

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL**

**BEATRIZ BORGES SILVA
MILENA IZAURA DE CASTRO**

**PROMOÇÃO DE FELICIDADE EM PESSOAS
IDOSAS: UM CAMINHO POSSÍVEL DE SER
TRILHADO POR TERAPEUTAS OCUPACIONAIS**

**SÃO CARLOS – SP
2021**

BEATRIZ BORGES SILVA
MILENA IZAURA DE CASTRO

PROMOÇÃO DE FELICIDADE EM PESSOAS IDOSAS: UM CAMINHO POSSÍVEL DE SER
TRILHADO POR TERAPEUTAS OCUPACIONAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Terapia Ocupacional da
Universidade Federal de São Carlos, para
obtenção do título de bacharel em Terapia
Ocupacional.

Orientadora: Profa. Dra. Claudia Aline Valente
Santos.

São Carlos - SP
2021

AGRADECIMENTOS

Gratidão aos meus, que caminharam comigo nesta jornada, principalmente à minha mãe, Rita, minha mola propulsora que dividiu o sonho da universidade pública comigo e me deu colo e suporte emocional inúmeras vezes, antes e durante todo esse processo. Gratidão ao meu pai, Bento, que representa o tamanho do seu orgulho com as repentinas vezes em que diz “minha filha faz Terapia Ocupacional na Federal de São Carlos!”, me lembrando a conquista de estar neste espaço, que até então era inconcebível me imaginar ocupando-o. Às minhas irmãs, Gláucia, Leticia e Bárbara que são lar. À minha tia Lúcia que, com tanta presença, viveu esse sonho comigo do começo ao fim; tem minha enorme admiração.

Um agradecimento especial à minha falecida avó, Sebastiana, que me possibilitou o seu cuidar, como reconhecimento e agradecimento ao seu cuidado para comigo. No sentido metafórico, quem me emprestou seus óculos para que eu pudesse enxergar o processo de envelhecimento. O encontro que mais me ensinou sobre a vida.

À minha orientadora Prof^a Dra. Claudia Aline Valente Santos, carinhosamente conhecida por Clô, que além do suporte na elaboração deste e de outros trabalhos, ofereceu afeto no cuidado de demandas pessoais que atravessaram o processo de formação.

Agradeço a todos os professores do Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar por me proporcionarem conhecimento com tamanha dedicação, rendendo meu crescimento, pessoal e profissional.

Às minhas colegas de estudos e vivências do grupo “Africanidades, Feminismo, Educação e Terapia Ocupacional (AFETO)” e às colegas do projeto de extensão “Espaço Seguro” com as quais tive encontros pautados no cuidado entre e para mulheres negras, possibilitando meu aquilombamento e a consolidação de uma rede de apoio muito potente. Além disso, foi possível a instrumentalização para resistir na luta pelo direito de pessoas negras viverem, de mulheres negras e bolsistas estarem e permanecerem dentro da universidade pública e, para enfrentar os atravessamentos pandêmicos.

Meus agradecimentos a todos meus amigos, em especial à Milena, que trilhou caminhos paralelos ao meu e juntas pudemos gerar este e outros trabalhos. Minha maior parceira de vida acadêmica, que trabalhou e construiu tanto comigo a partir de

pontos em comum e, principalmente, a partir de pontos divergentes. À Alice, Pugliero, Mirella, por serem companheiras de formação pessoal e profissional, me oferecendo muitas vezes um café da tarde para partilharmos alegrias e angústias. À Natália que, além de amiga, é inspiração com seus estudos com idosos e com tamanha dedicação à vida acadêmica. À Rô, que é firmeza e carinho na mesma medida e tanto me ajudou. Gratidão por cruzar meu caminho também com Johny, Lucas e Kendy que me trouxeram leveza e boas risadas. Todos esses citados e muitos outros não citados representam o que eu chamo de “bons encontros na vida”. Obrigada a todos que partilharam da vida comigo com muito afeto!

Por fim, a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação como Terapeuta Ocupacional, o meu muito obrigado.

Beatriz Borges Silva

Desde minha confirmação da matrícula, em 2017, sinto que estou sonhando. Escrever esse agradecimento é como começar a despertar do grande sonho da minha vida, graduar-me em Terapia Ocupacional na Universidade Federal de São Carlos. Sonho este, compartilhado com pessoas extraordinárias, as quais faltam palavras para descrever o que significam para mim. Meus mais sinceros abraços e agradecimento.

À minha mãe Rosinei e ao meu pai Milton, por serem símbolo de esperança, confiança e construírem uma família com solo fértil para que eu possa florescer. À minha irmã Iara, por seu suporte e força. À minha irmã Maíra, por ser catapulta em minha formação educacional. Ao meu irmão gêmeo Mateus, pela cumplicidade, apoio e escuta. Ao meu sobrinho Benjamin, que em sua breve vida ressignificou minha forma de me colocar no mundo. Aos meus cunhados Vitor e André, pela presença. À minha tia Lazineira, pela amizade e por viver cada pedacinho desse sonho comigo.

Às grandes avós, minhas ancestrais. Vó Alexandrina, que em meu aniversário me deseja uma única coisa, sempre de forma enfática: “Felicidade!”. E à memória de minha vó Isaura, tenho a honra de, dentre mais de trinta netos e netas, carregar seu nome.

À Clô, mais do que uma professora orientadora de TCC, ser inspiração de terapeuta e mulher. Agradeço por antes de toda reunião perguntar verdadeiramente “como você está?”, construindo uma relação de confiança, acolhimento, amizade e doçura. E por me auxiliar na formação acadêmica.

Ao meu lar em São Carlos, República Sedução, além de ser meu laboratório particular sobre cotidiano, felicidade e coletividade. À Box, Poms, Nepal, Prenha, Pam, Iogu, Summer, Shirley, Moana, Miçanga, Xave, Deslize, Cantada, Chefão, Pampers, Waze, Seven, Unesp, Herbi, Raspa, Mendau, Tokyo e Migué, meu amor e muito obrigada por terem vivido o sonho da trajetória universitária comigo.

À meu grupo “close friends” que também é lar. À Pugli, por ser utopia, sintonia e aconchego. À Alice, por ser porto seguro. À Mirella, por ser alegria e doçura. À Nati, por ser inspiração e chamego. Ao Gu, pela leveza da amizade. À Dora, companheira de TCC, IC, Projeto de Extensão e PSSTO 4, pela paciência, diálogos, séries e viagens, que nesse processo de grude tornou-se membro da minha família. À esse grupo, meu amor e muito obrigada por dividirem a vida comigo.

Agradeço aos projetos de extensão que pude experienciar. À Oficina da Felicidade para Idosos, Enactus UFSCar, Enactus Brasil, InformaSus e Idoso, Grupo de Estudos sobre Branquitude ... Sou grata a cada vivência e cada bom encontro com pessoas que permitiram construir-me como Terapeuta Ocupacional.

Às professoras do DTO e professores da UFSCar, pela formação de qualidade, pelas provocações nas salas de aula, em tempos de desmonte da Universidade Pública, agradeço a resistência e o lembrete diário: educação não é mercadoria!

E assim, desperto do meu sonho, completa e grata pelos dias vividos, pelas amizades cultivadas, por todo amor que encontrei. Agradeço.

“E pela lei natural dos encontros, eu deixo e recebo um tanto” - Novos Baianos

Milena Izaura de Castro

Juntas, agradecemos ao financiamento PIBIC/CNPq (Edital 001/2019) pelo desenvolvimento da pesquisa de Iniciação Científica e à PROEX UFSCar pela atividade de extensão: *Oficina da Felicidade: Atividade para idosos* (Proex nº 23112.0020 89/2012-29).

RESUMO

A produção científica afirma que melhores níveis de Felicidade, mensurado pelo constructo de Bem-Estar Subjetivo (BES), estão associados à melhor saúde e maior longevidade. A literatura aponta também que a realização de atividades intencionais contribui para melhores estados de BES. Considerando o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento populacional projetado para os próximos anos, torna-se importante e necessário que as sociedades, destacando os profissionais de Terapia Ocupacional, busquem por estratégias que promovam o Envelhecimento Saudável, com melhores níveis de satisfação com a vida, bem como a criação de programas de atividades que promovam a Felicidade de pessoas idosas. O objetivo deste trabalho foi descrever o caminho percorrido para conhecer a produção existente e apresentar a proposição de um programa de atividades que promovessem Felicidade em pessoas Idosas. Para tanto, serão descritas duas atividades desenvolvidas, sendo, a primeira, um estudo de revisão integrativa da literatura para identificar e caracterizar a produção de artigos a respeito de programas intencionais de atividades para promoção da Felicidade de pessoas idosas e, a segunda, uma prática de projeto de extensão em que foi possível participar da realização de uma proposta de programa de atividades intencionais para a promoção e manutenção da Felicidade. Os resultados desse caminho foram a realização de uma Iniciação Científica, um projeto de extensão, uma apresentação oral, pela docente, dos dados encontrados na Iniciação Científica em um Congresso de Saúde Mental e Cognição e este trabalho de conclusão de curso.

Palavras-chave: Bem-Estar Subjetivo, Idosos, Grupos, Felicidade, Terapia Ocupacional

ABSTRACT

Several studies claim that better levels of Happiness, measured by the construct of Subjective Well-Being (BES), are associated with better health and greater longevity. The literature also points out that carrying out intentional activities contributes to better states of BES. Considering the increase in life expectancy and the population aging projected for the coming years, it is important and necessary that societies, highlighting Occupational Therapy professionals, seek strategies that promote Healthy Aging, with better levels of satisfaction with life, as well as the creation of programs of activities that promote the Happiness of elderly people. The objective of this work was to describe the path taken to get to know the existing production and learn the proposition of a program of activities that promote Happiness in elderly people. For that, two activities will be described, being a first integrative literature review study to identify and characterize the production of articles about intentional programs of activities to promote the Happiness of elderly people, and an extension project practice in which it was possible to participate in the realization of a proposal for a program of intentional activities for the promotion and maintenance of Happiness. The results of the path were the accomplishment of a Scientific Initiation, an extension project, an oral presentation, by the professor, of the data found in the Scientific Initiation for a Congress of Mental Health and Cognition and this completion of course work.

Keywords: Subjective well-being, Elderly, Groups, Happiness, Occupational Therapy.

