

VIRTUDES, FORÇAS DO CARÁTER E BEM ESTAR PSICOLÓGICO EM IDOSOS

GABRIELA DE ANDRADE REIS (XXII PIBIC/XXVI BIC/UFJF); LÍVIA BATISTA GOMES (XXII PIBIC/XXVI BIC/UFJF); EDUARDA REZENDE FREITAS (COLABORADORA); ALTEMIR JOSÉ GONÇALVES BARBOSA (ORIENTADOR)

A educação para o caráter tem como função desenvolver, dentre outros aspectos positivos, forças e virtudes. As forças do caráter (FC), aspectos fundamentais na Psicologia Positiva, são características da personalidade moralmente valorizadas por filósofos e teólogos na maioria das culturas. Constituem processos ou mecanismos psicológicos que contribuem para a realização e a satisfação com a vida e que definem as virtudes. Atualmente, considera-se a existência de 24 forças que se organizam em seis virtudes. Apesar de relativamente estáveis, as FC podem ser desenvolvidas e cultivadas através de intervenções positivas, como a educação para o caráter e alguns serviços psicoterapêuticos. Esses programas, que visam o desenvolvimento de aspectos positivos, podem contribuir para que idosos alcancem um envelhecimento positivo, para a promoção de seu bem estar psicológico. O sucesso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em diversas patologias sugere que seus modelos de terapia também podem ser empregados para ajudar as pessoas a desenvolverem suas qualidades e traços positivos. Não obstante a relevância desenvolvimental das FC e das virtudes, não foram encontrados, até o momento, estudos que pesquisaram todo o conjunto em uma amostra composta exclusivamente por idosos. No que se refere à educação para o caráter, a maioria das intervenções tem sido realizadas com jovens. Desse modo, questiona-se se os programas de educação para o caráter também seriam eficazes para participantes idosos e para promover FC e, conseqüentemente, bem estar psicológico. Uma vez que o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, estudos que contenham amostras exclusivamente de senis, que respeitem suas limitações e singularidades tornam-se um imperativo. Agrupando alguns princípios da TCC em grupo (TCCG) e da Psicologia Positiva, elaborou-se um programa de educação para o caráter baseado em forças para idosos (Educafi). Para a implantação da Educafi, recomenda-se a formação de grupos de orientação/treinamento, que utilizam tanto estratégias psicoeducacionais quanto atividades práticas. Recomenda-se, ademais, a promoção das 24 FC, sendo uma por encontro. Assim, a duração da Educafi será de aproximadamente 26 sessões, de 90 minutos cada, sendo 24 dedicadas às forças propriamente ditas. Sugere-se a utilização da seguinte estrutura geral em cada encontro: revisão da tarefa proposta no encontro anterior, *brainstorming* sobre a força e temas situacionais, aprofundamento/exploração, *feedback*, resumo e tarefa. Como as atividades educacionais favorecem o desenvolvimento saudável até idades mais avançadas e se configuram como uma possibilidade de promoção de forças e virtudes, elas são de grande importância para os senis. A Educafi, aqui proposta, objetiva aumentar as possibilidades de intervenção com idosos ultrapassando as já existentes, focadas em patologias, sintomas e emoções negativas. Almeja-se, ademais, e principalmente, promover bem estar psicológico e buscar condições positivas para o envelhecimento, acrescentando mais vida aos anos e não apenas anos à vida.

Palavras-chave: idoso; Psicologia Positiva; forças do caráter; Terapia cognitivo-comportamental em grupo.