



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

**CRISLAINE AP. SANTOS RIBEIRO¹
VIVIANE MARQUES CAPONI²**

RESUMO: O objetivo deste artigo foi compreender a importância dos projetos sociais e da psicologia positiva para a inclusão social, saúde mental, cognitiva e emocional na melhor 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. Sendo assim, foi realizada uma revisão bibliográfica de natureza básica, abordagem qualitativa e objetivo exploratório. O levantamento das informações foi feito nas seguintes plataformas de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) e Google Acadêmico. Foram incluídos trabalhos publicados nos últimos 18 anos, ou seja, entre os anos de 2002 a 2020, em português, completos, com acesso livre, que abordam a temática da pesquisa.

PALAVRAS CHAVES: Socialização. Terceira idade. Qualidade de vida. Projetos sociais. Psicologia Positiva.

THE IMPORTANCE OF SOCIAL PROJECTS FOR SOCIALIZATION AT THE BEST AGE AND THE BENEFITS OF POSITIVE PSYCHOLOGY FOR AGING

ABSTRACT: The aim of this article was to understand the importance of social projects and positive psychology for social inclusion, mental, cognitive and emotional health in older age. Both aspects play a key role in ensuring that older people enjoy a meaningful and healthy quality of life. Activities on behalf of this generation are crucial and ensure longevity. Activities on behalf of this generation are crucial and ensure longevity. Thus, a literature review of a basic nature, qualitative approach and exploratory objective was carried out. The information was collected 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 18 years, that is, between the years 2002 and 2020, in Portuguese, complete, with open access and that address the research theme. 30 articles were selected that supported the research, in which it was possible to perceive that research on aging is very relevant, since it considers several factors that impact people's well-being with the time of aging.

KEY WORDS: Socialization. Senior. Quality of life. Social projects. Positive Psychology

¹ Graduada em Psicologia. Curso de Psicologia, Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: crislainer41@gmail.com.

² Professora Especialista em Psicologia Jurídica. Curso de Psicologia. Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: psicologa_vivianemcaponi@hotmail.com.



1. INTRODUÇÃO

A terceira idade é um período importante, reflexo de tudo o que vimos e conquistamos ao longo dos anos e, definitivamente, não deve ser visto como algo ruim. Pela experiência adquirida e pela vida livre, pode ser considerada a fase mais bonita da vida. Durante esta fase, 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 de atividades sociais e aprender continuamente são aspectos que muitos consideram importantes para uma velhice melhor. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2005), homens e mulheres que se preparam para o envelhecimento e se adaptam às mudanças têm maior probabilidade de se adaptarem à vida após os 60 anos.

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 este público têm o objetivo de trazer mais felicidade à 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 socialização passa a ser altamente valorizada, visando gratificação emocional a 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, 2008).

A psicologia positiva é benéfica para aqueles que empregam 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; KOLLER, 2007).

É significativo envelhecer de uma maneira saudável e feliz, buscando manter uma qualidade de vida satisfatória. Isso inclui cuidar da saúde física, mental e emocional, manter-se ativo, desenvolver relacionamentos significativos, buscar novas experiências e ter uma atitude positiva em relação ao envelhecimento. A qualidade de vida das pessoas com idade avançada não deve piorar necessariamente 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. O envelhecimento ativo é o processo de maximizar as oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida dos idosos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2005).

Assim, a presente pesquisa tem por objetivo geral compreender qual a importância da socialização, da psicologia positiva e dos projetos sociais na vida dos idosos, e, como objetivo específico: descrever a experiência maravilhosa que tive em conhecer alguns projetos em Cuiabá voltados para esse público e os benefícios que eles trazem para os idosos.

A pesquisa apresentada foi embasada a partir da construção de ideias fundamentadas por 29 artigos selecionados, está dividida em 4 capítulos, sendo o primeiro referente à apresentação da introdução; o segundo aborda a revisão de literatura; o terceiro traz a metodologia utilizada e o quarto exibe os resultados e conclusões dos estudos.