Lista de Tabelas

Tabela 1: Distribuição do total de artigos segundo critérios de exclusão18

Lista de Quadros

Quadro 1: Organização e sumarização das informações obtidas nos artigos19

Lista de Figuras

Figura 1: Construção do álbum de fotos de boas lembranças34

Figura 2: Personalização do Ho'oponopono34

Figura 3: Plantar os sentimentos desejados para o futuro para florescer junto com a flor34

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	9
FUNDAMENTAÇÃO	11
1.	17
1.1. Coleta de dados e resultados	18
1.2. O Conceito de Felicidade	20
1.2.1. O conceito de Atividades	21
1.3. Estruturação das Intervenções	21
1.3.1. Instrumentos de Avaliação	21
1.4. Resultados dos estudos	23
1.5. Discussão e considerações a respeito do Estudo 1	24
1.6. Conclusão	27
2. ESTUDO 2: PLANEJAMENTO, EXECUÇÃO E RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA DE ATIVIDADES INTENCIONAIS PARA FELICIDADE DE PESSOAS IDOSAS	29
2.1. Metodologia da Oficina da Felicidade	29
2.2.1. Estruturação dos encontros	31
2.3. Resultados	32
2.4. Conclusão	36
PARA FINALIZAR	37
REFERÊNCIAS	39
ANEXOS	43
APÊNDICE	52

APRESENTAÇÃO

O presente material constitui-se em nosso Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em Terapia Ocupacional e tem como intuito descrever o percurso de estudo e prática na temática da Felicidade e realização de atividades por pessoas idosas, buscando referenciais na literatura e apoiando-se nos conceitos de Envelhecimento Saudável, Felicidade (Bem-Estar Subjetivo), realização de atividades e Terapia Ocupacional.

Assim, o TCC está organizado do seguinte modo: introdução ao tema com fundamentação teórica, produtos derivados da atividade de iniciação científica e do projeto de extensão, finalizando com uma conclusão. Mas, antes de iniciarmos, vale partilhar o processo de aproximação ao tema de interesse.

Nos dois primeiros anos da graduação, estudamos separadamente, a cada semestre, um ciclo da vida. Assim, no quarto semestre da graduação, temos uma disciplina no curso chamada “Atividade e Curso de Vida da Pessoa Idosa”. A matéria como um todo nos chamou atenção, mas uma aula destacou-se, foi quando a professora apresentou sua tese de mestrado sobre desempenho ocupacional de idosos com sintomas depressivos, seguido da sua tese de doutorado sobre Felicidade e Vida Idosa. Conforme caminhamos para o final da disciplina, conversamos com a professora sobre nosso interesse em continuar os estudos deste curso da vida e ela, por sua vez, nos disse sobre seu interesse em estudar e desenvolver um programa de atividades intencionais para manter ou aumentar o nível de Felicidade, entendida como Bem-Estar Subjetivo (BES), de pessoas idosas.

Sendo assim, no primeiro semestre do ano de 2019 iniciamos o projeto de iniciação científica intitulado “Atividades Intencionais para a Felicidade de Idosos” e no segundo semestre realizamos o projeto de extensão intitulado como “Oficina da Felicidade: Atividade para idosos”. A partir disso, constitui-se esse Trabalho de Conclusão de Curso que contará dessa trajetória, por parte das alunas Beatriz e Milena.

FUNDAMENTAÇÃO

O processo de envelhecimento populacional ao redor do mundo precisa ser visto como uma das grandes vitórias humanas diante das inúmeras adversidades cotidianas às quais as sociedades se deparam (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015). Contudo, o processo de envelhecimento ainda está associado a maior presença de doenças crônicas, como a depressão, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil.

A população idosa no Brasil tem crescido em ritmo constante nas últimas décadas impulsionada pela diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade, pela melhoria das condições de saneamento básico e avanços tecnológico-científicos na área da saúde desde a década de 1960 (VERAS, 2009).

Diferentemente de sociedades europeias que tiveram séculos para adaptarem-se ao processo de envelhecimento populacional, a sociedade brasileira o vivencia em um curto período de tempo. Esta característica impõe uma série de desafios para a organização social de forma a oferecer uma melhor qualidade de vida às pessoas idosas, consideradas, no Brasil, aquelas acima de 60 anos.

O relatório de 2015 da Organização Mundial de Saúde (OMS) reforça a necessidade de que as sociedades, especialmente aquelas em desenvolvimento, busquem por desenvolver estratégias que promovam o Envelhecimento Saudável (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015). Este conceito compreende que a redução das capacidades intrínseca e funcional não são determinantes exclusivas do processo de envelhecimento, mas também é dado destaque para as características do ambiente e para as escolhas feitas no curso de vida (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015).

O relatório aponta que o Envelhecimento Saudável seria aquele em que, apesar das perdas de diferentes ordens, o bem-estar é conseguido. Desse modo, o desenvolvimento de pesquisas e implantação de estratégias de atenção às pessoas idosas, com o objetivo de promover aspectos positivos do desenvolvimento e seu maior bem-estar, devem ser adotadas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015).

Assim, ações direcionadas a promover a Felicidade vão ao encontro das diretrizes da OMS para promoção do Envelhecimento Saudável. Contudo, é preciso caracterizar o que seria a Felicidade a partir de uma perspectiva teórica. O conceito

de Felicidade vem sendo estudado por diferentes campos do conhecimento humano como a Filosofia, a Psicologia, Ciências Sociais e até mesmo a Gerontologia.

Na Psicologia Positiva, a Felicidade pode ser considerada uma expressão da subjetividade de cada pessoa, de forma que esta avalia seu próprio bem-estar levando em consideração sua satisfação com a vida e as emoções que sente. A Felicidade não é um sentimento fugaz, mas sim algo duradouro e permanentemente vivenciado (DIENER, 2009, 2018; LYUBOMIRSKY; LEPPER, 1999). Na Psicologia Positiva existem correntes de pensamento que se embasam na filosofia hedonista a qual foi adotada neste trabalho. Nesta compreensão, o constructo da Felicidade está relacionado ao equilíbrio das emoções, a partir de vivências agradáveis e desagradáveis, associadas a uma avaliação da satisfação com a vida feita pelo próprio indivíduo, com base em seus próprios objetivos.

Como sinônimo e para abordar de modo científico e mensurar a Felicidade, a Psicologia Positiva desenvolveu o conceito de Bem-Estar Subjetivo (BES), que permite avaliar as dimensões cognitiva (satisfação com a vida) e afetiva (afetos positivos e negativos) como expressividade da subjetividade de cada indivíduo (DIENER, 2009, 2018). Os estudos na área também se dedicaram a compreender quais eram os fatores intrínsecos e extrínsecos que estavam relacionados ao BES. E se os efeitos destes fatores eram mantidos ou não ao longo do tempo.

Melhores níveis de BES estão associados à maior longevidade (VEENHOVEN, 2008). Pesquisas têm demonstrado que a saúde física e mental, além de ensejarem maior longevidade, estão associadas aos melhores níveis de Felicidade (CHEI *et al.*, 2018; DIENER; CHAN, 2011; LYUBOMIRSKY; KING; DIENER, 2005; SADLER *et al.*, 2011; VEENHOVEN, 2008).

Lyubomirsky (2008) encontrou que as atividades desenvolvidas pelas pessoas são responsáveis por cerca de 40% de sua Felicidade, enquanto aspectos biológicos e genéticos são responsáveis por 50%, e as condições de vida (alimentação, segurança, habitação, renda, etc.) responderiam por apenas 10%. As pesquisas encontraram uma tendência de que as pessoas retornem a um ponto base no nível de BES com o passar do tempo, após terem vivenciado tanto experiências positivas quanto negativas, o qual foi chamado de adaptação hedônica (LUHMANN; INTELISANO, 2018). A compreensão deste conceito poderia ser considerada como a nossa “capacidade de nos ajustarmos com rapidez a quaisquer circunstâncias ou

acontecimentos novos”, sejam eles positivos ou negativos (LYUBOMIRSKY, 2008, p. 79).

A partir destes achados, a ciência passou a estudar de que modo as atividades realizadas pelas pessoas e a forma como elas organizam seu tempo para executá-las poderiam ou não estar associadas ao aumento e à manutenção dos níveis de BES (CSIKSZENTMIHALYI; HUNTER, 2003; FARNWORTH; FOSSEY, 2003; LEVINE, 2013; LYUBOMIRSKY, 2008; LYUBOMIRSKY; LAYOUS, 2013).

Dada a importância da realização de atividades para a Felicidade, cabe lembrar que as pessoas idosas podem ter modificada a sua participação em diversas atividades, tanto em decorrência do próprio processo de envelhecimento biológico, quanto por fatores ambientais ou ainda, por sua experiência pessoal de ocupações, entendidas aqui enquanto atividades significativas, desenvolvidas em sua história de vida (JESSEN-WINGE; PETERSEN; MORVILLE, 2018).

Em pesquisa de doutorado defendida em 2018, Santos dedicou-se a estudar a Felicidade de pessoas idosas residentes na comunidade da cidade de São Carlos que faziam tratamento por hemodiálise, comparando-as com outras que não faziam o tratamento. Um dos resultados mais relevantes da tese doutoral foi que a hemodiálise não tinha efeito sobre o BES dos idosos avaliados. Contudo, outros fatores como nível de escolaridade, número de doenças, a presença de sintomas depressivos e a realização de atividades no cotidiano interferiram na Felicidade dos participantes.

Ferreira e Barham (2011) em uma revisão de literatura apresentaram diversos estudos que validam a hipótese de que melhores níveis de satisfação com a vida e saúde estão associados ao envolvimento das pessoas idosas com as atividades. As autoras explicam que o fenômeno ocorre devido à prática de atividades prazerosas constituir-se como uma variável mediadora para a prevenção e superação do estresse, depressão e outras alterações psicológicas, por contribuir para manejar efeitos negativos associados à perda de funcionalidade, viuvez e pouco contato familiar, estando ligada à expressão de afetos positivos, de modo a melhorar o nível de socialização e interesse pela vida.

Outro resultado interessante apresentado na revisão é a afirmação de que não é a atividade que gera, por si só, efeitos positivos para as pessoas, mas o processo de realizar a atividade envolvendo a necessidade de concentração e de perda da noção do tempo, somada à experiência intrínseca de recompensa e o

equilíbrio entre desafio e senso de controle que seriam responsáveis por maior satisfação e vivências de emoções positivas (FERREIRA; BARHAM, 2011; LYUBOMIRSKY, 2008).

