



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

**Propósito de vida no envelhecimento: estudo com idosos do
Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer
Regional Maranhão**

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em
Gerontologia Social Aplicada

Ana Lucia Azoubel Helal

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

ABRIL 2026



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

**Propósito de vida no envelhecimento: estudo com idosos do
Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer
Regional Maranhão**

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em
Gerontologia Social Aplicada

Ana Lucia Azoubel Helal

**Sob a Orientação do Professor Doutor
António Manuel Godinho da Fonseca**

AGRADECIMENTOS

Ao meu Pai Celestial, fonte de vida, sabedoria e propósito, minha mais profunda gratidão. Foi na fé que encontrei forças nos momentos de incerteza, coragem diante dos desafios e serenidade para seguir adiante.

Agradeço em especial, ao meu orientador, Professor Doutor Antônio Fonseca, pelo seu apoio desde o início, pela confiança em me orientar, pela sua dedicação, orientação e sugestões valiosas ao longo da elaboração desta pesquisa.

Aos membros da banca examinadora, pela disponibilidade, atenção e pelas valiosas contribuições oferecidas durante a avaliação deste trabalho. Suas observações e sugestões foram fundamentais para o aprimoramento desta pesquisa.

Aos meus pais, in memoriam, que mesmo não estando mais aqui para presenciar este momento, estão celebrando na eternidade, sabendo que foram fundamentais na construção de quem sou. Levo comigo seus ensinamentos, amor e exemplo de vida.

À minha família: agradeço aos meus irmãos, em especial meu irmão Ricardo Henrique Bezerra Azoubel, cunhado, cunhadas, filhos, genro e netos, pela motivação e incentivo na realização desse mestrado.

Meu eterno agradecimento ao meu marido, Celso; nenhuma palavra será suficiente para expressar tamanha gratidão pelo seu apoio nesses quarenta e quatro anos de convivência, que me possibilitou chegar até aqui.

A menção honrosa a Associação Brasileira de Alzheimer em nome da Presidente Dra. Celene Queiroz Pinheiro de Oliveira, que autorizou que a pesquisa fosse elaborada na ABRAz/MA .

GRATIDÃO, quero expressar minha mais sincera gratidão pela participação das idosas do Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer Regional Maranhão na pesquisa para o meu mestrado, sobre *Propósito de Vida*, as senhoras me presentearam com sabedoria e acolhimento. Não poderia deixar de expressar meus agradecimentos a Fátima Pires e Adálea, pelo apoio no Grupo de Memória.

Agradeço à Profa. Dra. Catarina Vieira da Silva, por quem tenho grande admiração e por ter me apoiado desde o início do curso, sendo um divisor de águas na minha trajetória no mestrado. Gratidão também a. Dra. Anabela Fortunata que me orientou nas questões burocráticas da Universidade.

À Universidade Católica Portuguesa, expresso minha gratidão. Esta Universidade foi fundamental para a realização deste sonho e para o fortalecimento do meu compromisso com a pesquisa e com a sociedade, disponibilizando excelentes Professores.

Ao Tribunal de Justiça do Estado do Maranhão em nome do Presidente Desembargador José de Ribamar Froes Sobrinho, pela ajuda financeira através do Auxílio Bolsa.

A minha supervisora e amiga Carla Arouche, pelo incentivo e o seu nada opor para o afastamento das minhas atividades laborais para a concretização da dissertação do mestrado. Assim também agradeço as colegas do setor de trabalho Maria de Jesus Azevedo e Solange Fonseca, pela compreensão das minhas faltas.

GRATIDÃO *à minha querida amiga irmã Adriana Nogueira de Almeida pelo incentivo inicial para ingressar ao mestrado, pelo apoio gigantesco, pelas contribuições e orientações na concretização desta dissertação, pois a sua ajuda foi crucial para que esta dissertação se tornasse realidade. Minha eterna e sincera gratidão.*

A minha amiga irmã Andrea Dirksen, pela ideia inicial do tema, pela motivação e disponibilidade em me ensinar sempre.