2. REVISÃO DA LITERATURA

Sabe-se que as pessoas podem vivenciar facilmente as mudanças físicas que acompanham o envelhecimento. Por exemplo, cabelos brancos, pele enrugada, postura e movimentos lentos identificam uma diminuição visível das funções biológicas e funcionais. 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 poderem se sentir confortáveis. Envelhecer não deve ser sinônimo de isolar-se da sociedade, em vez disso, envelhecer significa ter tempo para se manter atualizado e aprender coisas novas para melhorar sua concentração, equilíbrio e autoestima. É comum que os idosos sejam vistos como tendo muito a ensinar aos mais novos, 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; LONGALON, 2002).

Socializar também significa conhecer pessoas de diferentes grupos sociais de diferentes gerações com diferentes valores e ideias diferentes, mas sempre tentando criar conexões permitindo que eles participem da vida social (LOBATO, 2014). 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). 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 de um idoso consiste em manter o prazer em todos os sentidos: manter um corpo saudável aceitando seus limites, interagir com outras pessoas e compartilhar e aprender com o próximo. Para os idosos, a quantidade não importa muito; o que importa é a qualidade, pois só assim eles podem mostrar suas potencialidades, fazer mudanças, mudar valores e enfatizar os aspectos positivos do envelhecimento. Independentemente do número de anos que sejam contados, a terceira idade pode ser sinônima de qualidade de vida em todos os níveis e desabrochar a criança que permanece em seu interior (SANTOS JR.; SANTOS, 2006).

2.1 Por que “melhor idade”?

O termo "melhor idade" oferece uma perspectiva esperançosa sobre o envelhecimento e destaca as oportunidades e benefícios que este período da vida pode oferecer. 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; FREIRE, 2000). O termo centra-se na capacidade de ter uma visão positiva do envelhecimento e de aproveitar a vida de uma forma significativa.

A terceira idade é uma época de acumulação de liberdade e sabedoria, pois permite que as pessoas dediquem tempo a atividades que podem ter sido adiadas durante os anos de trabalho intenso. 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, 2002). Os idosos têm a chance de descobrir novas atividades de lazer na aposentadoria, viajar, passar tempo com a família e até participar de atividades voluntárias.

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 características distintas e únicas surgem do percurso de vida, algumas são mais complexas que outras, integrando assim a formação da pessoa idosa.

2.2 Importância da socialização

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

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, dando 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. Amigos familiares podem ajudar em situações difíceis, como problemas de saúde, além de compartilhar alegrias e conquistas. 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 números de laços sociais, reciprocidade, compromisso social, proximidade de relacionamentos e papéis, define essas redes, frequência de contato e cuidados com idosos. Além disso, é mais fácil fornecer à pessoa idosa o apoio social completo pela assistência social integral, declarada, filhos, parentese amigos, reconhecidas como a melhor rede social (LAWTON, 1991).

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, benéfico para a saúde física e mental. A socialização na melhor idade não apenas melhora a expectativa 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). Atualmente, há o surgimento de muitos grupos visando incentivar a socialização dos idosos, esses grupos podem ser criados espontaneamente pelos moradores, ou por iniciativa do governo, aspirando atrair os idosos para participar de atividades como dança, teatro, música, atividades físicas, jogos e roda de conversa.

2.3 Benefícios da Psicologia Positiva Para o Envelhecimento

A psicologia positiva surgiu nos Estados Unidos da década de 90 pretendendo examinar as qualidades e características positivas dos humanos (PALUDO; KOLLER, 2007). Segundo Seligman (2014), a psicologia positiva concentra-se em aprender sobre aspectos agradáveis do indivíduo, como virtudes e sentimentos positivos. É importante lembrar que promover o bem-estar é um dos seus principais objetivos. 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. Dessa forma, a Psicologia Positiva 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).

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 autoaceitação, crescimento pessoal, significado, propósito de vida e autoconhecimento (SELIGMAN, 2018). 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, uma prática fundamental para garantir a qualidade de vida e a saúde mental dos idosos é promover seu bem-estar emocional (HO, YEUNGE; KWOK, 2014).

