

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA POSITIVA PARA O IDOSO: UM ESTUDO DE CASO

Eliane de Holanda Silva ¹

RESUMO

O artigo tem como base teórica os ensinamentos da Psicologia Positiva atrelada ao envelhecimento, fenômeno presente em todo o mundo atualmente. Assim, com base nesses princípios, buscou-se observar mudanças no comportamento do paciente idoso no meio familiar, após os ensinamentos de práticas de respiração, visualização positiva, relaxamento e descoberta do propósito de vida. Como metodologia foram realizadas sessões de psicoterapia semanais, com duração em média de 50 minutos a uma hora, por 17 meses, período compreendido entre os meses de agosto/2017 a fevereiro/2019. Os atendimentos psicoterápicos foram direcionados com o objetivo de inserir novas práticas diárias com base na filosofia da Psicologia Positiva, visando seu autoconhecimento, bem-estar pessoal e conseqüentemente, uma melhor convivência familiar. Foi incluído também ensinamentos da prática de respiração com atenção plena, prática de visualização positiva. Dessa forma, o trabalho foi para verificação da eficácia da mudança de hábitos no dia a dia visando o bem-estar pessoal e entre as pessoas de seu convívio familiar. Como resultado, se observou uma melhora no seu bem-estar e na convivência familiar, conforme depoimento do próprio paciente e seus familiares.

Palavras-chave: idoso; psicologia positiva; bem-estar.

1. INTRODUÇÃO

Pelo fato de a Psicologia ter focado por muito tempo em aspectos da infelicidade, da doença, tal fato, fez com que alguns teóricos e acadêmicos como Martin Seligman, buscar novas alternativas para a busca do bem-estar, alegria, felicidade, como também ter foco no desenvolvimento e adaptação da pessoa idosa.

Dessa forma, seguindo a perspectiva da felicidade na psicologia, foi em 1998, que Seligman iniciou o movimento denominado Psicologia Positiva, que visa oferecer nova abordagem às potencialidades e virtudes humanas, estudando as condições e processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos e comunidades (PALUDO; KOLLER, 2007).

Assim, com base nos princípios da Psicologia Positiva, buscou-se observar mudanças no comportamento do paciente idoso no meio familiar, após os ensinamentos de práticas de respiração, visualização positiva, relaxamento e descoberta do propósito de vida.

¹ Graduada do Curso de Psicologia da Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP, elianeholanda16@hotmail.com.

Afinal, como afirma Hanson

“como o cérebro é um órgão que aprende, ele foi concebido para ser modificado pelas experiências. Embora isso continue me surpreendendo, é verdade: tudo aquilo que sentimos, percebemos, queremos e pensamos de maneira frequente esculpe, de forma lenta, porém segura, a estrutura neural” (Hanson, 2015, p. 10).

Diante do exposto, pode-se concluir que a aplicação da abordagem da Psicologia Positiva no idoso foi de grande valia para sua melhora, além de se mostrar promissora para aplicação em outras pessoas de faixa etária diferente, pois “você usará a mente para mudar o cérebro para mudar a mente para melhor” (HANSON, 2015, p. 15).

2. METODOLOGIA

O presente artigo enquadra-se no método de estudo de caso. Segundo Prodanov (2013), o estudo de caso consiste em coletar e analisar informações sobre determinado indivíduo, uma família, um grupo ou uma comunidade, a fim de estudar aspectos variados de sua vida, de acordo com o assunto da pesquisa. É um tipo de pesquisa qualitativa e/ou quantitativa, entendido como uma categoria de investigação que tem como objeto o estudo de uma unidade de forma aprofundada, podendo tratar-se de um sujeito, de um grupo de pessoas, de uma comunidade etc.

Além do método de estudo de caso, o trabalho também foi formado pela pesquisa qualitativa que considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. O ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave. O processo e seu significado são os focos principais de abordagem (PRODANOV, 2013).

Dessa forma, o artigo teve como metodologia a prática de sessões individuais de psicoterapia, durante 19 meses não consecutivos, cujo período ocorreu dos meses de agosto/2017 a fevereiro/2019, com sessões semanais. Vale esclarecer que por recomendação médica, por motivo de cirurgia no paciente, não houve atendimento durante 2 meses, portanto, o período total da psicoterapia foi de 17 meses.