Em pesquisa realizada por Santos (2018), as atividades prazerosas realizadas pelos idosos que demonstraram estar associadas com o BES foram as atividades de socialização, relaxantes e que estimulavam o senso de competência. Enquanto que, aqueles que passavam maiores períodos sozinhos e muitas horas dormindo, tiveram associação negativa com o BES.

Conhecendo a associação entre a realização de atividades e o BES, os pesquisadores têm indicado que o envolvimento em atividades pode se constituir enquanto uma estratégia para a melhoria dos níveis de Felicidade e de saúde das pessoas idosas. Assim, comprometidos em desenvolver estratégias que mantenham níveis de BES, ou seja, melhor satisfação com a vida, mais afetos positivos e menos negativos, alguns pesquisadores começaram a desenvolver estudos que se dedicam a compreender quais seriam os efeitos da realização de atividades intencionais para o aumento e duração do estado de BES.

Nestes trabalhos os pesquisadores procuram organizar e aplicar programas que incluem diferentes atividades que podem ser classificadas como: a) comportamentais (físicas, meditativas e *mindfulness*, e sociais, direcionadas a práticas de bondade para os outros); b) cognitivas (exercícios de gratidão, perdão e otimismo diante de adversidades); e c) volitivas (definição de metas, esperança, sentido de vida). Estas atividades seriam capazes de favorecer que as pessoas tenham e/ou mantenham bons níveis de Felicidade (HENRICKSEN; STEPHENS, 2010, 2013; LAYOUS; CHANCELLOR; LYUBOMIRSKY, 2014; LYUBOMIRSKY; LAYOUS, 2013; MEHRABI; GHAZAVI; SHAHGHOIAN, 2017; RAMÍREZ *et al.*, 2014).

Contudo, ainda não há uma sistematização sobre quais são os programas com atividades intencionais existentes para a promoção do BES de idosos. Da mesma forma, os pesquisadores do BES dão ênfase para a necessidade de serem desenvolvidas e avaliadas novas intervenções por meio de atividades intencionais direcionadas a promover e/ou manter o BES nas pessoas (HENRICKSEN; STEPHENS, 2010, 2013; LAYOUS, 2018; LAYOUS; CHANCELLOR; LYUBOMIRSKY, 2014; LUHMANN; INTELISANO, 2018; LYUBOMIRSKY; LAYOUS,

2013; MEHRABI; GHAZAVI; SHAHGHOIAN, 2017; RAMÍREZ *et al.*, 2014; ROBINSON; KENNEDY; HARMON, 2012).

O *Handbook* sobre o BES, afirma que, o mecanismo através do qual a realização de atividades intencionais melhora o BES é indireto, isto é, fazer atividades estimula a ocorrência de emoções, pensamentos, atitudes e comportamentos positivos, e, por sua vez, estes, seriam os fatores responsáveis por melhorar o BES de uma forma generalizada (LAYOUS, 2018).

Sabendo dos benefícios da realização de atividades para o BES e conhecendo a necessidade de desenvolvimento de programas que o promovam entre pessoas idosas, o envolvimento de terapeutas ocupacionais com pesquisas que se dediquem a esta temática se torna relevante.

A Terapia Ocupacional tem como caráter essencial de seu trabalho a realização de atividades significativas que objetivem a participação social na vida cotidiana. O terapeuta ocupacional pode desenvolver intervenções que envolvam a realização de atividades como forma de possibilitar a criação de espaços de saúde (BENETTON, 2008). Nesta profissão, a maneira como as pessoas escolhem e se envolvem em atividades, organizam seu tempo é o que contribui para manutenção ou reestabelecimento do estado de saúde (LAW, 2002).

Nessa direção, se considerarmos os benefícios da melhoria do BES para a saúde e longevidade, o desenvolvimento de programas de atividades intencionais junto aos idosos seria uma estratégia importante a ser praticada em serviços que oferecem atendimento à população idosa.

Portanto, a realização de uma pesquisa que busque conhecer o estado da arte dos programas intencionais de atividades para promoção do BES entre idosos se torna crucial. Desse modo, o Estudo 1 (Revisão Integrativa da Literatura) terá como objetivo identificar e caracterizar a produção científica a respeito de programas intencionais de atividades para o BES de idosos. E, o Estudo 2 (Planejamento, Execução e Relato de Experiência do Programa) terá como objetivo apresentar uma proposta de programa de atividades para manutenção e promoção do BES em idosos, e o relato de experiência de duas estudantes de terapia ocupacional no acompanhamento da realização do programa junto a pessoas idosas.

1. ESTUDO 1: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA - IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA PRODUÇÃO A RESPEITO DE PROGRAMAS DE ATIVIDADES INTENCIONAIS PARA O BES DE IDOSOS

Considerando o desenvolvimento de programas de atividades intencionais junto aos idosos enquanto uma estratégia importante e possível para a melhoria do BES e, conseqüentemente, à saúde e longevidade, buscamos conhecer o estado da arte dos programas de atividades intencionais para a promoção do BES entre idosos.

Desse modo, foi desenvolvida a iniciação científica (IC) intitulada “Atividade Intencional para a Felicidade de Idosos” (PIBIC/CNPq - Edital 001/2019), entre Agosto/2019 e Julho/2020, estendida até Setembro/2020, em razão da pandemia por COVID-19, que teve como objetivo identificar e caracterizar a produção a respeito de programas intencionais de atividades para o BES de idosos, e para isso foi realizada uma Revisão Integrativa da Literatura.

Para realizarmos a revisão de literatura utilizamos do conhecimento adquirido nas disciplinas da graduação, intituladas “Introdução ao conhecimento científico I e II” e “Construção do conhecimento científico I e II”, sobre como realizar pesquisa em bases de dados. Todo banco de dados que coletamos foi inserido em uma planilha no programa computacional *Excel* com o objetivo de tabular os artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão.

Utilizamos o laboratório “*Atividades Humanas e Terapia Ocupacional* (AHTO)” do Departamento de Terapia Ocupacional, da UFSCar, no qual a orientadora deste TCC e nós estudantes estamos inseridas. Utilizamos os computadores disponíveis do laboratório e os nossos computadores pessoais, aproveitando o espaço físico (e bastante afetivo) do laboratório. Um lugar silencioso, sensível e acolhedor que vale destacar como um espaço característico e fundamental no processo de pesquisa.

O maior desafio encontrado neste processo foi a quantidade massiva de artigos em inglês, uma vez que, estes demandaram maior tempo de leitura, por não ser língua em que temos fluência. Entre outros desafios, encontramos problemas técnicos com os computadores do laboratório e, com o contexto pandêmico, ficamos

restringidas e impossibilitadas do acesso ao laboratório, nos exigindo adaptarmos a espaços muitas vezes não tão silenciosos e nem tão acolhedores das nossas moradias, o que dificultava realizar o estudo e trabalho necessários.

1.1. Coleta de dados e resultados

Para identificar e caracterizar a produção a respeito de programas intencionais de atividades para o BES de pessoas idosas foi realizada uma revisão integrativa da literatura.

A coleta dos dados foi realizada no mês de Agosto de 2019, nas bases de dados LILACS, CINAHL, SCIELO e PsycINFO, com artigos publicados no período de 2009 a 2019 nos idiomas inglês e português. Os descritores utilizados foram: *“happiness”*, *“human activities”*, *“well-being”*, *“life satisfaction”*, *“activities for elderly”* e *“activities program”* e, tiveram suas combinações na língua portuguesa também. Foram consideradas todas as publicações encontradas, independente da formação profissional dos autores.

Foram obtidos 209 artigos, sendo 143 artigos na CINAHL, 38 na SciELO, 23 na PsycINFO e cinco na LILACS. Destes, 12 foram excluídos por se repetirem nas bases de dados, restando 197 artigos aos quais se aplicaram os critérios de inclusão e exclusão (Tabela 1), de modo que 194 foram excluídos (187 após a leitura do título e/ou resumo e sete após a leitura na íntegra), restando apenas três artigos, os quais compuseram a amostra desta revisão de literatura.

Tabela 1. Distribuição do total de artigos segundo critérios de exclusão.

Total de artigos obtidos nas bases de dados	209
Repetidos entre as diferentes bases de dados	12
Total de artigos a serem aplicados critérios de exclusão	197
Aplicados os critérios de exclusão após leitura do título/resumo e da íntegra:	
Indisponibilidade de resumo	1
Não aborda um programa de atividades intencionais para a Felicidade e BES	176
Aborda apenas a participação social	10
Não mensura a Felicidade e BES	4
Aborda atividades físicas	2
Participantes apresentavam comprometimento mental e/ou físico	1
Total de artigos excluídos	194
Total de artigos mantidos	3

Fonte: Elaboração própria.

O Quadro 1 apresenta a caracterização dos artigos quanto ao nome, autores, base de dado encontrada, ano de publicação, idioma publicado, país no qual o estudo foi realizado, formação profissional dos autores, tipo de publicação, tipo de estudo, se apresenta ou não um programa de atividades intencionais para pessoas idosas, o sexo e a idade dos participantes e, por fim, o objetivo do estudo.

Quadro 1. Organização e sumarização das informações obtidas nos artigos.

