se tornar diferente, mas não pior, esta nova fase da vida pode ser tão agradável, senão mais agradável, que as anteriores. Embora o envelhecimento seja um processo natural e inevitável, é possível e necessário melhorar a qualidade de vida e a independência dos idosos. Eles devem se envolver em atividades que os façam sentir que estão fazendo um bom trabalho. Precisam de atividades ou hobbies que os tragam alegria e felicidade (LEÃO et al., 2018; RODRIGUES et al., 2009; RIBEIRO et al., 1999).

O incentivo a pensar, agir, trocar, reformular e aprender também são importantes. As atividades em grupo permitem que uma pessoa se envolva socialmente, e suas relações com outras pessoas têm um impacto significativo na qualidade de vida delas. Os idosos devem estar dispostos a participar de grupos, projetos e atividades para obter benefícios que melhorarão e tornarão a vida mais gratificante. A falta de interação social também afeta a área física dos idosos. Isso é principalmente resultado de não praticar exercício regularmente, pois saem com menos frequência e fazem menos exercícios. A falta de atividade física à medida que envelhecemos leva à obesidade, diabetes e muitas outras doenças relacionadas ao sedentarismo (KALACHE et al., 2020, MORAES et al., 2020, FERREIRA; LEÃO FAUSTINO, 2020).

Dessa forma, é fundamental pensar nas políticas públicas e promover programas para a população idosa, propiciar educação para os profissionais que atuem na área, oferecendo suporte para os idosos; articular práticas de atividades físicas no cotidiano e no lazer; beneficiar fatores como a saúde mental, o bom humor, autoestima, estabelecendo laços sociais e promovendo modos de viver mais saudáveis.

A Psicologia Positiva é uma área da psicologia que se concentra nos elementos que podem fazer as pessoas felizes. Assim, o foco do segmento está voltado para a manutenção e apoio do bem-estar do indivíduo. Isso não significa ignorar as doenças, mas, sim, concentrar-se nos aspectos positivos da existência humana (HUTIZ, 2014).

A psicologia positiva surgiu nos Estados Unidos da década de 90 com o objetivo de examinar as qualidades e características positivas dos humanos (PALUDO e KOLLER, 2007). Segundo Seligman (2004) a psicologia positiva concentre-se em aprender sobre coisas boas do indivíduo, como virtudes e sentimentos positivos. Três

pilares sustentam esta posição, de acordo com Seligman (2002): (1) estudo das emoções positivas; (2) conhecimento das características otimistas dos sujeitos, incluindo suas capacidades e forças reais; e (3) entidades positivas, que são espaços agregados onde as pessoas podem desenvolver aspectos positivos (ROCHA et al., 2017). Entender como atingir estes estados aumentando cada momento de bem-estar da vida cotidiana e permitindo que seja prolongado ou percebido de uma perspectiva diferente.

Com base nessa ideia, a psicologia positiva emprega recursos como a autorresponsabilidade para demonstrar que todos têm o poder de mudar a realidade em que vivem. Dessa forma, a psicologia positiva ajuda os idosos a desenvolver senso de vida, autoaceitação, autocontrole e autoconfiança. A autoconsciência, a autoestima e o autoquestionamento baseados na psicologia positiva podem ser treinados em idosos para fazê-los pensar sobre suas respostas automáticas e baseadas nas emoções quando confrontados com questões relacionadas ao processo de envelhecimento, como sintomas depressivos ou ansiedade e índices de estresse (PALUDO e KOLLER, 2007).

Os contatos sociais regulares podem manter o bem-estar. Para medir esse bem-estar, foram desenvolvidos elementos para melhorar o comportamento humano, o método de psicologia positiva “PERMA”. Isso pode mudar diretamente os aspectos socioemocionais e cognitivos de uma pessoa. Isso inclui: P) Emoções Positivas - Vivenciando emoções mais positivas do que negativas, o que leva a uma sensação de esperança. A capacidade de pensar positivamente, a resiliência, a regulação emocional e as propriedades da mente que moldam o comportamento, as atitudes e os pensamentos positivos são emoções positivas. A esperança, a empatia, o contentamento e a alegria são exemplos de emoções positivas, a esperança é uma resposta aprendida. Como as coisas ruins não podem ser evitadas, podemos cultivar a esperança, uma das emoções positivas. Como resultado, os idosos podem aprender a ter mais confiança em si mesmos em cada fase do envelhecimento, o que lhes permite enfrentar melhor as dificuldades que frequentemente surgem nesta fase da vida (SELIGMAN, 2018).

E) Engajamento - Engajamento é a realização de atividades difíceis que impedem uma pessoa de passar o tempo em um estado mental conhecido como "fluxo". Esse estado mental ocorre quando uma pessoa realiza uma atividade e fica totalmente feliz e concentrada no que está fazendo (SELIGMAN, 2018).

Segundo Pessano (2020) Em estado de fluxo, estamos verdadeiramente envolvidos na situação, projeto ou atividade que está vivenciando o fluxo. R) Relacionamentos Positivos: Relacionamentos positivos são relacionamentos recíprocos, são trocas ou retribuições entre duas pessoas ou grupos. Deve estar presente em todos os nossos ambientes diários para promover a igualdade e o equilíbrio em qualquer tipo de relação, por exemplo, relacionamento amoroso, familiar, corporativo e de amizade. M) Propósito: Quando se trata de psicologia positiva, é importante lembrar que promover o bem-estar é um dos seus principais objetivos. Quando acrescentamos o envelhecimento a isto, pode ajudar os idosos a envelhecer com boa saúde psicossocial. Conceitos como realização, paixão e significado são essenciais. Portanto, é adequado abordar alguns desses conceitos como curiosidade, autoaceitação, crescimento pessoal, significado, propósito de vida e autoconhecimento (SELIGMAN, 2018).

Segundo Kaufman (2016) e Frankl (1997), a vida tem sentido não apenas nas coisas boas, mas também nas coisas ruins. De acordo com o psicólogo Viktor Frankl (1984), a adversidade é um componente da vida e deve ter sentido. A vida é sobre responder às questões da vida, ou seja, às situações. Martela e Steger (2016) devemos buscar o sentido da vida, não o significado. Embora o conceito de 'sentido da vida' seja um tópico filosófico, o foco principal da pesquisa psicológica é encontrar experiências que façam as pessoas sentirem esse sentido.

Os objetivos de vida são os principais objetivos motivacionais que motivam uma pessoa a acordar todos os dias, influenciam suas escolhas, impactam seu comportamento, moldam seus objetivos e criam significado para ela. A motivação é o combustível do indivíduo. E) Realizações: O estabelecimento de metas e ambições na vida pode nos ajudar a atingir objetivos que nos dão uma sensação de realização. Deve estabelecer metas que sejam realistas e alcançáveis e, em seguida, se esforçar para que elas sejam alcançadas. Assim, essa abordagem pode ajudá-lo a se sentir satisfeito quando atingir seus objetivos. A conquista na vida é essencial para que possamos nos esforçar para o sucesso e o crescimento (SELIGMAN, 2018).