Os benefícios de investir nessa área são inúmeros e impactam diretamente no dia a dia na felicidade dos idosos. A psicologia positiva aumenta a satisfação e a felicidade dos idosos ao promover uma abordagem positiva à vida, ajuda os idosos a pensar sobre o que faz a vida ser significativa e buscar novas experiências pode enriquecer sua vida e dar-lhes um senso de plenitude.

2.4 Projetos Sociais Voltados Para a Melhor Idade em Cuiabá

Os projetos comunitários para melhor idade consistem em fornecer serviços ou atividades que os ajudem a se sentirem mais conectados à comunidade e menos isolados, desempenhando um papel fundamental na promoção do bem-estar, da saúde e da inclusão social 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. 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 (NERI; VIEIRA, 2013).

Os Projetos voltados para a melhor idade são bons para a sociedade como um todo, não apenas para os idosos. Com a população mundial envelhecendo, é fundamental desenvolver programas que fomentem a inclusão, o bem-estar e a qualidade de vida dessa faixa etária. Essas iniciativas melhoram a qualidade de vida dos idosos, fortalecem a unidade social, valorizam o envelhecimento e geram benefícios econômicos e comunitários. Quando investimos na melhor idade, investimos no bem-estar de toda a sociedade.

Tive o privilégio de conhecer de perto dois projetos voltados para a melhor idade em Cuiabá-MT, o que foi uma experiência enriquecedora. É muito inspirador aprender mais sobre iniciativas que mudam a vida das pessoas, especialmente quando se trata de projetos destinados à melhor idade. Seja como voluntário, participante ou observador, conhecer e apoiar esses projetos pode trazer alegria pessoal e satisfação por contribuir para o bem-estar da comunidade, os projetos podem nos ensinar muito e nos oferecer oportunidades únicas. A pesquisa de campo foi realizada em Cuiabá-Mato Grosso, com os Projetos Coral da 3ª idade Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) e Amigos Do Abrigo.

2.5 Coral da 3ª idade Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

O Coral da Terceira Idade é um grupo musical composto por idosos que se reúnem para cantar e realizar apresentações. 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 "Coral da 3ª 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 positivos aos idosos.

Em todos esses anos de trabalho, o Coral da Terceira Idade teve um grande sucesso como público, que foi convidado a participar de vários eventos, o grupo tem participado de várias



apresentações artísticas e eventos desde a sua fundação, o projeto preza tornar o cotidiano dos idosos da comunidade mais feliz, produtiva e leve. Os ensaios e apresentações ajudam os idosos a fazer novas amizades e fortalecer suas conexões comunitárias, os encontros são realizados duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras, nesses dias, os realizadores do projeto proporcionam aulas de música visando dar identidade aos idosos (sou uma pessoa única) e pertencimento (sou parte de um grupo). A participação em coros dá aos idosos a oportunidade de conviver e fazer novas amizades, ajudando-os a combater a solidão e o isolamento social questões comuns nessa faixa etária. Isso promove um senso de pertencimento e comunidade.

A música é importante para as pessoas em geral, tem poder mágico e um impacto especial sobre os idosos. 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 e o bem-estar. O coral explora uma ampla gama de repertórios, incluindo músicas populares e obras clássicas, isso pode melhorar o conhecimento cultural e a experiência educacional contínua. O coral da terceira idade interage com grupos mais jovens, promovendo a troca e o aprendizado intergeracional e o aprendizado mútuo, o que enriquece a experiência de todos os participantes.

A interação entre o projeto e a comunidade também se coloca como um componente fundamental para a relação entre música e vida cotidiana, pois o projeto acaba se tornando uma extensão da família ou uma segunda casa para muito dos participantes do projeto. Não é apenas música por si só, a aula de música é também uma forma de arte e educação, recuperando o sentimento de pertencimento, socialização e lugar para a troca de experiências ao longo da vida (SANTOS, 2014). Ver a alegria e a participação ativa dos idosos enriquece, fortalece e inspira os realizadores do projeto, é a prova de que fazer o bem é correto em todas as oportunidades. Muito mais do que grupo musical, o coral da terceira idade é fonte de alegria, bem-estar e comunidade para os idosos. Esse coral promove a saúde física, mental e emocional dos participantes ao oferecer uma plataforma para a expressão artística e a socialização.