A minha querida amiga Adriana Lacerda, pela disponibilidade, pelas contribuições durante o desenvolvimento desta dissertação.

Agradeço imensamente às colegas nas aulas do mestrado online, pela atenção e apoio.

À minha irmã Anita, expresso minha profunda gratidão pelo apoio financeiro nesta última etapa, sua generosidade foi fundamental para a concretização de um sonho, e esta conquista também é sua.

Por fim, agradeço a todos que, de maneira direta ou indireta estiveram presente nesta jornada, oferecendo apoio e incentivo.

RESUMO

O envelhecimento é uma etapa da vida que pode trazer vários desafios, como mudanças significativas na identidade pessoal e perdas, nessa situação a existência de um propósito de vida pode desempenhar um papel crucial na promoção da longevidade, do envelhecimento digno e ativo, com bem-estar e qualidade de vida. Por isso que no processo do envelhecimento é imprescindível que haja engajamento dentro do propósito de vida, para que o idoso possa ter uma melhor qualidade em seus dias, relacionado ao bem-estar social, físico e emocional, e para isso estabelecer um aumento na longevidade. Colocar um propósito para vida na idade avançada é fundamental para que a pessoa idosa se sinta útil no seu meio social, desempenhando com independência e autonomia as atividades cotidianas. Esta pesquisa tem como objetivo geral identificar o impacto do propósito de vida no bem-estar das pessoas idosas participantes do Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer Regional Maranhão – ABRAz/MA e como objetivos específicos estudar a relação entre propósito de vida na participação dos idosos no Grupo de Memória da ABRAz/MA; apresentar as percepções dos idosos sobre o propósito de vida na fase atual da vida; analisar a influência do grupo de memória na construção e manutenção do propósito de vida; A pesquisa foi realizada por meio de entrevista semi estruturada e aplicação da escala, através da análise qualitativa dos dados. Como conclusão foram alcançados todos os objetivos da pesquisa, constatando como resultados mais relevantes, a motivação para realização de sonhos pessoais e familiares, sendo uma afirmação que o propósito de vida verdadeiramente é eficaz no cotidiana e o futuro das pessoas idosas.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento, Pessoa Idosa, Propósito de Vida, Grupo de Memória, Longevidade.

ABSTRACT

Aging is a stage of life that may bring several challenges, such as significant changes in personal identity and experiences of loss. In this context, the existence of a sense of purpose in life can play a crucial role in promoting longevity, as well as dignified and active aging, with well-being and quality of life. Therefore, throughout the aging process, it is essential that individuals remain engaged with a sense of purpose, enabling older adults to achieve a better quality of life in their daily experiences, particularly in relation to social, physical, and emotional well-being, thereby contributing to increased longevity. Establishing a purpose in later life is fundamental for older individuals to feel useful within their social environment, allowing them to perform daily activities with independence and autonomy. The general objective of this study was to identify the impact of life purpose on the well-being of older adults participating in the Memory Group of the Brazilian Alzheimer's Association – Maranhão Regional (ABRAz/MA). The specific objectives were to examine the relationship between life purpose and the participation of older adults in the Memory Group; to present the participants' perceptions regarding life purpose at their current stage of life; and to analyze the influence of the memory group on the construction and maintenance of life purpose. The research was conducted through semi-structured interviews and the application of a scale, using qualitative data analysis. In conclusion, all research objectives were achieved. The most relevant findings indicate that motivation to fulfill personal and family-related aspirations stands out as a key element, reinforcing the understanding that a sense of purpose in life is indeed effective in shaping both the daily experiences and the future perspectives of older adults.

KEYWORDS: Aging, Older Adult, Life Purpose, Memory Group, Longevity.