Veras (2009) afirma que a manutenção das habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma é essencial para envelhecer bem, saudável e produtivo. Nos estudos de Ho, Yeung e Kwok (2014) Para envelhecer de forma significativa e confortável, sugere-se que programas baseados na Psicologia Positiva, que se concentram em reconhecer e aproveitar os pontos fortes das pessoas

possam atuar para aumentar o engajamento em recursos próprios. Seligman e Csikszentmihalyi (2000) apontam características positivas, personalidades positivas e virtudes cívicas, bem como instituições positivas que melhoram a qualidade de vida e combatem doenças mentais. Esses conceitos são essenciais, e pode ser usado no desenvolvimento de programas de intervenção em idosos, porque esses programas são destinados a intervir e mudar comportamento e cognitivo, especialmente em relação ao desenvolvimento de aspectos positivos (SELIGMAN, 2012)

Dessa forma, a psicologia positiva na terceira idade promove o bem-estar emocional, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e a busca por uma vida significativa e gratificante, que ajuda os idosos a enfrentar os desafios do envelhecimento de maneira mais positiva e a desfrutar de uma qualidade de vida melhor,

3.1 Experiência Prática de Estágio Supervisionado em uma Instituição de Longa Permanência

O estágio supervisionado realizado no ano de 2022 foi desenvolvido na instituição de longa permanência Abrigo Bom Jesus. Teve como objetivo a interação social, a reconexão e a identidade. Zimerman (2000) Considera o envelhecimento um assunto social e enfatiza que elementos psicológicos, sociais, culturais e ambientais podem influenciar ou prejudicar o processo de envelhecimento.

Conheci o cotidiano e a vivência dos idosos no abrigo através de conversas informais, atenção e respeito. É fundamental superar a rigidez e estabelecer um ambiente acolhedor, onde o diálogo geralmente ocorreu por meio de atividades com os idosos, atenção, ternura e respeito, bem como um cuidado mais humanizado aos idosos.

Semanalmente, foram feitas oficinas com os idosos residentes no abrigo. Várias atividades foram fornecidas durante as oficinas; o objetivo era resgatar habilidades adormecidas pela instituição por meio de atividades lúdicas e oficinas temáticas, adaptadas às limitações de cada idoso. caça-palavras, jogos (dama, xadrez, dominó, baralho), oficina de beleza (pintar as unhas), roda de conversa na praça entre outras. As atividades de construção exigem tempo, dedicação, comprometimento e paciência, e, o mais importante, o desenvolvimento e fortalecimento de conexões e confiança. Procurei ouvir as histórias dos idosos.

Depois de vários dias, consegui estabelecer uma conexão e os convidei para participar das atividades como: Jogo de Damas (melhora o desempenho mental, melhora as habilidades motoras e sensoriais, estimula o processo criativo e constrói conceitos), Jogo da Memória e Perguntas e Respostas (ótimo para treinar a mente de pessoas idosas, estimulando o cérebro); Dia da Beleza (além da parte estética, o significado da beleza é bem-estar e felicidade, um fator muito importante para a saúde dos idosos); Dominó (o dominó não é apenas divertido, mas também estimula o pensamento lógico e a capacidade de tomar decisões), Caça-palavras (benéfico para o cérebro, pois ajuda a estimular a mente a buscar palavras que são frequentemente perdidas). Essas atividades constituem e permitem aos idosos se expressarem e serem ouvidos e ainda possibilita o resgate e ressignificação de suas histórias de vida, bem como relatos do cotidiano de suas vidas no abrigo.

Exercite-se, pense, estimular o corpo e mente, através de atividades lúdicas e jogos são necessários para manter a saúde do corpo (CARVALHO, 2009).

Jogos que mexem com a memória fotográfica são ótimos para aprimorar as funções cognitivas e ser uma atividade divertida em grupo. A estimulação cognitiva e a diversão são os melhores métodos para combater a falta de estimulação das doenças mentais que afetam muitos idosos. Os jogos não são apenas divertidos e agradáveis, mas também "despertam e desafiam a mente", de acordo com seu estudo sobre o desempenho cognitivo de idosos que vivem em lares de idosos (PIRES, 2012)

Remover os idosos, mesmo que por um curto período de tempo, do seu mundo institucionalizado, onde muitos deles experimentam isolamento e solidão, mesmo que por um curto período de tempo. Como resultado, as atividades de estágio devem ser atraentes e variadas, incentivar a proximidade social e, se possível, desenvolvidas em conjunto. Atingir um nível muito satisfatório e desenvolver autoconfiança, satisfação, bem-estar psicológico e interações sociais foi possível dessa forma.

As minhas experiências da convivência com os idosos permitiram uma troca constante, possibilitando a passagem de sabedoria entre gerações. Notava-se a alegria nos rostos dos idosos durante as atividades, eles tinham uma motivação e um entusiasmo maior, após a realização das oficinas que foram feitas, principalmente as idosas no dia da beleza (pintar as unhas). Receber um abraço, um sorriso e um agradecimento sincero dos idosos foi o maior retorno. A experiência foi gratificante para mim porque compreendi a realidade dos idosos que não têm capacidade de gerenciar a própria vontade, tornam-se dependentes de alguém por qualquer motivo, tornando-se

dependentes, sofrendo rupturas no cotidiano e se tornando limitados a exercer suas vontades.

3.2 A importância do fortalecimento de vínculos

Ao longo da vida, os relacionamentos sofrem mudanças significativas à medida que as pessoas saem do mercado de trabalho e adquirem limitações. Assim, a importância da família na vida de uma pessoa idosa aumenta.

A relação entre pais e filhos muda, e a pessoa idosa perde sua função normal de liderança e tomada de decisão. Devido a isso, os idosos são cada vez mais dependentes e os papéis são invertidos. Os filhos assumem muitas das responsabilidades que os pais têm, mas muitas vezes esquecem de ouvi-los. Os pais frequentemente expressam o desejo de conversar com seus filhos apenas para descobrir que eles não têm tempo para ouvir suas preocupações.

As famílias desempenham um papel fundamental no fortalecimento das relações em todas as fases da vida, embora muitas vezes tenham dificuldade em aceitar e entender a idade de um ente querido, complicando as relações familiares.

O contato com amigos e familiares dá sentido à vida e melhora o bem-estar. As relações sociais são vitais para facilitar as tarefas diárias e servem como base para melhorar as atividades diárias e oferecer apoio quando as coisas estão difíceis. A proximidade frequente com amigos e vizinhos é um sinal de uma rede de integração social. Quando há poucas atividades sociais e baixa participação, esta rede pode se tornar mais limitada. Um fator psicossocial que pode afetar a decisão de promover a saúde individual é a falta de apoio social dos idosos (RUIPÉREZ E LLORENT, 1996).

Em geral, podemos dizer que os amigos são provavelmente os membros da rede social mais importantes de uma pessoa idosa, apenas depois dos familiares. Mas a idade altera as relações familiares e de amizade em termos da estrutura da rede e do papel social que desempenha (HINDEI, 1997).