2.6 Amigos do Abrigo

O projeto Amigos do Abrigo é realizado por 30 pessoas que demonstram solidariedade e se esforçam para ajudar no que podem. Em determinado dia do mês, o grupo leva produtos, organiza churrascos e faz 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 feitos mensalmente.

Os participantes do projeto vão todo mês ao abrigo levar os alimentos arrecadados por meio dos jogos de futebol solidário. Além dos alimentos arrecadados, os integrantes do projeto também fazem festas com música ao vivo, levam alegria, atenção, carinho e amor aos idosos, esse é o objetivo do projeto, promovendo o estabelecimento de redes de apoio e amizade, o que reduz a sensação de solidão e isolamento que muitos idosos experimentam. O projeto incentiva os voluntários de todas as idades, promove a interação entre gerações e fortalece as conexões comunitárias.

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. Ajudar outras pessoas não é apenas benéfico e gratificante, mas também é uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos. Os idosos se sentem cuidados e valorizados, aumentando a autoestima dos residentes e os faz sentir respeitados e dignos.



Os Amigos do Abrigo são um grupo que trabalha para melhorar a vida dos idosos em instituições de longa permanência por meio de apoio social, atividades recreativas, melhorias nas condições de vida e envolvimento com a comunidade. Além de fortalecer os laços sociais e a solidariedade da comunidade, esse projeto é essencial para trazer bem-estar, dignidade e alegria aos residentes.

3. MATERIAL E MÉTODO

Quanto à sua natureza, a pesquisa realizada foi qualitativa, denominada pesquisa exploratória. O método de levantamento de dados utilizado foi a revisão bibliográfica, que, 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. Os dados obtidos foram analisados a partir de uma abordagem qualitativa, ou seja, não terá como foco a geração de resultados baseados em medidas, quantificações ou técnicas estatísticas, mas busca compreender as informações coletadas a partir de fenômenos relacionados e a aspectos sociais (RICHARDSON, 1999). Quanto aos seus objetivos, a pesquisa foi exploratória, pois visou proporcionar maior familiaridade com o problema com vistas a torná-lo explícito ou a construir hipóteses (GIL, 2008).

O levantamento de artigos foi feito nas seguintes plataformas de dados: Scientific Electronic 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”, “Social projects” e “Positive Psychology”.

Foram incluídos trabalhos publicados nos últimos 17 anos, ou seja, entre os anos de 2003 a 2016, em português, completos e com acesso livre. Os critérios de exclusão foram artigos incompletos, publicados fora do período estipulado e sem consonância com a temática de estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após concluída a busca por artigos sobre o tema, foi feito um refinamento de cerca de 35 artigos que se enquadraram dentro do tema da pesquisa, auxiliando na construção das informações pertinentes aos objetivos do trabalho. Após serem considerados os critérios estabelecidos para a construção da pesquisa, apenas 29 artigos foram selecionados. Percebe-se que ainda existem poucos estudos sobre o assunto e isso dificulta na produção de pesquisas. A partir dos estudos realizados, nota-se que 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. A falta de interações com estes idosos faz com que eles se sintam esquecidos e abandonados (ARANHA, 2007).

A falta de socialização compromete a saúde emocional, tornando-a um dos maiores obstáculos enfrentados pelos idosos. Acredita-se que os relacionamentos nesta categoria são fortemente influenciados pela saúde mental, física e emocional. Mas quando um idoso perde a capacidade de lembrar das coisas, até os relacionamentos podem deteriorar-se, inclusive com os familiares; muitas pessoas que convivem com idosos não compreendem as mudanças que ocorrem na vida da pessoa (ANTONUCCI, 2001). 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.