Mesmo a Regulamentação do Sistema Conselhos e a Resolução do CFP 010/2000 que especifica e qualifica a psicoterapia como prática do(a) psicólogo(a) e que foi construída com a perspectiva de orientá-los(as) no exercício de sua profissão, atentando principalmente aos

princípios e procedimentos que qualificam essa prática, não definirem especificamente o tempo de duração do atendimento e, mesmo considerando as diferentes abordagens adotadas na prática psicoterapêutica (CRP/SP, s./d.), as sessões tiveram duração de 50 minutos a uma hora.

Nas sessões foram utilizados procedimentos da abordagem *Eyes Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*, em português, Dessensibilização e Reprocessamento por meio dos Movimentos Oculares.

Essa abordagem, uma nova forma de psicoterapia, foi desenvolvida nos EUA no final dos anos 80 pela Dra. Francine Shapiro. Ela permite a estimulação dos hemisférios cerebrais, esquerdo e direito, onde as lembranças dolorosas são armazenadas. As duas redes (onde está arquivado o trauma e onde estão as informações úteis à compreensão) trabalham juntas num tipo de associação livre chamada “Processamento Adaptativo de Informação” (Associação Brasileira de EMDR, s./d.).

Com o estímulo das redes onde a lembrança está presa, cada série de movimentos bilaterais, continua liberando a informação perturbadora e acelerando-a através de um caminho adaptativo até que os pensamentos, sentimentos, imagens e emoções tenham se dissipado e são espontaneamente substituídos por uma atitude positiva (Associação Brasileira de EMDR, s./d.).

Também foi utilizado a forma de meditação *Mindfulness* (atenção plena, em português), em que o seu uso aparece como uma intervenção promissora para o tratamento de desordem depressiva. É um instrumento que está crescendo em número de estudos científicos quanto ao tratamento clínico (GOLDBERG et al. 2019).

3. DESENVOLVIMENTO

3.1.PSICOLOGIA

No Brasil, regulamentada em 1962, pela Lei 4.119, a profissão de psicólogo(a) completou 50 anos, em 2012. Ao longo desse período, saberes e fazeres foram construídos em meio a cenários políticos marcados por intensa disputa. Se a Psicologia depende das forças que dela se apoderam, sua configuração atual pode ser descrita como o resultado de uma luta para substituir concepções elitizantes, fortalecidas ao longo do Regime Militar, por outras, nas quais a subjetividade é pensada em suas articulações com a vida social, visando o bem-estar de toda a população. O pensamento crítico e a luta política foram (e continuam sendo) essenciais nesse processo de recriação contínua da Psicologia, como ciência e profissão (CRP/SP, s./d.).

Nesse diapasão, historicamente, a Psicologia preocupou-se em investigar patologias, negligenciando os aspectos saudáveis dos seres humanos. Por décadas e décadas, os psicólogos ignoraram o tema, e ainda mais, se dedicaram, preferencialmente, a explorar a infelicidade humana. Como reflexo de tal estado de arte, foi apenas em 1973 que *Psychological Abstracts* incluiu em sua lista o termo "felicidade". Em 1974 se criou a revista *Social Indicators Research: International and Interdisciplinary Journal of Quality of Life*, que desde então vem publicando um extenso número de artigos dedicados a este tema e outros relacionados (NERI, 2002).