A integração abrangente e coerente do indivíduo no mundo objetivo da sociedade ou em um setor dela. As relações de externalização, objetificação e internalização são necessárias para o processo de socialização, que permite que o sujeito mantenha uma relação dialética com seu ambiente (BERGER e LUCKMANN, 1976).

Quando uma família não dispõe de recursos psicológicos, sociais, econômicos ou humanos para cuidar de um familiar idoso, neste contexto, a desvantagem familiar encontra terreno fértil, o que pode prejudicar as condições de vida do idoso, levando-o frequentemente a institucionalização e a separação dos seus familiares (LAMB, 1996).

O fracasso familiar em idosos é caracterizado por processos de interação psicossocial complexos baseados em dois elementos distintos: baixo apoio social e violação da conexão familiar. O bem-estar de uma pessoa durante toda a vida depende do apoio social. No entanto, pode ser particularmente importante no final da vida, quando as dificuldades financeiras, profissionais, funcionais e de saúde são mais comuns. (BOFF, 1999).

Portanto, existem várias correlações entre o bem-estar dos idosos e apoio social, emocional e/ou instrumental, como assistência financeira, transporte, ajuda doméstica e doença. Em última análise, a razão pode ser uma rede social inadequada combinada com problemas financeiros ou de saúde física. Levam a situações de vida difíceis e agravam o sofrimento mental dos idosos

As redes principais de integração social, que têm uma base ampla de apoio, são compostas por amigos, familiares, vizinhos, grupos religiosos, associações ou organizações não governamentais. Uma estrutura relacional sobre o tipo e número de laços sociais, reciprocidade, compromisso social, proximidade de relacionamentos e papéis define essas redes, frequência de contato e cuidados com idosos. O bem-estar dos idosos pode ser afetado de várias fontes de apoio. Além disso, é mais fácil fornecer à pessoa idosa o apoio social completo pela assistência social integral, declarado filhos, parentes e amigos, reconhecidas como a melhor rede social (LAWTON, 1991).

Os laços familiares são necessários e apoiados por uma estrutura familiar institucionalizada e regulamentada com funções sociais e particulares. A família é a principal fonte de apoio aos idosos porque é acessível a todos e em tempos de extrema necessidade, o vínculo pode ajudar a melhorar a vida do idoso (GUERRA e CALDAS, 2010).

A família fornece informações e aconselhamento; no entanto, quando a conexão familiar está comprometida, é possível que ela deixe de fornecer conforto, apoio e companhia ao seu idoso. Isso pode acontecer quando os membros da família não participam mais dos encontros de cuidados de saúde do idoso e os efeitos dos procedimentos clínicos que o idoso pode ser submetido. A experiência não muito

envolvida é considerada inútil e pode fortalecer um vínculo familiar danificado. Por fim, os idosos podem se isolar socialmente como resultado da ruptura dos laços familiares (VIANA, 2019).

Na categoria de análise de compromisso relacional familiar, a carência da presença de membros da família pode afetar na relação pessoal de uma pessoa idosa emocionalmente ou sob apoio físico e/ou psicológico. As relações familiares ruins tornam as emoções menos fortes e diminui a autoestima da pessoa idosa, com comportamento desaprovado ou rejeitado e as decisões tomadas pelos idosos podem aumentar a deterioração do funcionamento e o comportamento adaptativo de saúde, com consequências negativas e até depressão. Inouye et al. (2010) relatam que a família, um sistema dinâmico de interação dialógica, tem o objetivo de ajudar o indivíduo a construir uma presença afetiva, responsável e livre no mundo.

Brondani et al. (2010) indicam que devido à importância da família como fonte de apoio e saúde, a incapacidade dos idosos de usufruir desses recursos pode resultar em condições de morbidade significativa física, psicológica e social. Complicações causadas por déficits mentais, emocionais e principalmente materiais no grupo familiar para com o idoso podem resultar em situações de agressão física, mental ou emocional, o que, por sua vez, pode prejudicar as capacidades funcionais do idoso.

3.3 Qualidade de vida na terceira idade

Segundo Vecchia et al. (2005), o termo "qualidade de vida" refere-se a uma variedade de fatores, incluindo funcionamento, nível socioeconômico, estado emocional, interações sociais, atividade intelectual, cuidados pessoais, apoio familiar, saúde, cultura, ética, estilo de vida, satisfação no trabalho e/ou com as atividades diárias e o ambiente em que vive. De acordo com Borglin et al. (2005), a capacidade de um idoso de se proteger e manter seus objetivos em todos os momentos é fundamental para a qualidade de sua vida. Os objetivos incluem valores pessoais, experiências anteriores, habilidades de adaptação à mudança, independência, autonomia, atividades, saúde, relacionamentos sociais e vida familiar.

Envelhecer bem não é apenas uma responsabilidade dos indivíduos; políticas públicas e iniciativas sociais e de saúde ao longo da vida devem apoiar esse processo. Esta diretriz foi inicialmente concebida com a presunção de que envelhecer com saúde é necessário para melhorar habilidades, permitindo que as pessoas escolham

melhores opções, incluindo mudanças de hábitos alimentares e atividades físicas regulares, o que resulta no controle da saúde física e mental. Portanto, a definição o envelhecimento ativo é definido como a otimização de oportunidades em termos de saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida com o aumento da idade (FREITAS, 2004).

A qualidade de vida refere-se às áreas que os idosos percebem com base nos efeitos positivos e negativos que sentem ao longo da vida e durante o processo de envelhecimento. As variáveis antecedentes (risco socioeconômico e biológico, por exemplo, pobreza, exclusão social, baixa escolaridade e baixo estatuto profissional; doenças somáticas, déficits sensoriais, depressão, dor crônica, incapacidade funcional e mental, inatividade e sensibilidade ao estresse crônico) e moderadores (mecanismos de autorregulação, como autoestima, sentimento de autoeficácia, senso de autoeficácia e autoconfiança) (CARVALHO, 2003).

A qualidade de vida é uma construção pessoal e é determinada por uma série de variáveis interdependentes de vida, ou expectativas de vida, incluindo o processo de envelhecimento humano. A evolução da espécie humana causa mudanças no corpo, incluindo envelhecimento de células e órgãos, a pele, assim como outros órgãos, vai perdendo as suas funcionalidades, cada parte do corpo reage de forma diferente para cada pessoa, possibilitando a despersonalização. Segundo Viola e Vorcaro (2009), a despersonalização é a concomitância da angústia nos fenômenos de despersonalização, quando o sujeito vacila ao não reconhecer sua própria imagem especular", ou seja, uma mudança na maneira como a pessoa percebe o próprio corpo, o que pode resultar em uma sensação de irrealidade, dificuldade em entender o que está sentindo e percepção distorcida do próprio corpo. As pessoas precisam se adaptar às novas tarefas devido à quantidade de mudanças que o organismo experimenta. Os idosos precisam ser aceitos, conhecer outros idosos e interagir com eles para ver como seus desenvolvimentos também afetam os outros, o que facilita a aceitação das novas circunstâncias.