INDICE

INTRODUÇÃO.....	09
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	11
1 Envelhecimento.....	11
2 Pessoa Idosa.....	17
3 Longevidade.....	20
4 Propósito de Vida.....	23
4.1 Definição de Propósito de Vida.....	23
4.2 Propósito de Vida na Velhice.....	25
CAPÍTULO II – ABRAZ/MA E GRUPO DE MEMÓRIA.....	31
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	37
1 Definição de Metodologia Científica.....	37
2 Objetivos da Pesquisa.....	37
2.1 Objetivo Geral.....	37
2.2 Objetivos Específicos.....	38
3 Descrição do Método Utilizado na Pesquisa.....	38
4 Recolha de Dados.....	41
CAPÍTULO IV – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	44
CONCLUSÃO.....	52
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
ANEXOS.....	62

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Projeção do Crescimento Populacional para os próximos 30 anos

Gráfico 2 – BLOCO 1 - Objetivos de Vida

Gráfico 3 – BLOCO 2 - Representação de Propósito de Vida

Gráfico 4 – BLOCO 3 - Representação das Atividades Diárias

Gráfico 5 – BLOCO 4 - Motivações dos Propósitos de Vida

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Grupo de Memória da ABRAZ/MA em atividade

Figura 2: Grupo de Memória da ABRAZ/MA em atividade

Figura 3: Apresentação da proposta da dissertação ao Grupo de Memória da ABRAZ/MA

Figura 4: Momento da pesquisa individual

Figura 5: Momento da pesquisa individual

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um acontecimento global que se traduz em desafios e oportunidades para a sociedade em geral. É um processo individual, natural e inevitável que traz consigo uma série de mudanças físicas, emocionais e sociais. À medida que a expectativa de vida aumenta, torna-se cada vez mais necessário compreender os fatores que contribuem para um envelhecimento satisfatório e saudável, relacionando-se aspectos individuais e coletivos.

Todavia, o processo de envelhecimento pode ocasionar o isolamento, a diminuição da autonomia e a perda de papéis sociais, o que impacta negativamente na perspicácia do propósito de vida. Sendo assim, intervenções que promovam a ponderação e a valorização de experiências presentes e passadas, como participação familiar, participação e engajamento em grupos de pessoas idosas ou da própria comunidade, ganham grande relevância.

A população idosa no Brasil vem crescendo de forma significativa nas últimas décadas, impulsionada pelos avanços nas políticas públicas e melhorias na qualidade de vida. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), estima-se que até 2043, a população com 60 anos ou mais será a maioria do país. Diante desse cenário com a faixa etária de pessoas idosas assume-se um papel fundamental na promoção de envelhecimento ativo, saudável, autônomo, independente, com saúde e no combate a prevenção de transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade, buscar-se propósitos para estas vidas.

Da reflexão sobre o crescimento da população idosa e seus impactos na vida da sociedade e especialmente de quem a vive a velhice, nasceu o ideal desta pesquisa, ao se propor estudar sobre Propósito de Vida (PV) para pessoas idosas.

Optou-se por estudar PV na fase da velhice, em primeiro lugar porque estudos têm sugerido que esta variável pode associar-se a desfechos favoráveis nessa fase da vida. Variáveis subjetivas são reconhecidas como importantes influências sobre a saúde física e mental, sobre a cognição e sobre a participação de idosos, mesmo que desfavorecidos por razões de saúde ou socioeconômicas. O conhecimento sobre o comportamento dessa variável entre idosos pode contribuir para o planejamento de trabalhos orientados à melhoria de seu bem-estar psicológico.

A outra razão para a realização deste estudo é que ele cobre uma lacuna na produção de conhecimento sobre esse fenômeno, na velhice, em nosso País.

Sobre a reconhecida importância do PV para o bem-estar dos longevos, ainda há uma lacuna expressiva na literatura quanto à compreensão de como essa percepção é vivenciada e ressignificada no contexto dos vários grupos existentes. Esse estudo busca preencher essa lacuna ao averiguar de que forma a participação em grupos pode influenciar o propósito de vida das pessoas idosas, contribuindo para um acréscimo de estratégias que promovam um envelhecimento mais ativo e expressivo. Assim, a relevância desta pesquisa reside na probabilidade de fornecer insights valiosos para criação de políticas e práticas que impulsionem a manutenção do propósito de vida entre os idosos, além de reforçar a importância dos grupos de memória como uma intervenção ativa para essa finalidade.