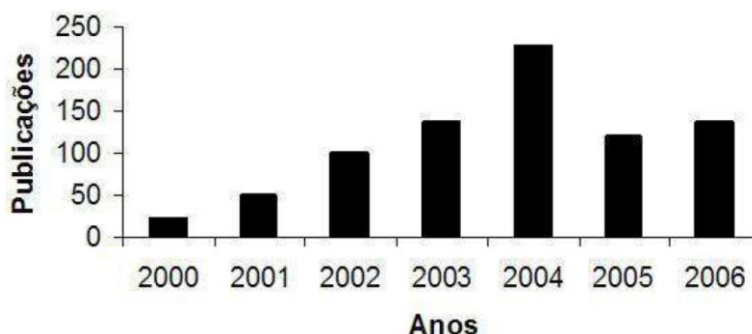
A autora segue afirmando que a ênfase da psicologia na infelicidade e na anomalia trouxe como resultado um modelo do ser humano muito pobre em explicações acerca de quais são os aspectos da vida humana que fazem dela uma experiência digna de ser vivida, sobre os aspectos positivos da personalidade e das relações sociais, sobre as circunstâncias que permitem desenvolver os indivíduos, as famílias, as comunidades e a sociedades. Em muitas áreas, o domínio do modelo médico conduziu os investigadores a uma espécie de miopia prejudicial para a compreensão dos fenômenos psicológicos em sua totalidade.

Tal fato, foi em parte, responsável pela pouca atenção da psicologia ao envelhecimento e da cristalização da crença de que o potencial para o desenvolvimento e para a adaptação, estavam irremediáveis e universalmente diminuindo o envelhecimento. Por esse motivo, com grande frequência tendemos a interpretar os casos de bem-estar, alegria, felicidade, otimismo, compromisso com metas, produtividade e criatividade, nas pessoas mais velhas, como exceções que servem para confirmar a regra (NERI, 2002).

Contudo, seguindo a perspectiva da felicidade na psicologia, a partir de 1998, assumindo a presidência da *American Psychological Association*, Martin Seligman iniciou o movimento denominado Psicologia Positiva, que visa oferecer nova abordagem às potencialidades e virtudes humanas, estudando as condições e processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos e comunidades (PALUDO; KOLLER, 2007).

As autoras apontam que esse movimento da Psicologia Positiva tem produzido importantes aplicações e avanços científicos. Muitos pesquisadores têm feito uso dessas premissas para investigar os aspectos virtuosos e as forças existentes nos indivíduos, comunidades e instituições, o que pode ser confirmado através do que mostra o banco de dados do PsychInfo, onde são encontradas 793 referências sobre Psicologia Positiva no período compreendido entre o ano 2000 até 2006 (Figura 1).

Figura 1. Publicações de Psicologia Positiva entre 2000 a 2006



Fonte: PALUDO; KOLLER, 2007

3.2.PSICOLOGIA POSITIVA

Foi Martin Seligman, psicólogo norte-americano, eleito presidente da *American Psychological Association* (APA), em português Associação Americana de Psicologia, que em busca da elaboração de seu plano de trabalho para seu mandato de 3 anos, que despertou para uma nova visão sobre a Psicologia, encontrando assim a Psicologia Positiva.

Essa descoberta se deu a partir de um acontecimento em sua vida com sua filha, em que certo dia tirava o mato de seu jardim com sua filha de 5 anos, e ela brincava com o mato enquanto ele, se concentrava na limpeza. Reclamou com a filha, ela se afastou, e ao voltar perguntou ao pai se ele lembrava que ela era chorona dos 3 aos 5 anos de idade, no entanto, decidiu parar de chorar e não foi fácil, mas tinha conseguido. Então, continua a menina, se eu consegui você também consegue deixar de ser rabugento. Aquela revelação surpreendente o fez perceber que era rabugento e que era uma nuvem cinza numa família radiante. Naquele momento resolveu mudar (SELIGMAN, 2002).

Descobriu, assim, que em duas décadas de trabalho, os pessimistas são até oito vezes mais predispostas à depressão quando as coisas não vão bem; têm um rendimento na escola, nos esportes e na profissão inferior ao que seu talento indicaria; têm saúde física pior e vivem menos; têm relações interpessoais mais tumultuadas (SELIGMAN, 2002).

Oficialmente lançada como disciplina em 1998 por Martin Seligman (BEN-SHAHAR, 2018), a Psicologia Positiva, que leva a sério a esperança de que, caso você se veja preso no estacionamento da vida, com prazeres poucos e efêmeros, raras gratificações e nenhum significado, existe uma saída. Esta saída passa pelos campos do prazer e da gratificação, segue pelos planaltos da força e da virtude e, finalmente, alcança os picos da realização duradoura: significado e propósito (SELIGMAN, 2002).