Todos os profissionais de saúde, governos, sociedade em geral e os idosos devem entender o envelhecimento como um processo social e vital com muitas facetas e que é um fenômeno irreversível. Ver o envelhecimento não como um fim, mas como um ciclo vital que exige cuidado e deve ser apreciado. É fundamental que os idosos participem de atividades físicas, sejam individuais ou em grupos, para reduzir o sedentarismo, prevenir doenças e prolongar a expectativa de vida.

O progresso mantém uma visão negativa da velhice. Existe a crença de que os idosos limitam seu potencial, resultando em sentimentos de insatisfação com a vida e diminuição da participação em grupos sociais. Afastar-se de tudo é algo que muitos associam ao envelhecer. Os idosos têm a capacidade de permanecer ativos e cuidar de si mesmos, o que melhora a qualidade de vida.

CAMIZ (2015) um plano para envelhecimento sustentável com base em cinco pilares: alimentação saudável, atividades regulares de integração física e social, saúde emocional e controle de doenças. BRASIL (2013) é dever da família, da comunidade, da sociedade e do governo garantir que os idosos recebam os direitos básicos de vida, saúde, nutrição, educação, cultura, esportes, lazer, trabalho, cidadania, liberdade, dignidade, respeito e convivência com a família e os amigos.

4. PROJETOS VOLTADOS PARA A MELHOR IDADE EM CUIABÁ

Projetos comunitário para idosos consiste em fornecer serviços ou atividades que ajudem os idosos a se sentirem mais conectados à comunidade e menos isolados.

Apreciamos e entendemos a importância dos projetos sociais para as pessoas idosas. Um projeto social para idosos é aquele que oferece serviços ou atividades que ajudam os idosos a se sentirem mais conectados à comunidade e menos isolados. Infelizmente, a sociedade muitas vezes "esquece" essa classe; ela não apenas precisa de atenção especial, mas também requer atenção especial para garantir sua qualidade de vida, interação com os outros e bem-estar.

As iniciativas destinadas aos idosos no município de Cuiabá atendem às metas da Política Nacional da Velhice. Lei federal: A política estatal voltada aos idosos tem como objetivo proteger os direitos sociais dos idosos e fornecer condições favoráveis para que eles possam se manter independentes, se integrar e participar adequadamente da vida social. 1. Lei no 8.842 de 4 de janeiro de 1994. Estão sendo desenvolvidas atividades e projetos para garantir os direitos sociais, permitindo que os idosos participem do diálogo, adquiram cidadania, se sintam felizes e sejam visíveis na sociedade.

A intenção é participar de atividades que promovam um envelhecimento saudável, melhorando o autocontrole e a sociabilidade, fortalecendo as relações familiares e a convivência comunitária e evitando situações de risco social. As características, interesses e necessidades desta faixa etária devem orientar as intervenções sociais. Eles também devem levar em consideração as experiências em grupo, artísticas, culturais, desportivas e recreativas, bem como a percepção de que as experiências de vida são uma forma privilegiada de expressão, interação e proteção social. Eles devem incluir experiências que melhorem o condicionamento, a tomada de decisões e o condicionamento. (Resolução CNAS n.º 109/2009).

Vendruscolo et al. (2006) ressaltam que os programas que focam no envelhecimento devem ser de cunho socioeducativo, em que a velhice seja percebida não na perspectiva do comprometimento das funções orgânicas e da vitimização do ser idoso, mas sim na busca de uma contribuição para sua cultura. Atualização e participação na vida da sociedade, autônoma e constituindo sujeito no contexto em que vive.

Os projetos sociais para a terceira idade desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar, da saúde e da inclusão social dos idosos. Eles contribuem para uma sociedade mais justa e cuidadosa com seus membros mais velhos, ao mesmo tempo em que permitem que os idosos desfrutem de uma vida mais rica e significativa, oferecendo uma variedade de benefícios como Inclusão social: Projetos sociais proporcionam oportunidades para os idosos se integrarem à comunidade, evitando o isolamento social, promovendo o senso de pertencimento e combatendo a solidão.

Bem-Estar Mental e Emocional: O envolvimento em atividades sociais e comunitárias pode ajudar na redução do estresse, ansiedade e depressão. Além disso, os idosos se sentem valorizados e importantes, o que melhora sua saúde mental. Estimulação Cognitiva: Muitos projetos sociais incluem atividades que estimulam a mente, como aulas, jogos e grupos de discussão. Isso contribui para manter a cognição e a memória afiadas. Atividades Físicas e Saúde: Projetos que envolvem exercícios físicos, dança e esportes ajudam a manter os idosos ativos e promovem a saúde física. Isso pode levar a uma melhor qualidade de vida e redução do risco de doenças crônicas.

Novas Habilidades e Aprendizado Contínuo: Os idosos têm a oportunidade de aprender novas habilidades e conhecimentos, o que estimula o desenvolvimento pessoal e a sensação de realização. Fortalecimento de Redes Sociais: A participação em projetos sociais permite a criação de novas amizades e o fortalecimento de relações existentes. Ter uma rede de apoio social sólida é essencial para o bem-estar emocional e prático.

Os projetos sociais proporcionam aos idosos uma sensação contínua de propósito e utilidade na sociedade. Eles podem se voluntariar, ensinar ou ajudar os outros de várias maneiras, isso se chama senso de propósito (VIEIRA, 2013).

Alguns projetos sociais promovem a interação entre diferentes faixas etárias, promovendo a compreensão e o respeito mútuo, aplicando assim a Integração

Intergeracional. Isso enriquece a vida dos idosos e ajuda a construir uma sociedade mais coesa (PRESA, 2014).

Quando os idosos participam ativamente de projetos sociais que promovem a saúde e o bem-estar, isso pode reduzir os custos de assistência médica para a sociedade como um todo, na prática, promovendo a Diminuição de Custos de Saúde pública.

Os idosos podem compartilhar sua experiência e sabedoria por meio de projetos sociais, beneficiando a comunidade com suas habilidades e conhecimentos acumulados ao longo dos anos, estimulando a Contribuição para a sociedade. Por fim, a participação em projetos sociais pode aumentar a autoestima e a autoconfiança dos idosos, tornando-os mais seguros e satisfeitos consigo mesmos, gerando Autoestima e Autoconfiança.

Dessa forma, os projetos sociais para a terceira idade desempenham um papel vital em promover a qualidade de vida dos idosos, mantendo-os ativos, envolvidos e conectados à comunidade. Eles também geram benefícios significativos para a sociedade como um todo, contribuindo para a inclusão social, o enriquecimento intergeracional e a melhoria da saúde e do bem-estar.

4.1 Coral da 3° idade Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Desde 1980, o Coral da Universidade Federal de Mato Grosso no campus Cuiabá produz músicas para estudantes, professores, funcionários e público em geral. O coral amador "Coral da 3° idade da UFMT", formado por cantores com mais de 60 anos e sempre associado ao "Núcleo Coral UFMT", começou a se expandir em 1999.