Na literatura, o propósito de vida tem sido amplamente estudado em várias etapas da existência humana, mas ganha uma importância particular com relação ao envelhecimento. Para as pessoas idosas, a preservação de lembranças pode desempenhar um papel crucial na construção de um sentido contínuo de identidade e de propósito. A importância do propósito de vida na saúde mental e emocional das pessoas idosas, está relacionado a uma visão positiva, de satisfação, autoestima, felicidade e motivação para viver.

Segundo Mendes e Guimarães (2017), grupos de memória podem desempenhar um papel significativo na promoção do bem-estar dos participantes proporcionando um espaço para a troca de experiências e o fortalecimento do senso de pertencimento.

No entanto, longe de ser apenas uma fase de declínio, o envelhecimento pode ser visto como período de reflexão, crescimento e sobretudo, de redescoberta de um ou vários propósitos de vida. O sentido desta pesquisa é explorar como pessoas idosas participantes do Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer Regional Maranhão – ABRAZ/MA, vivenciam e redefinem o seu propósito de vida, considerando as particularidades da velhice e a importância da memória como ferramenta de resgate e valorização de experiências passadas.

A pesquisa espera contribuir tanto para um melhor entendimento de como a manutenção de um propósito pode impactar positivamente o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, como vir a ser fonte de conhecimentos para novas pesquisas e trabalhos científicos.

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Envelhecimento

A população idosa no Brasil, acompanhando ao movimento que ocorre mundialmente, vem aumentando de maneira expressiva nas últimas décadas, incentivada pelas evoluções na saúde pública e melhoramentos na qualidade de vida. Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), estima-se que até 2043, a população com 60 anos ou mais será a maioria do país.

Em face desse cenário, a intervenção profissional individual ou em grupo com esta etária atribui um papel fundamental na promoção de envelhecimento saudável e na prevenção de transtornos como demência, ansiedade e depressão.

No contexto do envelhecimento populacional brasileiro, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024) registra que, em 2022, o contingente de pessoas com 65 anos ou mais alcançou 22.169.101 indivíduos, equivalente a 10,9% da população total, configurando um incremento de 57,4% em relação a 2010, quando esse grupo representava 14.081.477 pessoas ou 7,4% do total.

Paralelamente, a população infantil de até 14 anos diminuiu de 45.932.294 indivíduos (24,1%) em 2010 para 40.129.261 (19,8%) em 2022, evidenciando uma retração de 12,6%, o que reflete a aceleração do processo de transição demográfica etária.

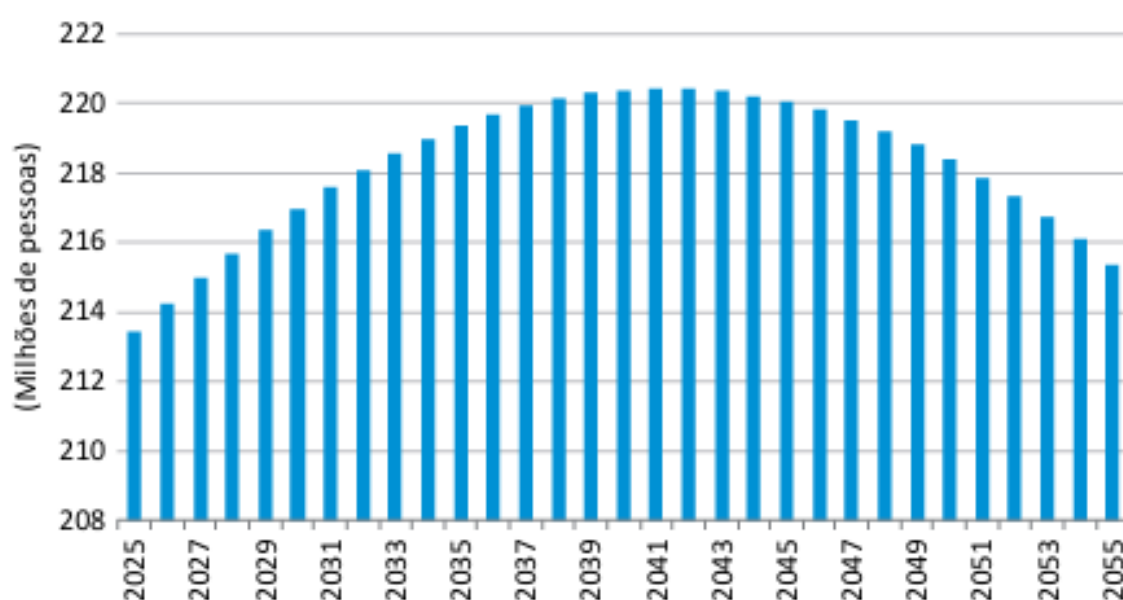
Essa dinâmica demográfica reforça o envelhecimento acelerado da sociedade brasileira, com a população idosa de 60 anos ou mais atingindo 32.113.490 pessoas (15,6%) em 2022 — um crescimento de 56,0% ante os 20.590.597 indivíduos (10,8%) de 2010 —, demandando adaptações urgentes em políticas públicas voltadas à saúde, previdência e inclusão social dos idosos.