	Artigo 1	Artigo 2	Artigo 3
Nome do artigo	Factors that bring meaning to mementos created by elders	The Happiness-Enhancing Activities and Positive Practices Inventory (HAPPI): Development and validation	Impacto de un programa de psicología positiva en sintomatología depresiva y satisfacción vital en adultos mayores
Autores	Fletcher, Tina Sue.	Henricksen, Annette; Stephens, Christine.	Cuadra-Peralta, Alejandro; Veloso-Besio, Constanza; Puddu-Gallardo, Giannina; Salgado-García, Paulina; Peralta-Montecinos, Jennifer.
Base de dados encontrada	CINAHL	PsycINFO	LILACS
Ano de publicação	2017	2013	2012
Idioma	Inglês	Inglês	Espanhol
Local/País	Estados Unidos	Nova Zelândia	Chile
Formação dos autores	Terapeutas Ocupacionais	Psicólogos	Psicólogos
Tipo de publicação	Pesquisa Multinível	Pesquisa Exploratória	Pesquisa Experimental
Tipo do Estudo	Pesquisa quali-quantitativa (mista) Etapa 1 - Revisão de Literatura; Etapa 2 - Desenvolvimento de a) instrumento de avaliação sobre realizar atividades e b) programa de atividades produtoras de lembranças; Etapa 3 - Realização de intervenções com as atividades que compunham o programa de atividades e aplicação de instrumento de avaliação sobre as atividades pelos idosos	Pesquisa quali-quantitativa (mista) Desenvolvimento e Validação de Inventário de Atividades	Pesquisa Quantitativa Comparação entre grupos para verificar o efeito da intervenção baseada na Psicologia Positiva por meio da comparação entre grupos
Execução do Programa de Atividades com pessoas idosas	Sim	Não	Sim
Gênero dos participantes	Masculino e Feminino	Masculino e Feminino	Grupo 1 (ativo - recebe intervenções): feminino

continua

continuação

	Artigo 1	Artigo 2	Artigo 3
Gênero dos participantes			Grupo 2 (quase ativo - atividades recreativas): feminino Grupo 3 (inativo - não recebe intervenções): Masculino e Feminino
Idade (anos) e número (n) de participantes	>75, n = 5	média de 63,2, n = 2313	Grupo 1: média = 71, n = 13 Grupo 2: média = 78, n = 16 Grupo 3: média = 74, n = 14
Objetivos dos estudos	O estudo avaliou o impacto de atividades de revisão de vida e reminiscência por meio de atividades grupais com idosos. Buscou-se entender o sentido de satisfação e os sentimentos explorados pelos idosos ao relembrar suas memórias, com ênfase no Bem-estar.	O artigo descreve o desenvolvimento e validação de um instrumento para ser auto preenchido por pessoas idosas sobre Atividades que Melhoram a Felicidade e Inventário de Atitudes Positivas (HAPPI – <i>Happiness-enhancing Activities and Positive Practices Inventory</i>).	A investigação avaliou o efeito de Oficinas baseadas na Psicologia Positiva com pessoas idosas no nível de Satisfação com a Vida e nos Sintomas Depressivos.

Fonte: Elaboração própria.

Entre os profissionais envolvidos nos estudos e no desenvolvimento das intervenções encontramos terapeutas ocupacionais e psicólogos.

O artigo de Henricksen e Stephens (2013) foi incluído na pesquisa, uma vez que, para o desenvolvimento do instrumento, denominado pelos autores como *Happiness-enhancing, Activities and Positive Practices Inventory* (HAPPI), houve um estudo piloto com uma amostra de idosos que apontava quais atividades contribuíram para a Felicidade. O artigo é voltado para as atividades cotidianas que foram identificadas pelos idosos do estudo piloto como promotoras de Felicidade, compreendendo a dimensão da participação e da realização destas atividades (periodicidade e tempo de realização).

A partir dos resultados do Quadro 1, apresentaremos a seguir a definição do conceito de Felicidade e de Atividades, a estrutura das intervenções e os métodos de avaliação de cada estudo.

1.2. O Conceito de Felicidade

Em relação ao conceito de “Felicidade” e/ou “BES” adotado pelos pesquisadores, Henricksen e Stephens (2013) e Cuadra-Peralta *et al.* (2012), a definiram a partir do referencial teórico da Psicologia Positiva hedonista, assim,

conceituam a Felicidade como sinônimo de BES, centrado em aspectos afetivos-emocionais e cognitivos-valorativos. Enquanto que Fletcher (2017) não faz a conceituação do termo “Felicidade”, se utilizando dos termos “Bem-Estar” e “satisfação” obtidos ao realizar as atividades, mas não os define.

1.2.1. O conceito de Atividades

Já em relação à conceituação de “Atividade”, Henricksen e Stephens (2013) abordam sobre o termo “Atividade Intencional” baseado nas definições de Lyubomksky (2008, p. 56) que a define “como ações ou práticas nas quais as pessoas optam por se engajar”. Os autores acrescentam que “é preciso executar a atividade intencionalmente” (HENRICKSEN, STEPHENS, 2013, p.83).

Nos trabalhos de Fletcher (2017) e Cuadra-Peralta *et al.* (2012) não é apresentado uma definição para o termo “Atividade”. Embora, Fletcher (2017) ressalte várias vezes a importância da “Atividade Criativa”, a autora não apresenta definição deste conceito. E Cuadra-Peralta *et al.* (2012) se referem às intervenções realizadas como “Oficinas” sem definir como seriam estas, porém, afirmam que são baseadas na Psicologia Positiva.

1.3. Estruturação das Intervenções

A respeito da forma como as intervenções foram estruturadas, os estudos apresentados de Fletcher (2017) e Cuadra-Peralta *et al.* (2012) trabalharam com intervenções grupais presenciais. O número de participantes variou de cinco a 13 idosos, realizadas em espaços que possibilitaram a interação entre os participantes, com frequência semanal, variando de oito a onze encontros, e o tempo de duração de cada encontro foi entre uma e duas horas.

1.3.1. Instrumentos de Avaliação

Os instrumentos utilizados nos artigos encontrados se dedicaram a avaliar aspectos relacionados à realização de Atividades ou ao efeito de sua realização na Felicidade dos participantes.

No estudo de Fletcher (2017) os autores criaram um instrumento de avaliação próprio, direcionado ao processo de fazer as Atividades, que avaliava a percepção

dos participantes em relação à satisfação com as atividades realizadas nos encontros, a satisfação com as habilidades sensório-motoras exigidas para as atividades e o significado das lembranças que ressurgiram ao fazer as atividades. O instrumento era composto por 15 itens: a) dez afirmações, para as quais os participantes respondiam numa escala entre 1 (*concordo plenamente*) e 5 (*discordo totalmente*), a afirmações como “*Estou satisfeito com o resultado do meu projeto. Valeu o esforço*” e “*Fazer esse objeto foi uma experiência significativa para mim*”; e b) cinco perguntas abertas sobre sugestões quanto à estruturação do projeto, como “*Você tem sugestões que poderiam tornar este um projeto melhor?*” e “*Você gostou de fazer isso? Por favor, explique sua resposta*”. Os participantes forneciam respostas curtas. O instrumento era aplicado ao final de cada encontro.

No estudo de Cuadra-Peralta *et al.* (2012) os instrumentos de avaliação utilizados foram a Escala de Depressão Geriátrica abreviada (15 itens) (YESAVAGE *et al.*, 1983) e a Escala de Satisfação com a Vida (DIENER *et al.*, 1985). A partir desses instrumentos os autores realizaram avaliações pré e pós intervenções. Estes instrumentos foram utilizados com o objetivo de avaliar se a intervenção feita teve efeito nos sintomas depressivos e na satisfação com a vida dos participantes.

O estudo de Henricksen e Stephens (2013) objetiva elaborar e validar um instrumento para atividades intencionais para Felicidade, e inclui tanto instrumento para avaliar o processo de realizar atividades, quanto os efeitos destas na saúde mental dos participantes. A partir de um estudo piloto com 60 idosos, com a média de idade de 64 anos, os autores apresentam o instrumento “*Happiness-Enhancing Activities and Positive Practices Inventory (HAPPI)*” que contém 22 atividades para o engajamento em Felicidade, as quais estão direcionadas às seis categorias “*Other-Focused*” (Objetivos externos), “*Personal recreation and interests*” (Lazer e interesses pessoais), “*Thoughts and Atitudes*” (Pensamentos e Atitudes), “*Achievement*” (Auto Realização), “*Spiritual Activities*” (Atividades Espirituais) e “*Self-concordant work*” (Auto realização com o trabalho).

A validação do instrumento foi feita por meio do envio de correspondências aos idosos, incluídos em um estudo longitudinal sobre “*Health, Work and Retirement*” (TOWERS, 2011 *apud* HENRICKSEN, STEPHENS 2013), que autoavaliou seu engajamento, frequência de realização e importância atribuída às 22 atividades intencionais do HAPPI. Também foram enviados instrumentos para avaliar a Felicidade, Qualidade de Vida, Satisfação com a vida, Satisfação no trabalho e

Significado da vida. E como forma de garantir a validade convergente e discriminante do instrumento foram aplicadas escalas: (1) Satisfação com o trabalho, (2) Satisfação com relações sociais, (3) Voluntariado, (4) Fé, religião e encontros religiosos, (5) Planejamento de aposentadoria e (6) Índice de Padrão de Vida Econômica (ELSI).

1.4. Resultados dos estudos

Nas intervenções realizadas, Fletcher (2017) usou de estratégias que permitiam a criação de memórias, afirmando que as atividades manuais foram as que provocaram maior satisfação dos participantes. Estas eram de reprodução de atividades apresentadas pelos pesquisadores, como moldagens, construção do livro de memória com dobra em sanfona e gravações de mensagens de voz. As atividades que trouxeram menor satisfação foram aquelas que poderiam levar à avaliação de talentos, como autorretratos pintados. Os idosos ressaltaram que tiveram as experiências mais significativas quando estavam imersos no fazer, vivendo o momento a partir da realização das atividades e da participação social durante as sessões.

Cuadra-Peralta *et al.* (2012) apresentaram resultados que evidenciaram que somente o grupo que recebeu intervenções de Psicologia Positiva, comparado aos outros dois grupos (quase controle e inativo), tiveram variações significativas de melhora no nível de sintomas depressivos ($p = .001$) e de satisfação com a vida ($p = .006$).

O instrumento proposto por Henricksen e Stephens (2013), HAPPI, apresentou boa consistência interna (alpha de Cronbach 0,86), numa estrutura final composta de 16 itens, organizada em quatro fatores “*Self-concordant work*” (Autorealização com o trabalho), “*Personal recreation and interests*” (Lazer e interesses pessoais), “*Spiritual and thought-related*” (Espiritualidade e associações) e “*Goal-Focused*” (Foco em objetivos). Segundo o artigo, a realização das 16 atividades intencionais do HAPPI foi capaz de prever 10,4% da variação da Felicidade dos participantes da pesquisa.

1.5. Discussão e considerações a respeito do Estudo 1

Existe uma carência na literatura de estudos sobre a existência de programas de atividades com o intuito específico de promover ou manter a Felicidade, ou BES, nas pessoas idosas, sendo encontradas apenas três propostas de programas na literatura internacional. Estes estudos consistiram em apresentar (I) uma proposta de programa que visa melhorar ou manter a Felicidade desta população, (II) uma proposta com intervenção voltada às reminiscências e apresentou como desfecho a promoção do BES e, (III) uma proposta de instrumento para avaliação de atividades intencionais. Cabe destacar a inexistência de estudos brasileiros, fato que evidencia a relevância da realização desta pesquisa.