Desde o início, o projeto tem procurado servir os idosos da comunidade interna e externa, com o objetivo principal de realizar atividades artísticas, culturais e sociais que tragam benefícios fisiológicos e psicossociais aos idosos. O Coral teve que se adaptar e usar ferramentas tecnológicas para continuar seus ensaios devido às dificuldades causadas pela pandemia de COVID-19. Durante a pandemia do COVID-19, os ensaios e vídeo clips eram feitos de forma virtual, a ideia foi criada para permitir que a cultura continuasse se movendo mesmo durante a pandemia do coronavírus.

Em 2022 teve um regresso gradual aos encontros presenciais, respeitando as medidas de proteção sanitária, embora com alguma incerteza. Uma das partes mais importantes do processo de reinicialização foi a iniciação musical. Praticar exercícios

como contagem de compassos, melhorando além do canto a memória, a coordenação motora e a socialização, todos esses ingredientes ajudaram o retorno do grupo, principalmente a variedade de vozes necessárias para o canto coral.

Em todos esses anos de trabalho, o Coral da Terceira Idade teve um grande sucesso com o público, que foi convidado a participar de vários eventos. O grupo tem participado de várias apresentações artísticas, seminários e eventos desde a sua fundação.

Os projetos artísticos, culturais e sociais proporcionam benefícios fisiológicos e psicossociais ao idoso. O principal objetivo deste grupo é envolver socialmente o público mais velho no mundo musical do canto coral, trazendo benefícios fisiológicos e psicossociais e contribuindo também para melhorar a convivência coletiva dos idosos.

Quando a idade avança, muitas pessoas acabam deixando o lazer de lado, no entanto, passar um tempo relaxando é fundamental para a saúde. As aulas de música são importantes para os idosos por esse motivo. A música geralmente é combinada com uma variedade de atividades para estimular o cérebro dos participantes e, portanto, melhorar seu bem-estar. É também um método eficaz de socialização. Esta estratégia oferece uma nova perspectiva sobre o envelhecimento, pois a tendência ao isolamento é comum, à medida que se envelhece.

Atividades envolvendo música é indicado para pessoas que chegaram à terceira idade. Isso porque, além de auxiliá-los a lidar com as mudanças psicológicas dessa fase, a técnica oferece vários benefícios, tais como: Estimula a fala (atividades diárias simples, como falar, se tornam cada vez mais difíceis à medida que envelhecemos, em aulas de música para idosos, os participantes são incentivados a praticar a conversação) Aumenta a criatividade (a revelação de sentimentos e emoções e o contato com outras pessoas ajudam a combater a depressão, as aulas de música para idosos se transformam em um recurso de apoio psicológico). Consciência corporal (a idade também dificulta os movimentos, a música ajuda o paciente a se sentir mais consciente de seu próprio corpo, fortalece seus músculos e estimula os movimentos corporais). Reduz o estresse (a produção de serotonina e outros hormônios é diretamente influenciada pela música, isso significa que não apenas reduz o estresse, mas também melhora o humor e o bem-estar). Socialização (as aulas de música para idosos também promovem a socialização, como resultado, os praticantes são convidados a compartilhar suas experiências e estabelecer novos amigos).

Albuquerque (2012) explica que “A música estrutura e comunica pensamentos e emoções individuais e coletivos, o que afeta as dinâmicas fisiológicas e psicológicas de uma pessoa.” Leal (2016) “Enfatiza a música como um componente produtivo com efeitos significativos, como diminuir o medo, aumentar o conforto, aumentar o entusiasmo, o bem-estar, reduzir agressividade e melhorar hábitos de sono.”

O projeto preza tornar o cotidiano dos idosos da comunidade mais feliz, produtiva e leve. Os encontros são realizados duas vezes por semana, terça-feira e quinta-feira, nesses dias, os realizadores do projeto proporcionam aulas de música com o objetivo de dar identidade aos idosos (sou uma pessoa única) e pertencimento (sou parte de um grupo).

Ver a alegria, a melhora do humor e a participação ativa dos idosos é muito gratificante. Enriquece, fortalece e inspira os realizadores do projeto. É a prova de que fazer o bem é correto em todas as oportunidades.

A música é importante para as pessoas em geral, tem poder mágico e um impacto especial sobre os idosos.

4.2 Amigos do Abrigo

Os Amigos do Abrigo é realizado por 30 indivíduos que demonstram solidariedade e se esforçam para ajudar no que podem. Em determinado dia do mês, o grupo leva produtos, organizam churrascos e fazem roda de samba para entreter os idosos no Abrigo Bom Jesus em Cuiabá.

O projeto se iniciou em 2012 com jogos de futebol solidário para arrecadar alimentos. Os jogos eram anuais e a ação incluía a arrecadação de alimentos durante as partidas, com o apoio de amigos, torcedores e familiares que eram cientes da causa e estavam dispostos a ajudar. Em 2016, os jogos passaram a ser feito mensalmente.

O projeto foi criado para fazer o bem independente de qualquer situação. A solidariedade é uma atitude que incentiva a cooperação, a igualdade e a integração social. Trata-se de tomar ações concretas para ajudar aqueles que estão em situações difíceis. Isso significa estar disposto a investir recursos, tempo e energia para melhorar a vida de outras pessoas.

Os participantes do projeto vão todo mês no abrigo levar os alimentos arrecadados através dos jogos de futebol solidário. Além dos alimentos arrecadados, os integrantes do projeto também fazem festas com música ao vivo, levando atrações

diferentes todo mês. Levando alegria, atenção, carinho e amor aos idosos, esse é o objetivo do projeto. O contato com outras pessoas é a base para uma vida plena. Para os idosos, conectar-se com outras pessoas é fundamental para melhorar a saúde, o bem-estar e a felicidade.

Os integrantes do projeto Amigos do Abrigo, tem uma determinação persistente e duradoura de buscar o bem comum, fornecendo apoio, comprometendo-se com a causa e tornando parte dela.

4.3 Informática para 3° idade da UFMT

O projeto de extensão da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) em Cuiabá se iniciou em 2022 e é voltado para pessoas com mais de 60 anos de idade. Ao todo são 30 vagas disponíveis para inscrição gratuita. O ensino é direcionado às principais ferramentas do Windows, pacote office básico, equipamentos eletrônicos e navegação segura pela internet.

O coordenador do projeto e do Centro de Operações de Sistemas Elétricos e Redes Inteligentes (Noseri) ressalta a qualidade deste projeto. A primeira turma teve início no final de 2022 e encerrou em março de 2023. Recebemos muitos comentários simpáticos dos alunos, o que realmente nos motiva.

Os alunos de engenharia elétrica ministram as aulas, que ocorrem no laboratório de informática da Faculdade de Arquitetura, Engenharia e Tecnologia (FAET), com apoio do coordenador do projeto.

Há muito tempo, a Internet, um fenômeno contemporâneo, tem sido vista como algo reservado às gerações mais jovens. Isso se deve ao fato de a Internet ser um grande obstáculo para os idosos se capacitarem e se educarem.

A tecnologia da informação pode ser um grande problema porque as pessoas com mais de 60 anos não cresceram com os avanços tecnológicos. Além disso, eles tentaram resistir às mudanças, mas ficar de fora do mundo digital é hoje impossível.