Tal tendência não apenas altera a pirâmide etária, mas impõe desafios à sustentabilidade econômica e à qualidade de vida na velhice, destacando a necessidade de intervenções preventivas e de suporte ao longo da trajetória vital (IBGE, 2024)

A projeção de crescimento e inversão da pirâmide etária confirma-se a cada novo censo demográfico e, com base em dados das projeções do IBGE para o envelhecimento do Brasil, Otoni (2025) identifica que a evolução da população esperada entre os anos de 2025 e 2055, chegará a um ápice e tenderá a queda, conforme demonstrado na *Figura 1*.

Verifica-se, que haverá crescimento populacional de pessoas idosas até 2040, quando esse contingente populacional atingirá, segundo o autor, aproximadamente 220 milhões de pessoas até 2043, voltando a cair até 2055 para os números aproximados aos de hoje, com cerca de 1,9 milhão de pessoas a mais do que se observa atualmente.

Figura 1 – Projeção do Crescimento Populacional para os próximos 30 anos



Fonte: Projeções de população do IBGE, por Otoni (2025)

Com isso, chamamos atenção que mesmo que se aponte para retrocesso deste contingente populacional após 2043, desenvolver políticas públicas para o atendimento desse público idoso no Brasil já é bastante desafiador, uma vez que os números apontam uma população idosa maior que a população geral de muitos países, e ainda, como é próprio do Brasil, com múltiplas interseccionalidades e diversidades.

Segundo Kuchemann (2012), a faixa etária composta por pessoas com 80 anos ou mais configura-se como o grupo demográfico de maior crescimento em âmbito global. Projeta-se que, até 2050, indivíduos com 60 anos ou mais representem 21,1% da população mundial, sendo 80% desse contingente concentrado em países de baixa e média renda, a exemplo do Brasil.

Essas tendências são reforçadas por Paradella (2018), que estima que, até 2050, o número de pessoas nessa faixa etária ultrapassará 2 bilhões, superando a população infantil já em 2047. No Brasil, observa-se um aumento acelerado, com a proporção de indivíduos com 60 anos ou mais elevando-se de 11,3% para 14,7% da população total em uma década, evidenciando a urgência de políticas públicas adaptadas ao envelhecimento populacional acelerado.

No Brasil, considera-se que tanto o aumento da longevidade, assim como o envelhecimento da população estão associados às mudanças que ocorrem na velhice, pois trazem desafios e implicações nas dimensões econômicas, da saúde e do social, destacando a necessidade de práticas modificáveis que possam contribuir no bem-estar da pessoa idosa como também no envelhecimento bem-sucedido.