Dois dos três estudos utilizaram-se do referencial teórico da Psicologia Positiva, na perspectiva hedonista, para mensurar e trabalhar com a Felicidade (BES). Ao propor um programa de Felicidade baseado na filosofia da adaptação hedonista, espera-se manter por um maior período ou por uma maior frequência, a sensação de BES, de forma a reforçar e estimular atividades que alteram o nível de felicidade (CUADRA-PERALTA *et al.*, 2012; FLETCHER, 2017; LAYOUS, 2018).

O estudo de Henricksen e Stephens (2013), para além da perspectiva hedonista, utilizou-se da perspectiva eudaimonista, outra fundamentação filosófica adotada por pesquisadores na Psicologia Positiva, a qual considera a Felicidade um conceito mais amplo do que BES. Entretanto, as duas perspectivas filosóficas não são opostas, mas se integram para conceituar a Felicidade a partir da perspectiva do sujeito, uma vez que, a perspectiva hedonista associa Felicidade a uma análise da satisfação sobre a vida feita pela pessoa, com base em objetivos definidos pelo indivíduo (DIENER, 2009; LYUBOMIRSKY; LEPPER, 1999), enquanto que a perspectiva eudaimonista utiliza o Bem-Estar Psicológico (BEP) como sinônimo de Felicidade e o avalia a partir do que a pessoa consegue absorver do mundo ou faz, ou seja, o significado e propósito de vida (CHEI *et al.*, 2018; ROBINSON; KENNEDY; HARMON, 2012; SANT'ANA-LOOS *et al.*, 2016).

Os resultados a respeito da conceituação do termo Atividade, aqui apresentados, são os mesmos de Ferreira e Barham (2011) que afirmam não existir uma definição geral que integra todas as definições mais específicas existentes sobre o termo.

Na Terapia Ocupacional definimos o termo Atividade como instrumento de trabalho, uma vez que é parte constituinte do cotidiano dos sujeitos, permitindo à pessoa o controle sobre o ambiente e os eventos vitais, envolvendo o esforço necessário para buscar realizar interesses pessoais diariamente (BENETTON, 2008; KATZ, 2000).

A partir dos dados obtidos nesta pesquisa, verificou-se que apenas um artigo definiu o termo “Atividade Intencional”, não sendo possível realizar comparações com os outros dois estudos, de modo a melhor compreender o constructo e seus objetivos. A literatura indica que ao escolher de modo ativo qual atividade a pessoa idosa poderá realizar, com uma intenção terapêutica, os profissionais dão a oportunidade de que estas pessoas possam vivenciar atividades que estimulem sentimentos positivos e tragam significado e satisfação à existência, mantendo o bem-estar físico e mental do idoso (FERREIRA; BARHAM, 2011; KAHLBAUGH; HUFFMAN, 2017).

A dimensão da forma como as atividades são realizadas é discutida por Fletcher (2017), afirmando que os idosos ressaltaram que tiveram as experiências mais significativas quando estavam imersos no fazer, vivendo o momento a partir da participação social durante as sessões. Na mesma direção, estudos afirmam que a atividade, por si só, não gera efeitos positivos para as pessoas, mas o processo de realizar a atividade, que envolve: necessidade de concentração, perder a noção do tempo, a experiência intrínseca de recompensa e o equilíbrio entre desafio e senso de controle; é que seriam responsáveis por maior satisfação e vivências de emoções positivas (FERREIRA; BARHAM, 2011; LAYOUS, 2018; LYUBOMIRSKY, 2008). Durante o processo de realizar a atividade pode ser que ocorra um estado de imersão, chamado pelos autores de *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 2003).

Discussões parecidas são encontradas entre os profissionais de Terapia Ocupacional, pois, na busca de tornar o paciente dono de sua história estão incluídas atividades. Contudo, o “mito da atividade terapêutica”, ou seja, que a atividade por si só tem potencial curativo não é mais aceito, sendo dada importância aos diferentes processos que se associam ao fazer pelo sujeito (NASCIMENTO, 1990).

A alta frequência da abordagem grupal também é um aspecto a se destacar. Cuadra-Peralta *et al.* (2012) sinaliza a vantagem da abordagem grupal para justificar sua escolha de grupos para as intervenções, trazendo a economia de tempo e recursos materiais possíveis na dinâmica grupal. Mas, a literatura aponta para mais vantagens da prática grupal, como a melhora indireta do BES, com o estímulo das

emoções, pensamentos, atitudes e comportamentos mais positivos, uma vez que os relacionamentos pessoais podem ser uma variável importante de promoção do BES (LAYOUS, 2018; LYUBOMIRSKY, 2008).

Oferecer encontros em formato de grupos onde são desenvolvidas atividades para idosos contribui ainda para a socialização. Santos (2018), em sua tese doutoral já citada anteriormente, encontrou que as horas dedicadas às atividades de socialização estavam positivamente associadas aos afetos positivos e inversamente associadas aos afetos negativos. A literatura aponta a formação de grupo de pessoas idosas como uma estratégia de intervenção para promoção da saúde mental, por ser um espaço potente para a interação de pessoas que estão no mesmo ciclo da vida, aumentando o círculo de relações sociais dos indivíduos, além de promover um espaço de pertencimento, escuta, apoio social e fortalecimento de vínculos (ANDRADE *et al.*, 2012; LYUBOMIRSKY, 2008).

A respeito dos conteúdos temáticos dos encontros grupais, os programas de Fletcher (2017) e Cuadra Peralta *et al.* (2012) fizeram referência a atividades voltadas à prática intencional da gratidão, do perdão e do otimismo. O ato de ser grato reforçaria os sentimentos positivos sobre a vida exigindo foco no momento presente e valorização da vida tal como é. A literatura afirma que as atividades que expressam gratidão e otimismo estimulam a sensação de BES por reforçar os sentimentos positivos em relação aos acontecimentos diários, além de projetar esses mesmos sentimentos positivos para o futuro (CHEI *et al.*, 2018; LYUBOMIRSKY, 2008; LYUBOMIRSKY; LAYOUS, 2013; RAMÍREZ *et al.*, 2014). Enquanto o ato de praticar o perdão, que envolve transformar uma situação de ofensa, necessita de certa contemplação da injúria para substituir seus efeitos negativos por condutas mais positivas.

Ter um programa de atividades para a Felicidade de pessoas idosas é de extrema relevância por se tratar de uma importante estratégia de cuidado em saúde mental, pautada na promoção da saúde, sendo consonante com a OMS para promoção do Envelhecimento Saudável (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015).

Os programas para Felicidade de pessoas idosas podem ser realizados por profissionais da terapia ocupacional e psicologia que objetivem a promoção do Envelhecimento Saudável. Com os resultados desta pesquisa, notou-se a facilidade de inserção de terapeutas ocupacionais neste campo, visto que estes profissionais

trabalham com as populações vulneráveis, promovendo aos sujeitos saúde no processo saúde-doença, indo além do tratamento.

1.6. Conclusão

Considera-se que o Estudo 1 alcançou seus objetivos ao ter investigado na literatura nacional e internacional a publicação sobre programas de atividades intencionais para o aumento e manutenção do BES de pessoas idosas. Pela qualidade dos artigos encontrados, foi possível compilar os dados e discutir a produção acadêmica acerca do tema, assim como desenvolver nossa própria proposta de programa.

Em relação ao processo formativo das alunas, pode-se destacar a relevância de se aproximar da pesquisa durante a graduação. Uma vez que a realização da IC se aproxima de trabalhos de pesquisadores, nacionais e internacionais, pudemos experienciar um pouco desse processo. E, com a aproximação do fazer pesquisa, instigou as alunas a desenvolver habilidades de pesquisadoras, contribuindo em produções e práticas futuras, com o objetivo de responder às lacunas existentes do conhecimento.

A expectativa da pesquisa era contribuir para a produção nacional em Terapia Ocupacional sobre a temática, discutindo a importância de pensar a promoção de saúde e Felicidade para a população idosa, levando em consideração as diretrizes da OMS e as projeções de envelhecimento da população brasileira e mundial.

2. ESTUDO 2: PLANEJAMENTO, EXECUÇÃO E RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA DE ATIVIDADES INTENCIONAIS PARA FELICIDADE DE PESSOAS IDOSAS

O Estudo 2 deriva do segundo objetivo da IC intitulada “Atividade Intencional para a Felicidade de Idosos” (PIBIC/CNPq - Edital 001/2019): a elaboração da proposta de intervenção realizada pela docente, a partir da análise mais apurada dos resultados da revisão da literatura que apresentamos à mesma e, foi concretizada no projeto de extensão “Oficina da Felicidade: Atividades para Idosos” (Proex nº 23112.0020 89/2012-29). Ainda compõe o Estudo 2, o relato de experiência enquanto estudantes extensionistas do referido projeto de extensão.

A partir da conclusão da Revisão Integrativa da Literatura, foi iniciada a elaboração de uma proposta de um programa de intervenção de Atividades para Felicidade de idosos, a ser desenvolvida por terapeutas ocupacionais e psicólogos, em contexto brasileiro. O programa é composto de avaliações individuais e encontros grupais com até 13 participantes, sem comprometimento cognitivo, sendo doze encontros: nove grupais e três individuais. Propõe-se o desenvolvimento de atividades para abordar temas que se relacionam com o constructo de Felicidade, como gratidão, perdão e otimismo.

Participamos do projeto de extensão supracitado enquanto estudantes extensionistas, voluntária e bolsista PROEX, durante o segundo semestre de 2019. Aqui faremos uma apresentação breve de como a Oficina da Felicidade foi realizada e como se deu nossa participação na mesma.

2.1. Metodologia da Oficina da Felicidade

Participantes: Foram participantes da Oficina da Felicidade um grupo de sete mulheres que não apresentavam declínio cognitivo ou outros transtornos mentais graves, com idade entre 68 e 78 anos. Houve 16 pessoas idosas inscritas por telefone ou e-mail para participação no projeto, das quais, apenas onze compareceram e foram avaliadas, sendo que destas, duas apresentaram estado de saúde mental que inviabilizava a participação no grupo e foram encaminhadas para avaliação no

Ambulatório de Psicogerontologia e Terapia Ocupacional da USE, duas não compareceram aos encontros grupais e sete inscritas desistiram da participação e não foram avaliadas.

Local: Para realização dos grupos utilizou-se uma sala do ambulatório da Unidade Saúde Escola - USE, localizada dentro da Universidade Federal de São Carlos - UFSCar. A sala era ampla, bem iluminada e arejada, com mesa, cadeiras e pia. Necessariamente, a sala permanecia fechada durante os encontros como forma de garantir privacidade aos participantes.