No entanto, no mundo moderno, o mundo virtual serve como uma solução para vários problemas. Nunca foi tão fácil conversar com amigos e familiares de todo o mundo. Com alguns cliques podemos relembrar bons momentos através de fotos ou receber medicamentos e produtos em casa, trazendo benefícios para o pensamento lógico e a memória.

A confiança, a autoestima e o apoio social são melhorados pela inclusão digital. Por exemplo, os idosos podem se sentir mais atualizados e informados sobre as últimas tendências do mundo, ficar menos sozinhos e usar as mídias sociais para se comunicarem com amigos e familiares.

4.4 Programa Ativa Idade

O Programa Ativa Idade, projeto destinado a promover e ajudar os idosos a se reinserirem no mercado de trabalho. A lei nº 6907 de 16/01/2023, entrou em vigor em janeiro de 2023, permitindo que pessoas com mais de 60 anos retornem ao mercado de trabalho.

A Secretaria Municipal de Agricultura, Trabalho e Desenvolvimento Econômico para intermediação entre idosos registrados e empresas, oferecendo oportunidades de emprego e incentivando os idosos a reingressarem no mercado de trabalho, sejam eles voluntários ou remunerados. Proporcionando aos idosos a oportunidade de continuar fazendo parte do tecido social e participando de forma eficaz, criando alternativas às ofertas de emprego, capacitação, qualificação profissional e participação efetiva deles.

Complementar o rendimento, pagar as despesas de subsistência ou pagar o seguro de saúde são apenas algumas das muitas razões pelas quais uma pessoa idosa pode ou deve escolher retornar ao mercado de trabalho.

Isso é muito útil porque quando os idosos retornam ao cargo, levam a experiência que adquiriu ao longo dos anos que trabalharam, pois os conectam à sociedade e ao mundo exterior. Por isso, é crucial desenvolver programas destinados aos idosos, bem como fornecerem oportunidades de trabalho e formação.

4.5 Projeto Qualidade de Vida na Terceira Idade

O projeto se iniciou em 26 de agosto de 2019. E teve como objetivo estabelecer um ambiente social para idosos, oferecendo aulas de bordado, tricô, pintura em tecido, artesanato de bonecos e coral.

Foram beneficiados 350 idosos de cinco Associações, sendo elas: Associação de Idosos do Novo Milênio, Associação Menino Jesus, do bairro Jardim Vitória, Associação de Idosos Catita, do bairro Nossa Senhora Aparecida e Associação Mato-

grossense Pró Idosos, no bairro Poção e Associação Coração de Mãe, no Grande Terceiro.

Aqueles que têm uma melhor qualidade de vida conseguem lidar com o dia a dia com mais facilidade e se mantêm mais saudáveis e têm resultados significativamente melhores. O cuidado do corpo e da mente ajuda os idosos a ter uma visão positiva da vida. Por isso, é melhor aproveitar essa fase e guardar boas lembranças, bem como sentimentos de alegria, satisfação e tranquilidade.

Segundo Debert (1999), a perspectiva do idoso como fonte de recurso exige a criação de um novo ideal de produtividade com padrões que ensinem aqueles que não querem se sentir velhos como administrar suas vidas, participar de atividades de lazer e prevenir doenças relacionadas à idade.

5.METODOLOGIA

5.1 Método de Pesquisa

Foi utilizada pesquisa qualitativa e bibliográfica. Utilizando a pesquisa qualitativa que busca compreender um conjunto de substantivos como a experiência, vivência, senso comum e ação que se baseia nos verbos: compreender, interpretar e trabalhar dialeticamente (MINAYO, 2012). A pesquisa bibliográfica, de acordo com Gil (2008), é aquela feita com base em materiais já elaborados, constituídos principalmente de livros, artigos, teses, dissertações e monografias sobre a temática do estudo. Assim, um resumo da pesquisa relevante também é fornecido. A pesquisa bibliográfica também permite uma análise teórica aprofundada que orienta a pesquisa em relação ao tema em estudo.

O levantamento de artigos foi feito nas seguintes plataformas de dados: Scientific Eletronic Library Online (Scielo), Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados para pesquisa foram gerados por meio do DECs e foram: “socialização”, “terceira idade”, “qualidade de vida” e “psicologia positiva”. Assim, como suas respectivas traduções na língua inglesa: “socialization”, “Senior”, “Quality of life”, e “Positive Psychology”.

Foram incluídos trabalhos publicados nos últimos 17 anos, ou seja, entre os anos de 2003 a 2020, em português, completos e com acesso livre. A utilização de periódicos mais 15 antigos ocorreu somente quando o texto apresentou grande relevância para a pesquisa ou foi de pesquisadores renomados da área e essenciais para explicar determinados conceitos. Os critérios de exclusão foram artigos incompletos, publicados fora do período estipulado e sem consonância com a temática de estudo.

Com base nos descritores, foram selecionadas as pesquisas que tinham os critérios de inclusão ao mesmo tempo em que não apresentem os de exclusão. E a partir disto, uma nova seleção foi realizada com base na leitura do título e resumo, e o número total de artigos utilizados na pesquisa foi de 100 artigos, sendo utilizado 33 na

coleta de informações. Após a seleção de textos com referencial teórico relevante para a pesquisa foi feita a análise e interpretação dos dados, com o objetivo de responder à pergunta do estudo.

6. CONSIDERAÇÕES

A socialização na melhor idade, ou seja, durante o envelhecimento, é de extrema importância por diversos motivos. Saúde Mental: Manter interações sociais regulares ajuda a prevenir a solidão e o isolamento, que está associado a problemas de saúde mental como depressão e ansiedade. Sentir-se parte de uma comunidade é fornecido pela socialização. Bem-Estar Emocional: O convívio com outras pessoas, seja com amigos, familiares ou novos conhecidos, pode aumentar a sensação de felicidade e satisfação na vida.

O compartilhamento de experiências e emoções positivas é uma parte fundamental do bem-estar emocional. Estimulação Cognitiva: A socialização envolve a comunicação, o que estimula o cérebro. Conversar, debater ideias e participar de atividades sociais mantém a mente ativa e pode ajudar a prevenir problemas cognitivos, como a demência. Suporte Social: Ter uma rede social sólida é essencial para obter suporte prático e emocional. Amigos e familiares podem ajudar em situações difíceis, como problemas de saúde, além de compartilhar alegrias e conquistas. Estilo de Vida Ativo: A participação em atividades sociais muitas vezes envolve sair de casa, viajar e se envolver em eventos e passeios. Isso incentiva um estilo de vida ativo, que é benéfico para a saúde física e mental. Senso de Propósito: A socialização pode dar às pessoas idosas um senso contínuo de propósito. Participar de grupos, voluntariado ou ensinar suas habilidades a outras pessoas pode manter a sensação de contribuição para a sociedade. Ampliação de Redes de Apoio: A socialização na melhor idade oferece a oportunidade de expandir as redes de apoio. Novas amizades e conexões podem ser fontes adicionais de ajuda e apoio. Combate ao Isolamento Social: O isolamento social, a falta de interações sociais, é prejudicial para a saúde e o bem-estar.