A Psicologia Positiva tem três pilares: o primeiro é o estudo da emoção positiva; o segundo é o estudo dos traços positivos, principalmente as forças e as virtudes, mas também as “habilidades”, como a inteligência e a capacidade atlética; o terceiro é o estudo das instituições positivas, com a democracia, a família e a liberdade, que dão suporte às virtudes que, por sua vez, apoiam as emoções positivas (SELIGMAN, 2002).

Dessa forma, como indicam d’Araújo et al. (2015), é possível identificar, na Psicologia Positiva, duas abordagens. A primeira seria quanto ao estudo das emoções positivas, na perspectiva da filosofia hedônica; e a segunda quanto ao estudo dos talentos e desafios para realizar o potencial de cada um, na visão eudaimonia.

No âmbito do hedonismo, recentemente, o curso mais popular da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, enfoca a felicidade, e em 2002 o ganhador do prêmio Nobel de Economia, Daniel Kahneman, anunciou um novo campo de pesquisas, a hedônica – o estudo científico da felicidade (ANDREWS, 2011).

A ideia básica da pesquisa hedônica é que o objetivo da vida é experimentar a maior quantidade de prazer e a felicidade seria, em certo sentido, uma soma de momentos prazerosos, se referindo a presença de afetos positivos e ausência de afetos negativos (VASQUEZ et al., 2009).

Dessa forma, se pudéssemos nos dar conta da verdade científica de que a família e o companheirismo são mais importantes para o nosso bem-estar do que o modelo do carro ou o tamanho da casa, esse problema diminuiria. Por isso Aristóteles ensinava que as chaves para a felicidade são o desenvolvimento do caráter moral e as metas nobres de vida. E ele afirmava que essas virtudes deveriam ser instiladas desde a infância (ANDREWS, 2011).

Já a perspectiva eudaimônica tem como foco o viver de forma plena ou dar valor aos potenciais humanos mais valiosos (VASQUEZ et al., 2009). A felicidade eudaimônica é considerada, enquanto processo contínuo, com particular relevo no alcance de objetivos pessoais, florescimento, significado e propósito, mais do que prazer ou divertimento (D’ARAÚJO et al., 2015).

Nesse contexto, Seligman (2002) aponta que Fredrickson afirma que as emoções positivas têm um papel importante na evolução. Elas fortalecem nossos recursos intelectuais, físicos e sociais, criando reservas de que podemos lançar mão quando uma oportunidade ou uma ameaça se apresentam. Quando estamos em um estado de espírito positivo, os outros gostam mais de nós, e a amizade, o amor e a união têm mais probabilidade de se solidificarem.

Ao contrário das restrições da emoção negativa, nossa disposição mental é expandida, tolerante e criativa. Ficamos abertos a novas ideias e experiências.

3.3. ENVELHECIMENTO HUMANO

O envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade e também um dos nossos grandes desafios. A tendência mundial à diminuição da mortalidade e da fecundidade e o prolongamento da esperança de vida têm levado a esse envelhecimento populacional (KUNST, 2017; KUNST, 2019).

Como destacam Sequeira e Silva (2002), a velhice constitui um período de grandes mudanças nos planos biológico, psicológico e social, bem como no plano das relações pessoa-mundo. Estas mudanças exigem do idoso um esforço de adaptação às novas condições de vida. Pela profunda alteração a diferentes níveis, e pelo esforço que a personalidade terá de fazer para se adaptar, trata-se de um momento de risco para o equilíbrio e bem-estar psicológicos da pessoa idosa.

Dessa forma, ao longo da vida, os indivíduos constroem representações mentais daquilo que são ou do que poderão vir a tornar-se e, neste sentido, estas representações vão modelar os modos através dos quais eles interpretam e avaliam o seu desenvolvimento presente e futuro. Esta visão dinâmica – a adaptação – consiste numa série de comportamentos que o indivíduo idoso adota para fazer face às exigências específicas da velhice, encontrando-se associado a outros conceitos, tais como o estabelecimento de objetivos, o sentido de vida, a esperança e o bem-estar (MARTINS; MESTRE, 2014).