Instrumentos: Como forma de avaliar a capacidade para participação no projeto e os efeitos do mesmo para os participantes, foi elaborado um protocolo contendo sete instrumentos padronizados e duas questões discursivas para entender a percepção de Felicidade e o que as pessoas buscam fazer para serem felizes (Apêndice 1), os quais foram aplicados na primeira entrevista individual, a saber:

- 1) *Caracterização demográfica e clínica* (adaptado de Santos, 2018) (ANEXO I);
- 2) *Mini-Exame de Estado Mental* (BERTOLUCCI *et al.*, 1994) (ANEXO II);
- 3) *Escala de Depressão em Geriatria - Versão Reduzida* (ALMEIDA, O. P.; ALMEIDA, S. A., 1999) (ANEXO III);
- 4) *Escala de Satisfação com a Vida* (ALBUQUERQUE; MARTINS; RIBEIRO, 2010) (ANEXO IV);
- 5) *Escala de Afetos Positivos e Negativos* (ALBUQUERQUE; MARTINS; RIBEIRO, 2010) (ANEXO V);
- 6) *Questionário a Saúde do Paciente (Portuguese for Brazil version of the PHQ-2)* (KROENKE; SPITZER; WILLIAMS, 2003) (ANEXO VI); e
- 7) *Escala da Felicidade Subjetiva* (DAMÁSIO; ZANON; KOLLER, 2014) (ANEXO VII).

Para a segunda entrevista individual, além de reaplicar os instrumentos de 2 à 7 citados anteriormente e as questões do Apêndice 1, foi elaborado um questionário para entender a percepção de cada idoso sobre cada uma das atividades intencionais para Felicidade desenvolvida nos encontros.

Para aplicação destes instrumentos, a docente orientadora nos capacitou em um momento de ensino específico sobre o assunto. Neste processo, além de exposição de conteúdo sobre os instrumentos e orientações sobre sua aplicação, realizamos um treinamento prático que envolveu a observação da docente realizando

avaliações de pessoas idosas, com posterior aplicação dos instrumentos por nós, sendo esta supervisionada pela docente. Após cada momento, tínhamos um espaço para tirar dúvidas, conversar e entender se era necessário realizar algo de forma diferente.

2.2.1. Estruturação dos encontros

A Oficina da Felicidade foi estruturada em onze encontros inicialmente, sendo oito encontros grupais e três individuais. A pedido das participantes, foi incluído um encontro grupal para confraternização, troca de presentes e finalização das atividades, assim, a Oficina da Felicidade ficou estruturada em nove encontros grupais.

Nos encontros individuais, foram aplicados protocolos de avaliação às pessoas idosas. O primeiro encontro individual ocorreu anteriormente à participação no encontro grupal; o segundo imediatamente após o encerramento dos nove encontros grupais; e o terceiro encontro individual aconteceu três meses após o segundo encontro individual.

Os encontros grupais tiveram frequência semanal, com até sete participantes, foram coordenados pela orientadora com nosso acompanhamento enquanto auxiliares, nestes foram desenvolvidas atividades intencionais para a Felicidade. Cada um dos encontros grupais teve duração de noventa minutos.

Considerando as análises apuradas dos resultados da revisão de literatura do Estudo 1 e o trabalho apresentado por Lyubormirsky (2008), que apresenta proposta de atividades intencionais para Felicidade sem especificar o público idoso, organizamos as atividades ao longo dos encontros, considerando os tempos “presente, passado e futuro”, e envolvendo temas como “Satisfação e Gratidão com o Presente”, “Gratidão e Perdão com o Passado” e “Otimismo com o Futuro”.

Levando em consideração as atividades descritas nos estudos da revisão de literatura e de acordo com as categorias temáticas propostas acima, o programa de atividades Oficina da Felicidade foi organizado em encontros como descrito a seguir: (1) Encontros 1 a 3 - Satisfação e Gratidão com o momento presente; (2) Encontros 4 a 6 - Gratidão e Perdão com o momento passado; (3) Encontros 7 e 8 - Otimismo com o momento futuro e encerramento do grupo.

Todos os encontros grupais foram iniciados com uma prática de exercícios de meditação guiada (técnica *mindfulness* e respiratórias), visto que essa prática pode aumentar o estado de consciência e atenção, dando início à atividade, trazendo a pessoa para o presente e facilitando o acesso às emoções, para não ficar dispersa durante o fazer (LYUBOMIRSKY, 2008). Após este momento, foi feita atividade de aquecimento grupal, na qual as participantes foram estimuladas a relatarem como passaram a semana. Na sequência, foi feita atividade intencional de recordar e compartilhar três coisas pelas quais são gratas, sendo feito registro escrito em caderno de anotações próprio como forma de estimular a associação das dimensões afetivas e cognitivas da Felicidade. Encerrado este momento, foi dado início então a proposição de atividades que objetivavam abordar especificamente os temas descritos anteriormente.

Ao final dos encontros de 1 ao 7, solicitava-se que as participantes fizessem alguma tarefa fora do grupo, relacionada a temática do encontro em questão, a ser compartilhada com o grupo no encontro seguinte. São exemplos de atividades que foram realizadas: a construção de um diário para registro das coisas pelas quais são gratas, a construção de álbuns de fotografias de momentos felizes, carta de perdão para alguém, dentre outras.

Encerrados os encontros grupais, foram agendados os segundos encontros individuais com as participantes, num prazo de até uma semana. E um terceiro encontro individual foi feito após um período de três meses, como forma de fazer um *follow-up* das participantes, com o objetivo de permitir um cuidado mais integral em saúde mental para estas pessoas. Entretanto, na data da terceira avaliação, as atividades da UFSCar foram suspensas em decorrência da pandemia por COVID-19, em março de 2020 e ainda, a população idosa foi considerada de alto risco para adoecimento. Sem perspectivas de retorno das atividades em formato presencial, o terceiro encontro individual, portanto, 12º encontro da Oficina da Felicidade, foi realizado por vídeo chamada pela docente e a aluna bolsista.

2.3. Resultados

Nesta seção faremos o relato de experiência do nosso aprendizado por meio da participação como auxiliares na realização da Oficina da Felicidade. Entre os

aprendizados obtidos destacamos o caráter prático da organização e oferta de um grupo para pessoas idosas.

Fez parte do aprendizado a divulgação do Projeto de Extensão, feita pela plataforma *on-line* da Universidade e em mídias comunicativas da cidade (como jornal e rádio); o contato com as participantes e/ou seus familiares para que fosse possível agendar as avaliações e firmar o acordo de participação nos encontros; desenvolvimento da habilidade de organização do espaço e dos materiais para receber o grupo para os encontros; e a aplicação dos instrumentos.

Para além de aprendermos a pensar nas atividades propostas em conjunto com a orientadora, baseadas na literatura, o que estimula o processo de raciocínio clínico, também percebemos a importância do nosso auxílio para as idosas participantes, para que todas pudessem se envolver de forma plena e aproveitar os encontros. Pois, fazendo uso de outros aprendizados na formação para Terapia Ocupacional, conseguimos adaptar e auxiliar a realização das atividades, e assim, contribuir para a participação ativa atendendo às necessidades individuais, como o déficit visual de uma participante e o analfabetismo de outra.

Acrescentamos também o aprendizado em relação ao conhecimento dos processos organizacionais da Instituição no qual os encontros foram realizados, como a abertura e o registro em prontuário e o conhecimento e preenchimento de documentação como o Termo do Uso da Imagem. Além da aprendizagem quanto a necessidade de formalização do projeto nos sistemas institucionais (Pró Reitoria de Extensão, Pró Reitoria de Pesquisa, Unidade Saúde Escola) e pactuação com a USE para podermos utilizar o espaço e realizarmos o projeto.

Outro aprendizado importante se deu em relação ao cuidado à população idosa desde o momento de recepcioná-las até a despedida, destacando que haviam necessidades de auxílio na mobilidade, como auxiliar no caminhar da recepção até a sala grupal, dar apoio para sentar na cadeira e acompanhar ao banheiro. E, além de realizar as mesmas ajudas no processo de saída da sala grupal, auxiliamos também no processo de entrada e acomodação no veículo particular e auxílio à tomada do ônibus.

Aprendemos também sobre a condução de discussões grupais, uma vez que os assuntos abordados suscitavam memórias nas participantes, por vezes, histórias traumáticas. Era necessário promover fala a todas, sabendo respeitar suas características individuais, como a necessidade de uma participante de falar sobre

sua dor, enquanto outra participante preferia guardar para si e não partilhar seus momentos difíceis. Nesses momentos, a orientadora conduzia o grupo de modo que as participantes interagissem entre si. Acolher a participante e ao mesmo tempo cuidar de todo o grupo é imprescindível na prática grupal.

Todos os encontros foram registrados no Prontuário de cada participante da Unidade de Saúde Escola (USE - UFSCar) onde os encontros foram realizados. O registro em prontuários foi outro aprendizado.

Abaixo apresentamos fotografias de produtos realizados pelas participantes.



Figura 1: Construção do álbum de fotos de boas lembranças (Passado e Gratidão).

Fonte: Arquivo pessoal das autoras



Figura 2: Personalização do Ho'oponopono (Passado e Perdão).

Fonte: Arquivo pessoal das autoras



Figura 3: Plantar os sentimentos desejados para o futuro para florescer junto com a flor (Futuro e Otimismo).

Fonte: Arquivo pessoal das autoras

Mesmo não sendo idosas, no processo de acompanhamento da Oficina da Felicidade também sentimos os efeitos do programa. Se tivéssemos respondido os instrumentos de avaliação, teríamos quantificado o aumento do nosso Bem-Estar Subjetivo ao longo desse estudo. Mesmo estando como auxiliares, nos envolvíamos e realizávamos todas as atividades, desde a técnica de respiração inicial, a construção de diários, escrita semanal de gratidão, porta-retratos e a plantação das flores representando nossos sentimentos. Por vezes, poderíamos ter sido confundidas com as participantes, tamanho envolvimento com a atividade.

A prática grupal nos permitiu experimentar um espaço potente de interação entre pessoas em ciclos de vida diferentes. O que aumentou o nosso pertencimento, escuta, trocas sensíveis e encontros afetuosos.