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. O apoio da psicologia positiva pode promover o bem-estar dos indivíduos e maximizar suas habilidades pessoais. Segundo Seligman (2014) a psicologia positiva concentra-se em aprender sobre coisas boas do indivíduo, como virtudes e sentimentos positivos. Assim a psicologia positiva parte da ideia de que se uma pessoa identifica efeitos negativos de forma consciente, ela pode evitar esses efeitos ou reagir de maneira mais eficaz de reduzir os efeitos negativos para si, começando pela raiz do problema, pois terá as habilidades necessárias para lidar com tais situações.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi concluído que pensar na terceira idade envolve não apenas o presente, mas também o futuro da sociedade e de cada um de nós. É fundamental nos prepararmos para o envelhecimento da população, garantindo que eles vivam uma vida digna e satisfatória. Todos esperam uma terceira idade feliz e saudável. Como resultado, é fundamental investir em políticas de saúde preventiva, cuidados a longo prazo e atividades que ajudem os idosos a se sentirem melhores fisicamente, mental e emocionalmente. É bom para todos promover a interação entre gerações. A vida dos idosos é melhorada por relações intergeracionais, que oferecem aos mais jovens a oportunidade de aprender com a sabedoria dos idosos ao mesmo tempo em que oferecem companhia, apoio e estímulo intelectual.

O termo “melhor idade” é utilizado de uma forma positiva e inclusiva para descrever a fase da vida muitas vezes referida como “terceira idade” ou “velhice”, esse termo valoriza as experiências e ideias distintas que as pessoas acumulam ao longo dos anos, desafiando estereótipos e preconceitos negativos sobre o envelhecimento. Ao encarar esta fase como “melhor idade”, os idosos podem encontrar uma melhor perspectiva de vida, concentrando-se em qualidades positivas e oportunidades de crescimento e realização.

Desfrutando da vida sem grandes preocupações, os idosos podem dedicar-se às atividades de lazer, participar em atividades de grupo, favorecendo sua rede de contatos e participação social. Os tempos livres têm um novo significado para os idosos, e a importância da manutenção dos projetos de vida permite-lhes preservar os valores das suas experiências nesta fase e revitalizar projetos antigos. A fase da “melhor idade” pode ser cheia de novas oportunidades e experiências, permitindo que as pessoas aproveitem a sabedoria e a liberdade que vêm com a idade. Além disso, é fundamental que a sociedade apoie as necessidades e contribuições desta classe, para poderem viver vidas plenas e felizes.

Uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida dos idosos é a psicologia positiva, que aumenta o bem-estar emocional, a saúde física, a resiliência e a satisfação com a vida. Essa abordagem leva a uma velhice mais feliz e significativa, concentrando-se nas forças e virtudes de cada pessoa, empregando recursos como a autoresponsabilidade para demonstrar que todos têm o poder de mudar a realidade em que vivem.

A socialização na terceira idade é de extrema importância para prevenir a solidão e o isolamento que está associado a problemas de saúde mental como depressão e ansiedade. 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 grupos são terapêuticas e muito divertidas, permitindo que o idoso se envolva socialmente, tendo um impacto significativo em sua vida, obtendo benefícios que melhorarão e tornarão a vida mais gratificante.

Embora o envelhecimento seja um processo natural e inevitável, é possível e necessário melhorar a qualidade de vida e a independência dos idosos. 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.

No entanto, existe um contrassenso na sociedade moderna, pois, enquanto as pessoas buscam melhores expectativas de vida, os idosos são frequentemente colocados à margem da sociedade e associados a vários estigmas, incluindo limitações funcionais, incapacidade, falta de papéis sociais e improdutividade, entre outros. Assim, ao negar a velhice, as pessoas na sociedade moderna desvalorizam a história, os conhecimentos, as experiências de vida e a própria identidade dos idosos, e não os veem como uma fonte de sabedoria.

Destarte, o tempo deve ser referido ao tempo interno em que recolhemos nossas experiências. A falta de compreensão dessa maneira de ver o tempo faz com que as pessoas não saibam que a vida é mais do que uma sequência de anos e eventos. Além disso, a vida de uma pessoa idosa não é apenas o passado, mas também sua vida atual e suas histórias se cruzam entre si e outras, tendo ainda muitas coisas para fazer e dizer (MARTINS, 1998)

Dessa forma é fundamental pensar nas políticas públicas e promover programas para a população idosa, propiciar educação para os profissionais que atuam na área para oferecer suporte para os idosos, articular práticas de atividades físicas no cotidiano, beneficiar fatores como a saúde mental, o bom humor, autoestima, estabelecendo laços sociais e promovendo modos de viver mais saudáveis. Investir no bem-estar dos idosos não apenas beneficia os idosos, mas também fortalece os laços comunitários e promove a consciência de que todos nós somos responsáveis por isso.