Dessa forma, nos ensina a Psicologia Positiva a agregar de forma relevante ao bem-estar da pessoa idosa, boas práticas de relacionamentos sociais estáveis e duradouros, a busca dos recursos internos, das emoções positivas, do propósito de vida.

Por fim, destaca as palavras de Viktor Frankl que diz: quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la; quando não é favorável devemos transformá-la e quando não pode ser transformada, devemos transformar a nós mesmos (WALMEI, 2018).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca pelo aprimoramento profissional com finalidade de disseminar boas práticas para o bem-estar dos pacientes, culminou no interesse pela Psicologia Positiva que surgiu em

virtude de suas comprovações científicas, favorecida pelo avanço da neurociência que comprovam que nossos pensamentos tem influência efetiva na fisiologia humana. Não se tratando apenas de conceitos abstratos ou subjetivos.

Os atendimentos foram direcionados com o objetivo de inserir novas práticas diárias com base na filosofia da Psicologia Positiva, visando seu autoconhecimento, bem-estar pessoal e conseqüentemente, uma melhor convivência familiar. Foi incluindo também ensinamentos da prática de respiração com atenção plena, e a prática de visualização positiva. Para uma melhor absorção da atividade, as sessões eram encerradas com 5 a 10 minutos dessas práticas.

Isto posto, o presente estudo de caso, relata sobre os atendimentos psicoterápicos de uma pessoa idosa, além de suas reflexões, em que iniciou com 67 anos e concluiu aos 68 anos. Destaca-se que a procura por psicoterapia surgiu por recomendação médico psiquiatra, em virtude do quadro de depressão e momentos de irritabilidade e não por vontade própria.

No primeiro atendimento, foi explicado as condições do contrato psicoterapêutico quanto aos dias e horários agendados, e as possíveis faltas. Foi esclarecido a abordagem (meditações e exercícios de respiração) a ser utilizada e as técnicas que seriam implementadas durante o processo psicoterapêutico.

Inicialmente, observou-se que o paciente demonstrou pouco interesse pela psicoterapia, demonstrava uma certa inibição em falar de suas questões pessoais. Contudo, no decorrer das sessões, o paciente relatava praticar em sua residência as meditações e exercícios de respiração, bem como mudança em seu comportamento de forma a ser percebida pelos familiares.

Entre as práticas sugerida, uma é o “admirar o belo” e diz respeito aos ensinamentos de Hanson, que recomenda uma parada de dez segundos para sentir e incorporar momentos positivos que acontecem mesmo no mais agitado dos dias. Se você não aproveita esses segundos extras para usufruir e conservar a experiência, ela passa por você como o vento passa pelas folhas das árvores, algo momentaneamente agradável, mas sem um valor duradouro (HANSON, 2015).

Outro relato significativo diz respeito ao cuidado do paciente com os dias e horários das sessões de psicoterapia para que não houvesse possibilidade de atraso ou mesmo a falta. Relato este confirmado pelos familiares. Isso ficou perceptível com a mudança no foco em situações de estresse, que podem levar a depressão, para o foco em momentos de bem-estar. Logo, Hanson fala que o principal modelador do cérebro é aquilo que você dedica atenção, aquilo em que sua mente se apoia (HANSON, 2015).

No período de ausências na psicoterapia, por motivo de cirurgia, o acompanhamento se deu por comunicação telefônica juntos aos familiares, de modo a não perder todo o trabalho já realizado até em então e de forma a dar qualquer suporte, caso necessário.

No retorno, após os 2 meses da cirurgia, o paciente demonstrava boa satisfação em retornar às sessões. Afirmando que mesmo no período de afastamento ainda fazia, na medida do possível, as práticas de meditações e exercícios de respiração.

Como resultado, se observou uma melhora em seu bem-estar e na convivência familiar, conforme depoimento do próprio paciente e dos seus familiares. O que culminou com o encerramento do processo psicoterapêutico.