A socialização na melhor idade não apenas melhora a expectativa de vida de vida dos idosos, mas também tem um impacto positivo em sua saúde física, mental e emocional. Manter relações sociais ativas e saudáveis é fundamental para garantir que os idosos desfrutem de uma vida enriquecedora e satisfatória à medida que envelhecem (GUIMARÃES et al., 2016).

O envelhecimento pode ser acompanhado por várias mudanças físicas e psicológicas, incluindo a perda de elasticidade da pele, perda de massa muscular, declínio na função cognitiva, alterações hormonais, entre outros. À medida que a população mundial envelhece, questões relacionadas ao envelhecimento, como cuidados de saúde para idosos e planejamento de aposentadoria, tornam-se cada vez mais importantes (MENDES et al, 2005).

Independentemente do ponto de vista a partir do qual examinamos a idade de uma pessoa, muitas pessoas ainda acreditam que os idosos são incapazes de fazer qualquer coisa. Devido ao fato de tantas coisas assim serem ditas, os idosos desistem ocasionalmente de tudo o que vinham fazendo. É fundamental lembrar que a velhice não é uma fase que deve ser negada; em vez disso, os idosos e seus familiares devem compreendê-la. Esta fase da vida exige que os idosos colaborem uns com os outros, pois eles são os primeiros a perceber que suas habilidades cognitivas e físicas já não são as mesmas. Assim, a aceitação mudará a atitude e, portanto, a qualidade de vida.

Envelhecer não significa que você deve se isolar da sociedade. Em vez disso, envelhecer significa ter tempo para se manter atualizado e aprender coisas novas para melhorar sua concentração e equilíbrio. É comum que os idosos sejam vistos como tendo muito a ensinar aos mais novos. No entanto, com a crescente prevalência da educação, também é verdade que eles têm muito a aprender. A educação dos idosos já não se concentra em ajudá-los, mas sim em conscientizá-los de que, além das necessidades de atividades recreativas que os mantêm ocupados, eles também precisam de cada vez mais espaço para crescer. Os idosos têm grandes habilidades de aprendizagem quando recebem apoio. É necessário lhes dar incentivo e tempo suficiente para se familiarizarem para que o aprendizado seja eficaz. A educação tem a capacidade de transformar as relações dos idosos com familiares, amigos e a sociedade, tornando-os semelhantes às pessoas de seu mundo.

Após esta mudança, ou seja, quando o idoso é reconhecido como um indivíduo capaz de realizar e desenvolver certas atividades, a visão da velhice muda e o idoso é visto como um novo agente social no seu grupo social. Além disso, esta nova

comunidade social aprende a defender seus direitos e a força da solidariedade como resultado das novas motivações que surgem como resultado das interações interpessoais e da troca de informações (HECK e LONGALON, 2002).

Existem muitos grupos que estão sendo criados para incentivar a socialização dos idosos. Esses grupos podem ser criados espontaneamente pelos moradores, ou por iniciativa do governo. Estes grupos visam atrair os idosos para participar de atividades como dança, teatro, música, atividades físicas, jogos e roda de conversa. A tecnologia como computadores, celulares e tablets também ajuda os idosos no processo de socialização. Ao contrário do que muitos afirmam, os dispositivos eletrônicos não são apenas usados para conectar pessoas a máquinas; eles também são usados para conectar pessoas a pessoas. O diálogo entre duas ou mais pessoas é vital para a vida de cada indivíduo e pode ser alcançado por meio de recursos que facilitam e permitem que isso aconteça. Os idosos podem escolher usar ou não os recursos tecnológicos, mas como não vivem mais perto de todas as pessoas que gostariam, acabam utilizando desse recurso para se comunicar e se sentir parte da vida de pessoas que estão distantes (RESSELL e NARVIG, 2004).

A influência dos projetos pode aumentar a interação social, aumentar a autoconfiança e promover a socialização. Um sentimento de pertencimento e "propriedade do grupo", que é muito valioso para os idosos, ao mesmo tempo em que afrouxa os laços sociais, é alcançado por meio da proposta participativa e da interação grupal. O grupo é um bom exemplo de apoio social formal que pode promover um sentimento de valorização da vida e do envelhecimento; despertar interesse em novas interações; demonstrar solidariedade e buscar projetos futuros (FERREIRA et al., 2012).

Interagir com outras pessoas é um ótimo meio pelo qual os idosos podem continuar se sentindo valorizados e incluídos na sociedade. A troca de conselhos, experiências e conversas pode ajudar a manter a mente ativa e evitar que a pessoa se sinta presa no tempo. Atividades em grupo, como clubes de livros, excursões e danças, são não apenas terapêuticas, mas também muito divertidas. O tempo gasto com a família é outra forma de interação social muito importante para desenvolver a autoestima. Os contatos com familiares e amigos são essenciais, pois essas interações pessoais são cruciais. Atitudes simples que devem fazer parte do cotidiano de todos e de todas as faixas etárias são necessárias para aumentar a autoestima na velhice. Alguns costumes essenciais desaparecem à medida que envelhecemos. O

idoso tem o papel principal na trama da vida, mas a família pode retribuir uma parte do que recebeu e ajudar o idoso a renascer com amor e gratidão (DUMITRACHE, WENDLE e HERRERA, 2015).

As bases afetivas podem produzir resultados positivos quando as conexões permanecem e são fortalecidas, ou resultados negativos quando essas conexões se rompem. Portanto, é necessário entender como as relações são específicas e como afetam a saúde física e emocional (FERREIRA et al., 2012).

Devido ao grande número de ideologias e ideias sociais que são impostas aos indivíduos mais velhos, é fundamental que a sua visão da humanidade seja aceita. O envelhecimento humano é visto da perspectiva das transformações como uma fase positiva da vida (FERREIRA et al., 2012).

A psicologia positiva ajuda os idosos a sobreviver à fase de envelhecimento de forma saudável e lidar com problemas de autocuidado, porque a psicologia positiva foca nos aspectos positivos e saudáveis e evita focar no patológico. Portanto, é fundamental fortalecer os próprios recursos e participar da autoconstrução da identidade e da subjetividade.

Assim, a psicologia positiva ajuda no desenvolvimento psicossocial, no qual o contexto e a qualidade das relações sociais são combinados com as habilidades internas das unidades para superar suas próprias limitações, garantir autonomia e autoestima, fortalecer-se e se preparar para as necessidades que surgirão ao longo da vida (PALUDO e KOLLER, 2007).

A velhice bem-sucedida é quando as pessoas mais velhas vivem com qualidade de vida baseada em seus próprios valores e princípios. Faz parte de envelhecer bem e manter a plasticidade comportamental dentro dos limites impostos pelo processo normal de envelhecimento.

Pensar na velhice é uma reflexão importante que faz parte da experiência humana. A velhice é uma fase natural da vida, e todos nós, se tivermos a sorte de viver tempo suficiente, iremos envelhecer. Velhice não significa apenas pensar no envelhecimento físico, mas também no enriquecimento da vida, no crescimento pessoal e nas oportunidades que essa fase da vida pode oferecer. A atitude em relação à velhice desempenha um papel importante em como você a vivenciará, e muitas pessoas encontram grande satisfação e felicidade na terceira idade (ARGIMON e STEIN, 2005).