Assim, pensar na terceira idade é, de fato, pensar no futuro, não apenas em nós, mas também as gerações vindouras. É um investimento essencial que devemos fazer hoje para garantir uma sociedade mais inclusiva, saudável e sustentável amanhã. Em conclusão, fica como recomendação para futuros pesquisadores realizarem pesquisas com amostras maiores para coletar mais dados, dedicar mais tempo à observação, questionamento e desenvolver novas abordagens para melhorar a qualidade de vida da terceira idade.

REFERÊNCIAS

ANTONUCCI, T. C. Relações sociais: um exame das redes sociais, do apoio social e do senso de controle. 4ª ed, Manual de psicologia do envelhecimento, 2001.

ALBUQUERQUE, D, S. MARIA, C. Os efeitos da música em idosos com doença de Alzheimer de uma instituição de longa permanência. Revista Eletrônica de Enfermagem, 2012.

ARANHA, V. C. Aspectos psicológicos do envelhecimento. 2. ed., São Paulo: Editora Atheneu, 2007.

ARGIMON, I. L. Desenvolvimento cognitivo na terceira idade. Porto Alegre: Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2002.

BORGLIN, G.; EDBERG, A. K.; HALLBERG, I. R. A experiência de qualidade de vida entre idosos. Jornal do Envelhecimento Estudos, 2005.



- DEBERT, G. G. A Reinvenção da Velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp, 1999.
- FREITAS, E. V. Demografia e epidemiologia do envelhecimento. Rio de Janeiro: Nova Editora, 2004.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 2008
- GUIMARÃES, A. C. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. Pesquisas e práticas psicossociais, São João del-Rei, 2016.
- HUTZ, C. S.; ZANON, C.; VAZQUEZ, A. C. S. Escala de autoestima de Rosenberg, In: C. S. Hutz (Org.), Avaliação em psicologia positiva. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- HECK, R.M.; LANGDON, E.J.M. Envelhecimento, relações de gênero e o papel dasmulheres na organização da vida em uma comunidade rural. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.
- HO, H. C., Yeung, D. Y.; Kwok, S. Y. Desenvolvimento e avaliação da intervenção em psicologia positiva para idosos. Revista de Psicologia Positiva, 2014.
- LAWTON, M. P. Uma visão multidimensional da qualidade de vida em idosos frágeis. SanDiego, CA: Imprensa Acadêmica, 1991
- LOBATO, A. T. G. Envelhecimento e políticas sociais: possibilidades de trabalho doassistente social na área da saúde. 1ªed. Campinas - São Paulo: Papel Social, 2014.
- LEAL, E. L. N. Música no cuidado ao idoso: revisão integrativa. 2016.
- MARTINS, J. Não somos Cronos, somos Kairós. São Paulo (SP): Revista KairósGerontologia, 1998.
- NERI, A. L.; FREIRE, S. A. E por falar em boa velhice Campinas. Papirus, 2000.
- NERI, A. L.; VIEIRA, L. A. M. Envolvimento social e suporte social percebido navelhice. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2013.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política desaúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigasquestões. Paidéia, 2007.
- RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Editora Atlas, 1999
- SANTOS, E. S. G. Educação musical em projetos sociais: os saberes docentes em ação(Dissertação de Mestrado). Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014.



SANTOS Jr., M. F.; SANTOS, R. A. M, Concepções de qualidade de vida de idosos asilados de Penápolis – SP. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - N° 97 - 2006.

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

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

SILVA, L. R.F. Terceira idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiênciageracional. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2008.

STREY, M. N. Ética e paradigmas na psicologia social: A psicologia na construção da igualdade. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008.

VILHENA, J.; ROSA, C. M.; NOVAES, J. V. Tempos do envelhecer, Corpo, memória e transitoriedade. Curitiba: Appris, 2016.

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, 2005.