Os resultados das sessões foram promissores a ponto de se obter relatos do próprio paciente como: “a vitória é a alegria do esforço” e “quero viver mais 15 anos”. Tudo isso é corroborado por Hanson (2015) ao afirmar que, na verdade, “o que flui através da mente modifica o cérebro”.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as premissas da Psicologia Positiva, implementadas no dia a dia, podem gerar uma mudança de comportamento, um autoconhecimento autêntico, de acordo com as práticas de meditação com atenção plena (*mindfulness*), exercícios de respiração, prática de visualização, como foi utilizado no estudo de caso em questão.

Sabendo que o mundo está ficando cada vez mais envelhecido, a utilização dessa abordagem evidenciou um impacto positivo na vida cotidiana de uma pessoa idosa para o seu próprio bem-estar e uma melhor convivência familiar.

Diante dos fatos, considera-se que a Psicologia Positiva poderá possibilitar uma melhor adequação nas situações adversas que se apresentam no decorrer da vida das pessoas. Sendo seus constructos (propósito de vida, felicidade, resiliência, motivação, *fluir*) uma saída para a busca do bem-estar.

6. REFERÊNCIAS

ANDREWS, Susan. **A Ciência de ser feliz** [versão para o português Niels Gudme]. 2 ed. São Paulo: Ágora, 2011. 110 p.
Associação Brasileira de EMDR. **O que é EMDR**. Disponível em: <https://www.emdr.org.br/o-que-e-emdr.s/d>.

- BEN-SHAHAR, Tal. **Seja mais feliz**: aprenda a ver a alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente. Tradução Paulo Anthero S. Barbosa. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018. 224 p.
- CRP/SP. **50 ANOS DE PSICOLOGIA NO BRASIL**. S./d. Disponível em: http://www.crsp.org.br/portal/comunicacao/jornal_crp/171/frames/fr_50_anos.aspx
- D'ARAÚJO, M A; ALPUIM, M.; RIVERO, C.; MARUJO, H. A. Possibilidades para envelhever positivamente: um estudo de caso com base na psicologia positiva. **Revista E-Psi**, 5(1), 40-75, 2015.
- GOLDBERGA, Simon B.; TUCKERD, Raymond P.; GREENEC, Preston A.; DAVIDSONB, Richard J.; KEARNEYC, David J.; SIMPSON, Tracy L. Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis. **Cognitive Behaviour Therapy**. 2019.
- HANSON, Rick. **O cérebro e a felicidade**: como treinar sua mente para atrair serenidade, amor e autoconfiança. Tradução Fernando Santos. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2015. 265 p.
- KUNST, M. H.; BRANDAO, J. S. Idosos paraibanos trabalhadores. In: Solange Aparecida de Souza Monteiro. (Org.). **Políticas de envelhecimento populacional**. 1ed. Ponta Grossa (PR): Atena Editora, v. 1, p. 101-108, 2019.
- KUNST, M. H.; BRANDAO, J. S. Um sonho de casa acessível: o caso do Cidade Madura/PB. In: **V CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO**, 2017, Maceió. v. 1.
- NERI, Anita Liberalesso. Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina. **Revista Latinoamericana de Psicología**, vol. 34, núm. 1-2, pp. 55-74, 2002.
- PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Sílvia Helena. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**, 17(36), 9-20, 2007.
- PRODANOV, Cleber Cristiano. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho [recurso eletrônico]. 2 ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. 277 p.
- SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade Autêntica**: usando a Nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Tradução Neuza Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva [recurso eletrônico], 2010. 266 p.
- SEQUEIRA, Arménio; SILVA, Marlene Nunes. O bem estar da pessoa idosa em meio rural. **Análise Psicológica**, 3 (XX): 505-516, 2002.
- VÁZQUEZ, Carmelo; HERVÁS, GONZALO; RAHONA, Juan José; GÓMEZ, Diego. Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. **Anuario de Psicología Clínica y de la Salud**. 5, 15-28, 2009.
- WALMEI. **Em busca de um sentido de vida**. Disponível em: <http://www.passarpelasbarreiras.com.br/em-busca-de-um-sentido-de-vida/>. 2018.