Apesar de neste trabalho não apresentarmos ainda dados sistematizados dos instrumentos de avaliação, pela observação da prática clínica e pelas devolutivas verbais das participantes, é possível afirmar que a participação no desenvolvimento do programa de intervenção para promoção da Felicidade, foi relevante para contribuir com a produção de conhecimento sobre a promoção de BES na velhice, por meio de atividades propostas orientadas por terapeutas ocupacionais.

Ao final da intervenção do Estudo 2, considera-se que o objetivo da proposta foi atingido, sendo proposto encontros grupais entre idosas, sem comprometimento cognitivo, para a promoção da Felicidade.

A experiência de trabalhar com mulheres idosas reforçou nosso desejo e aproximação em trabalhar com essa população. Considerando que na Oficina da Felicidade, das 16 pessoas inscritas, dois eram homens, sendo que um apresentava perfil para continuar no projeto, porém ele não compareceu em nenhum encontro

grupais, desistindo da participação. Nos confrontamos com a realidade da feminilização da velhice, fenômeno demográfico observado na sociedade brasileira, que conseqüentemente contribuiu para que a procura e participação na Oficina da Felicidade fosse majoritariamente feita por mulheres; fato que nos suscitou questionamentos se haveria também alguma relação entre a participação em programas de promoção de BES e gênero, que podem ser investigados em estudos futuros.

Considerando a promoção da Felicidade como estratégia de cuidado que se aproxima do Envelhecimento Saudável, programas como a Oficina da Felicidade são imprescindíveis em nossa população, uma vez que os benefícios da Felicidade envolvem reequilíbrio dos sentimentos positivos e negativos, aumento da sensação de bem-estar e aumento da longevidade. É preciso que caiba no escopo formativo de terapeutas ocupacionais acreditar em práticas protetivas e de promoção de bem-estar e não somente pensar o cuidado em saúde como estratégias para cuidar de doenças.

2.4. Conclusão

Considera-se que o Estudo 2 alcançou seu propósito de propor um programa de Atividades Intencionais com o objetivo de promover o BES em pessoas idosas. E ainda, além de ter proposto, tem-se a aplicação da proposta. Em relação a formação das alunas, pode-se considerar que o Estudo 2 foi um processo repleto de aprendizados e desafios, acrescentando repertório em nossa experiência como graduandas em Terapia Ocupacional.

PARA FINALIZAR

O envelhecimento populacional é um processo que podemos associar ao avanço científico e tecnológico social. Com melhores condições de saúde a expectativa de vida é aumentada e, com isso, espera-se envelhecer de forma saudável e autônoma. Nesse sentido, busca-se desenvolver programas de saúde com o objetivo de promover o Envelhecimento Saudável e a Felicidade, contrapondo-se à livre associação, do senso comum, de velhice e doença, e velhice e tristeza. É na finalização deste trabalho e olhando para o que foi construído e vivido que percebemos a importância da temática para nossa formação como terapeutas ocupacionais, pois esta profissão reforça o olhar biopsicossocial sobre as diversas potências de vida, buscando pela valorização dos indivíduos, desmarginalizando-os, colocando-os no papel de protagonistas de suas trajetórias, alcançando sua participação social.

Por meio da iniciação científica e do projeto de extensão, foi possível encantar-se ainda mais com o último ciclo da vida humana, a velhice. Reconhecendo saúde, felicidade, amizade, muito desejo de viver e a necessidade de resistência enquanto pesquisadoras brasileiras. Na prática da Oficina da Felicidade, para além da vivência em promoção de saúde mental, encontramos desafios sociais, emocionais, motores e cognitivos, mostrando-nos que as especificidades da TO se cruzam em ato, embora as estudemos em disciplinas separadas para melhor compreensão, como estratégia metodológica e educacional. Portanto, consideramos a temática estudada essencial para nosso desenvolvimento profissional e pessoal, mesmo tendo nossos corpos atravessados por um cenário político desmotivador e pela pandemia por COVID-19.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, F. J. B.; MARTINS, F. M. De S.; RIBEIRO, C. Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais. 2010. p. 85–92.

ALMEIDA, O. P.; ALMEIDA, S. A. Reliability of the Brazilian version of the geriatric depression scale (GDS) short form. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, 1999. v. 57, n. 2 B, p. 421–426.

ANDRADE, T. P. *et al.* Projeto Conviver: Estímulo à Convivência entre Idosos do Catete, Ouro Preto, MG. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2012. v. 36, p. 81–85.

BENETTON, M. J. Atividades: Tudo que você quis saber e ninguém respondeu. **Revista do CETO**, 2008. v. 11, n. 11, p. 26–29.

BERTOLUCCI, P. H. F. *et al.* O Mini-Exame do Estado Mental em uma população geral: impacto da escolaridade. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, 1994. v. 52, n. 1, p. 01–07.

CHEI, C. L. *et al.* Happy older people live longer. **Age and Ageing**, 2018. v. 47, n. 6, p. 860–866.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; HUNTER, J. Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. **Journal of Happiness Studies**, 2003. v. 4, n. 2, p. 185–199.

CUADRA-PERALTA, A. *et al.* Impacto de un programa de psicología positiva en sintomatología depresiva y satisfacción vital en adultos mayores. **Psicología: Reflexão e Crítica**, 2012. v. 25, n. 4, p. 644–652.

DAMÁSIO, B. F.; ZANON, C.; KOLLER, S. Validation and psychometric properties of the Brazilian version of the subjective happiness scale. **Universitas Psychologica**, 2014. v. 13, n. 1, p. 17–24.

DIENER, E. *et al.* The Satisfaction with Life Scale. **Journal of Personality Assessment**, 1985. v. 49 (1), p. 71–75.

_____. **The science of well-being**. [S.l.]: Dordrecht: Springer Netherlands, 2009. Happiness: the science of subjective well-being. DIENER, E. (DEF, Org.). 2018. Disponível em: <<http://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being#license>>. Acesso em: 9 jun. 2018.

DIENER, E.; CHAN, M. Y. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 2011. v. 3, n. 1, p. 1–43.

FARNWORTH, L.; FOSSEY, E. Occupational Terminology Interactive Dialogue. **Journal of Occupational Science**, 2003. v. 10, n. 3, p. 150–153.

FERREIRA, H. G.; BARHAM, E. J. O Envolvimento de idosos em atividades

prazerosas: Revisão da Literatura sobre Instrumentos de Aferição Elderly people's involvement in pleasant activities: a Literature Review on Measurement Instruments. 2011. v. 8, n. 1, p. 9–20.

FLETCHER, T. S. Factors that bring meaning to mementos created by elders. **Aging and Mental Health**, 2017. v. 21, n. 6, p. 609–615.

HENRICKSEN, A.; STEPHENS, C. An Exploration of the Happiness-enhancing Activities Engaged in by Older Adults. **Ageing International**, 2010. v. 35, n. 4, p. 311–326.

_____; _____. The Happiness-Enhancing Activities and Positive Practices Inventory (HAPPI): Development and Validation. **Journal of Happiness Studies**, 2013. v. 14, n. 1, p. 81–98.

JESSEN-WINGE, C.; PETERSEN, M. N.; MORVILLE, A. Le. The influence of occupation on wellbeing, as experienced by the elderly: a systematic review. **JB I database of systematic reviews and implementation reports**, 2018. v. 16, n. 5, p. 1174–1189.

KAHLBAUGH, P.; HUFFMAN, L. Personality, Emotional Qualities of Leisure, and Subjective Well-Being in the Elderly. **International Journal of Aging and Human Development**, 2017. v. 85, n. 2, p. 164–184.

KATZ, S. Busy Bodies: Activity, aging, and the management of everyday life. **Journal of Aging Studies**, 2000. v. 14, n. 2, p. 135–152.

KROENKE, K.; SPITZER, R. L.; WILLIAMS, J. B. W. The patient health questionnaire-2: Validity of a two-item depression screener. **Medical Care**, 2003. v. 41, n. 11, p. 1284–1292.

LAW, M. Participation in the occupations of everyday life. **American Journal of Occupational Therapy**, 2002. v. 56, n. 6, p. 640–649.

LAYOUS, K. Abstract : Can People Become Happier ? 2018. p. 1–13.

_____; CHANCELLOR, J.; LYUBOMIRSKY, S. Positive activities as protective factors against mental health conditions. **Journal of Abnormal Psychology**, 2014. v. 123, n. 1, p. 3–12.

LEVINE, R. Time Use, Happiness and Implications for Social Policy: A Report to the United Nations. **Dur.Ac.Uk**, 2013. v. 6, n. 2. Disponível em: <<https://www.dur.ac.uk/resources/ias/insights/Levine24Sep.pdf>>.

LUHMANN, B. M.; INTELISANO, S. Hedonic Adaptation and the Set Point for Subjective Abstract : Early Historical and Philosophical Accounts. **Handbook of well-being**, 2018. p. 1–26. Disponível em: <<https://www.nobascholar.com/chapters/21/download.pdf>>.

LYUBOMIRSKY, S. **A Ciência da Felicidade: como atingir a felicidade real e**

duradoura: um método científico para alcançar a vida que você deseja. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

LYUBOMIRSKY, S.; KING, L.; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? **Psychological Bulletin**, 2005. v. 131, n. 6, p. 803–855.

_____; LAYOUS, K. How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? **Current Directions in Psychological Science**, 2013. v. 22, n. 1, p. 57–62.

LYUBOMIRSKY, S.; LEPPER, H. S. A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. **Social Indicators Research**, 1999. v. 46, n. 2, p. 137–155. Disponível em: <<http://link.springer.com/10.1023/A:1006824100041>>.

MEHRABI, Y.; GHAZAVI, Z.; SHAHGHOOLIAN, N. Effect of Fordyce's Happiness Program on Stress, Anxiety, and Depression among the Patients Undergoing Hemodialysis. **Iranian journal of nursing and midwifery research**, 2017. v. 22, n. 3, p. 190–194.

NASCIMENTO, B. A. Do. O mito da atividade terapêutica. **Revista de Terapia Ocupacional da USP**, 1990. v. 1, n. 1, p. 17–21.

RAMÍREZ, E. *et al.* A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. **Aging and Mental Health**, 2014. v. 18, n. 4, p. 463–470. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>>.

ROBINSON, K.; KENNEDY, N.; HARMON, D. Happiness: A review of evidence relevant to occupational science. **Journal of Occupational Science**, 2012. v. 19, n. 2, p. 150–164.

SADLER, M. E. *et al.* Subjective wellbeing and longevity: A co-twin control study. **Twin Research and Human Genetics**, 2011. v. 14, n. 3, p. 249–256.