REFERÊNCIAS

ARANHA, V.C. **Aspectos psicológicos do envelhecimento**. In: Papaléo Neto, Matheus Tratado de Gerontologia 2. ed., rev. e ampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.

BRASIL, Constituição Federal. Vade Mecum. 16 ed. São Paulo: Saraiva, 2013.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm. Acesso: 26 de outubro de 2023.

BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. **A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2004.

BONOTTO, Danusa de Lara; SCHELLER, Morgana; KRIPKA, Rosana Maria Luvezute. **Pesquisa Documental: considerações sobre conceitos e características na Pesquisa Qualitativa**. Rio Grande do Sul. p. 243 - 247. 2015.

BRONDANI, C. M.; Beuter, M.; Alvim, N. A. T.; Szareski, C.; Rocha, L. S. Cuidadores e estratégias no cuidado ao doente na internação domiciliar. *Texto Contexto Enfermagem*, 19(3), 504-510, 2010.

BORGLIN, G.; Edberg, A. K.; Hallberg, I. R. **A experiência de qualidade de vida entre idosos**. *Jornal do Envelhecimento Estudos*, 19(2), 201-220, 2005.

CARVALHO, Noeme Cristina. **Dinâmicas para Idosos**. Petrópolis-RJ . Ed. Vozes. 2009.

Conselho Nacional de Assistência Social. **Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais** (Resolução Nº 109, de 11 de novembro de 2009). Brasília, MDS: Reimpressão 2014.

CAPITANINI, M. E. S., Neri, A. L. **Sentimentos de solidão, bem-estar subjetivo e relações sociais em mulheres idosas vivendo sozinhas**. 2008.

DURKHEIN, Émile. O que é Fato Social. In: DURKHEIN, Émile. **As regras do método sociológico** Tradução: Maria Isaura Pereira de Queiroz. 6. ed. São Paulo: Nacional, 1972.

DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice**. São Paulo: EDUSP; FAPESP, 1999.

DEBERT, Guita Grin. **A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade**. In: Lins de Barros, Myriam Moraes (org). **Velhice ou terceira idade?** 3 ed. Rio de Janeiro: FGV, 2003.

DUBET, François. **Sociologia da experiência**. Lisboa: Instituto Piaget, 1996.

ELIAS, Norbert. **A sociedade dos indivíduos**. Rio Janeiro: Jorge Zahar Ed. 1994.

FREITAS, E. V. **Demografia e epidemiologia do envelhecimento**. Em: L. Py, J. L.Pacheco & S. N Goldman. **Tempo de envelhecer: percursos e dimensões psicossociais**. pp. 19-38. Rio de Janeiro: Nova Editora, 2004.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Vozes, 1991.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas**. 4ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HINDE, R. **Relacionamentos: uma perspectiva dialética**. Hove: Imprensa de Psicologia, 1997.

Ho, H. C., Yeung, D. Y.; Kwok, S. Y. **Desenvolvimento e avaliação da intervenção em psicologia positiva para idosos**. *Revista de Psicologia Positiva*, 9(3), 187-197, 2014.

INOUYE, K., Barham, E. J.; Pedrazzani, E. S., e Pavarini, S. C. I. **Percepções de suporte familiar e qualidade de vida entre idosos segundo a vulnerabilidade social**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 582-592. 2010.

MINAYO

, MCS; Costa, AP. **Técnicas que fazem uso da Palavra, do Olhar e da Empatia: Pesquisa Qualitativa em Ação**. Aveiro: Ludomedia, 2019.

NERI, A. L., FREIRE, S. A. **E por falar em boa velhice Campinas**. Papyrus, 2000.

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Sílvia Helena. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões**. *Paidéia*, 17(36), 9-20, 2007.

PESSANO, C.S. **Docência na Educação Superior: A importância da gestão de pessoas para promoção do bem estar e da qualidade de vida no trabalho à luz da Psicologia Positiva**. Doutorado em Educação. Escola de Humanidades da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS, 2020.

PANOZZO, E.; MONTEIRO, J. **Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura**. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 16, n. 2, p. 199-209, 2013.

PIRES, Maria Rosa Gonçalves. **Performance Cognitiva em Idosos Institucionalizados**. 2012. Disponível em <<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/8091/1/Maria%20Rosa%20Gon%C3%A7alves%20Pires.pdf>> Acesso em 27 outubro. 2023.

STREY, MN. **Ética e paradigmas na psicologia social: A psicologia na construção da igualdade**. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. p. 90-99. ISBN: 978-85-99662-85-4.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. **Terceira idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional?**. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 18 [4]: 801-815, 2008.

SETTON, M. da G. J. **Teoria da Socialização: um estudo sobre as relações entre indivíduo e sociedade**. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 37, n. 4, p.711-724, 2011.

SETTON, M. da G. J. **A particularidade do processo de socialização contemporâneo**. *Tempo Social*, 17(2), p. 335-350, 2005.

SOARES, Rodrigo da Silva. **A construção social da realidade**. *Revista do Direito Público*, Londrina, v. 12, n. 2, p. 316-319, DOI: 10.5433/1980-511X.2017v12n2p316

SELIGMAN, M. E. P. **Psicologia positiva, prevenção positiva e terapia positiva**. Nova Iorque: Oxford University Press, 2022.

SELIGMAN, M. E. **Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para realização permanente**. Rio de Janeiro. Objetiva, 2014.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer - uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAN, M. E.; Csikszentmihalyi, M. **Psicologia positiva: uma introdução**. In: M. Csikszentmihalyi, Fluxo e os fundamentos da psicologia positiva (pp. 279-298), 2014, Berlim, Alemanha: Springer Holanda

SELELIGMAN, M. E. **Florescer: Uma nova compreensão visionária da felicidade e do bem-estar**. Nova Iorque, EUA: Simon e Schuster, 2012.

SELIGMAN, M. E. P. **Perma os blocos de construção do bem-estar**. *Revista de Psicologia Positiva*, 2018.

VIOLA, D. T. D. Vorcaro, Â. M. R. **A formulação do objeto a a partir da teorização lacaniana acerca da angústia**. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, On Line, 9(3), 2003.

VENDRUSCOLO, R.; MARCONCIN, P. E. **Um estudo dos programas públicos para idosos de alguns municípios paranaenses: a atividade física, esportiva e de lazer em foco**. 2006, p. 75-92.

VECCHIA, R. D., Ruiz, T.; Bocchi, S. C. M.; Corrente, J. E. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo**. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 8(3), 246, 2005.

KALACHE, A. et al. **Envelhecimento e desigualdades: políticas de proteção social aos idosos em função da Pandemia Covid-19 no Brasil**. *Revista Brasileira de Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, 2020.

KAUFMAN, J. C.; Sternberg, R. J. **O manual de Cambridge da criatividade**. Nova Iorque: Cambridge University Press, 2010.

WEBER, Max. **Conceitos básicos de sociologia** 5. ed. São Paulo: Centauro, 2002.