SANT'ANA-LOOS, R. S. *et al.* A condução do bem viver na velhice : Um ensaio sobre ética, felicidade e morte. 2016. v. 34, n. 85, p. 89–103.

VALENTE-SANTOS, C. A. **Felicidade e atividades prazerosas de idosos: um estudo comparativo.** 2018. Tese (Doutorado em Enfermagem Fundamental) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018. doi:10.11606/T.22.2018.tde-01042021-094135.

VEENHOVEN, R. Healthy Happiness : Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care. 2008. n. May.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações - Population aging today: demands, challenges and innovations. **Revista de Saúde Pública**, 2009. v. 43, n. 3, p. 548–554. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003489102009000300020&nrm=iso>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 1ª edição traduzida para o português – 2005. Brasília - DF. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Report on Ageing and Health. 2015. Disponível em: <<http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>>.

YESAVAGE, J. . *et al.* Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. **Journal of Psychiat Residency**, 1983. v. 17 (1), p. 37–49.

ANEXOS

ANEXO I

CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA E CLÍNICA (Adaptado de Valente-Santos, 2018)

Data nascimento: ____/____/____

1) Sexo: 1- Masculino 2- Feminino

2) Idade (anos completos):

3) Local de Residência: 1-Urbano 2- Rural

Cidade: _____ Estado: _____

4) Mora sempre no mesmo endereço ou existe outro lugar para residir?

1- Só neste local 2-mais de 1 local

5) Qual o seu estado conjugal?

1- Nunca se casou ou morou com companheiro(a)

2- Mora com esposo(a) ou companheiro(a)

3- Separado(a), desquitado(a) ou divorciado(a)

4- Viúvo(a)

6) Há quanto tempo está no estado atual? _____

7) Quantos filhos vivos tem _____

Perfil Social

8) Escolaridade: 1- Analfabeto 2-sabe ler/escrever

Anos de estudo _____

9) Qual (is) dessa(s) renda(s) o senhor(a) tem?

a) aposentadoria

d) trabalho próprio

b) pensão

e) doações

c) aluguel

f) outras _____

10) Qual sua renda? _____

11) Principal atividade profissional exercida atualmente

12) Principal atividade profissional exercida anteriormente

13) Idade que se aposentou? _____

14) No seu entender, de acordo com sua situação econômica atual, de que forma o(a) senhor(a) satisfaz suas necessidades básicas: 1- muito boa 2- boa 3- regular

4- ruim 5- péssima 6- não sabe

15) A casa onde mora é: 1- própria/quitada 2- própria/paga prestação 3- paga aluguel 4- cedida/sem aluguel 5- asilo 6- casa de repouso 7- outro

16) Com quem o(a) senhor(a) mora? 1- sozinho(a) 2- esposo(a) 3- família

4- acompanhante particular 5- casa de outra pessoa 6- asilado

17) Há crianças que moram com o(a) senhor(a) mora? 0-Não 1- Sim

25) Quais doenças você possui?

- (a) insuficiência cardíaca (k) neoplasia benigna (s) outras _____
 (b) infarto do miocárdio (l) catarata (t) depressão
 (c) doença cerebrovascular (m) osteopatias
 (d) pericardite (n) hepatopatia ()HbsAg+; ()anti HCV+
 (e) varizes (o) hipertensão arterial
 (f) neoplasia maligna (p) diabetes mellitus
 (g) doença autoimune (q) déficit auditivo
 (h) déficit visual (r) desnutrição

27) Em geral, você diria que sua saúde é: 1- Excelente 2-Muito boa 3-Boa
 4- Razoável 5- Ruim

28) Você recebe ajuda para realizar atividades do dia-a-dia? (banho, vestimenta, alimentação...)

(0) não (1) sim, de quem _____

29) Faz algum tratamento de saúde

- (a) terapeuta ocupacional
 (b) psicólogo@
 (c) fisioterapeuta
 (d) nutricionista
 (e) fonoaudiólogo@
 (f) médico _____
 (g) outros profissionais _____

30) Realiza atividade física (qual e frequência semanal) _____/

Mini-Exame do Estado Mental
(BERTOLUCCI *et al.*, 1994)

Orientação

- | | |
|---|-----|
| 1) Dia da Semana (1 ponto) | () |
| 2) Dia do Mês (1 ponto) | () |
| 3) Mês (1 ponto) | () |
| 4) Ano (1 ponto) | () |
| 5) Hora aproximada (1 ponto) | () |
| 6) Local específico (andar ou setor) (1 ponto) | () |
| 7) Local genérico - Instituição (residência, hospital, clínica) (1 ponto) | () |
| 8) Bairro ou rua próxima (1 ponto) | () |
| 9) Cidade (1 ponto) | () |
| 10) Estado (1 ponto) | () |

Memória Imediata

Fale três palavras não relacionadas. Posteriormente pergunte ao paciente pelas 3 palavras. Carro – vaso – Tijolo Dê 1 ponto para cada resposta correta. ()

Depois repita as palavras e certifique-se de que o paciente as aprendeu, pois mais adiante você irá perguntá-las novamente.

Atenção e Cálculo

- (100-7) sucessivos, 5 vezes sucessivamente
(1 ponto para cada cálculo correto) ()

Evocação

- Pergunte pelas três palavras ditas anteriormente
(1 ponto por palavra) ()

Linguagem

- | | |
|--|-----|
| 1) Nomear um relógio e uma caneta (2 pontos) | () |
| 2) Repetir “nem aqui, nem ali, nem lá” (1 ponto) | () |
| 3) Comando:”pegue este papel com a mão direita, dobre ao meio e coloque no chão (3 pontos) | () |
| 4) Ler e obedecer:”feche os olhos” (1 ponto) | () |

5) Escrever uma frase (1 ponto)

()

6) Copiar um desenho (1 ponto) ()

Escore: (/ 30)

ESCREVA UMA FRASE

COPIE O DESENHO

ANEXO III

Escala de Depressão em Geriatria – Versão Reduzida (ALMEIDA, O. P.; ALMEIDA, S. A., 1999)

Pergunta	Sim	Não
1- Você está basicamente satisfeito com sua vida?	()	()
2- Você deixou muito de seus interesses e atividades?	()	()
3- Você sente que sua vida está vazia?	()	()
4- Você se aborrece com frequência?	()	()
5- Você se sente de bom humor a maior parte do tempo?	()	()
6- Você tem medo que algum mal vá lhe acontecer?	()	()
7- Você se sente feliz a maior parte do tempo?	()	()
8- Você sente que sua situação não tem saída?	()	()
9- Você prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas?	()	()
10- Você se sente com mais problemas de memória do que a maioria?	()	()
11 – Você acha maravilhoso estar vivo?	()	()
12- Você se sente um inútil nas atuais circunstâncias?	()	()
13- Você se sente cheio de energia?	()	()
14- Você acha que sua situação é sem esperanças?	()	()
15- Você sente que a maioria das pessoas está melhor que você?	()	()

ANEXO IV

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA (ALBUQUERQUE; MARTINS; RIBEIRO, 2010)

INSTRUÇÕES. Agora, você encontrará cinco afirmações com as quais pode ou não concordar. Usando a escala de resposta a seguir, que vai de 1 a 10, indique o quanto concorda ou discorda com cada uma; escreva um número no espaço ao lado da afirmação, segundo sua opinião. Por favor, seja o mais sincero e honesto possível nas suas respostas.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10
Discordo Totalmente Concordo Totalmente

01. _____ Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal.
02. _____ As condições da minha vida são excelentes.
03. _____ Estou satisfeito (a) com minha vida.
04. _____ Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida.
05. _____ Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida.

ANEXO V

ESCALA DE AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS (ALBUQUERQUE; MARTINS; RIBEIRO, 2010)

INSTRUÇÕES. A seguir você encontrará uma lista com dez estados emocionais. Para cada um deles, pedimos-lhe que indique o quanto você o tem experimentado ultimamente. Faça isso escrevendo um número no espaço ao lado de cada emoção / adjetivo, segundo a escala de resposta abaixo, de acordo com a sua opinião. Por favor, seja o mais sincero e honesto possível nas suas respostas.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10
Nada _____ Extremamente

01. _____ Feliz
02. _____ Deprimido
03. _____ Satisfeito
04. _____ Frustrado
05. _____ Raivoso
06. _____ Divertido
07. _____ Preocupado
08. _____ Otimista
09. _____ Infeliz
10. _____ Alegre

ANEXO VI

QUESTIONÁRIO SOBRE A SAÚDE DO/A PACIENTE-2 (Portuguese for Brazil version of the PHQ-2)

(KROENKE; SPITZER; WILLIAMS, 2003)

1. Nas duas últimas semanas, quantos dias o/a senhor/@ teve pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas?

- (0) Nenhum dia
- (1) Menos de uma semana
- (2) Uma semana ou mais
- (3) Quase todos os dias

2. Nas duas últimas semanas, quantos dias o/a senhor/@ se sentiu para baixo, deprimid@ ou sem perspectiva?

- (0) Nenhum dia
- (1) Menos de uma semana
- (2) Uma semana ou mais
- (3) Quase todos os dias

ANEXO VII
Escala de Felicidade Subjetiva
(DAMÁSIO; ZANON; KOLLER, 2014)

Instruções: Leia cada uma das quatro frases a seguir e, para cada uma delas, pedimos-lhe que indique uma resposta. Faça isso escrevendo um número no espaço ao lado da frase segundo a escala de resposta abaixo, de acordo com a sua opinião. Por favor, seja o mais sincer@ e honest@ possível nas suas respostas.

1. Em geral, eu me considero: ____

1	2	3	4	5	6	7
Uma pessoa não muito feliz			Nem infeliz, nem feliz			Uma pessoa muito feliz

2. Comparado à maioria dos meus colegas/amigos, eu me considero: ____

1	2	3	4	5	6	7
Menos feliz			Nem menos feliz, nem mais feliz			Mais feliz

3. Algumas pessoas, de maneira geral, são muito felizes. Elas aproveitam a vida independentemente do que esteja acontecendo, conseguindo o máximo de cada situação. Em que medida essa caracterização descreve você? ____

1	2	3	4	5	6	7
Nem um pouco			Nem pouco, nem muito			Muito

4. Algumas pessoas, de maneira geral, não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que medida essa caracterização descreve você? ____

1	2	3	4	5	6	7
Nem um pouco			Nem pouco, nem muito			Muito