Com o aumento da população idosa, também aumentou o número de políticas públicas e ações voltadas para essa parcela da população, haja visto o idoso gozar de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata a Lei nº 10.741 de outubro de 2003 – Estatuto da Pessoa Idosa, assegurando-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

A Lei acima citada, no seu Artigo 3º, define: quem é a pessoa idosa no Brasil (pessoas com 60 anos ou mais); sobre a quem recai a obrigatoriedade do cuidado e as prioridades que a pessoa idosa tem, em termos legais e sobre isso, assim expressa:

é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao

esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Com o aumento da longevidade no Brasil, há uma crescente necessidade de estratégias que promovam o envelhecimento ativo e saudável. A intervenção em grupo desempenha papel fundamental na melhora da qualidade de vida, na prevenção de transtornos mentais e na manutenção da autonomia dos idosos (Brasil, 2020).

A fim de promover uma vida com satisfação e desenvolvimento pessoal dentro de uma realidade institucional, os serviços introduzidos se basearam na visão de Bianchi (1993), que define como vida saudável aquela que mantém uma vida de relações. Ou seja, o aparelho psíquico consegue sustentar o fluxo de investimento em si próprio, nos outros, nas atividades, nos sonhos e nos ideais.

Segundo Rowe e Kahn (1997), a longevidade abre oportunidades para novas formas de participação social, aprendizagem ao longo da vida e valorização da experiência acumulada. Iniciativas como educação permanente, programas intergeracionais e promoção do envelhecimento ativo têm mostrado resultados positivos.

Estimulam, ainda, os pesquisadores na busca de estratégias para um envelhecimento e velhice saudável, segundo as condições de cada pessoa, pesquisando e implementando mudanças na prática clínica, e, ainda, sensibilizando a sociedade para o rompimento de barreiras, com vistas a inovações no processo de cuidado da vida (Pereira, Freitas & Ferreira, 2014).

Os dados demográficos demonstrados são essenciais para compreender as transformações sociais acerca do envelhecimento. Também são fundamentais para que os governos possam planejar políticas públicas eficazes, uma vez que fornece indicadores precisos sobre a composição etária, taxas de fecundidade e mortalidade da população.

É a partir desses dados que as tendências populacionais se revelam, facilitando as interpretações científicas importantes sobre o envelhecimento, como por exemplo, o aumento da expectativa de vida e a redução da natalidade, que projetam os índices de envelhecimento da população, permitindo que governos e instituições antecipem demandas nas diversas áreas das políticas públicas.

No entanto, a velhice não pode ser definida por um único conceito fechado, uma vez que a idade cronológica se apresenta como um indicador distinto da idade biológica e social do indivíduo.

Essa distinção evidencia a inadequação de categorizar os idosos de forma padronizada, dado que o processo de envelhecimento envolve uma complexidade multifacetada, que se manifesta nas variabilidades comportamentais relacionadas outros contextos no qual está inserida a sua vida.

Assim, a tentativa de homogeneizar esse grupo pode levar a generalizações imprecisas, visto que as experiências e vivências na velhice apresentam grande diversidade, sendo possível afirmar que a velhice é um fenômeno heterogêneo.

Gaudêncio (2020), nas sua análise comparativa entre o modelo biomédico e a abordagem psicossocial sobre o envelhecimento, destaca Baltes e Baltes (1990) com a abordagem ao envelhecimento ótimo e no delineamento da perspectiva psicológica ciclo de vida, que refletem sobre o Envelhecimento Bem Sucedido como as reservas não utilizadas das pessoas idosas e seus potenciais para a mudança, baseado em três mecanismos adaptativos: seleção de metas relevantes, otimização dos meios para alcançá-las e compensação pelas perdas, regulando perdas e ganhos ao longo da vida.

Esse modelo enfatiza a plasticidade limitada do envelhecimento, com declínio normativo na inteligência fluida (mecânica, dependente de processamento neurológico) e potencial manutenção ou ganho na inteligência cristalizada (pragmática, acumulada por experiências culturais).

A proposta de Baltes e Baltes (1990), mencionada por Gaudêncio (2020), constitui uma mudança de foco na investigação gerontológica de declínio e perdas associadas à vidas mais avançada. Nessa perspectiva de ciclo de vida, a velhice, processo multifacetado, mesmo não desconsiderando a importância da investigação sobre esses declínio e perdas, não ignorasse o potencial das dimensões positivas do envelhecimento envolvendo crescimento da vitalidade e a satisfação com a vida, como faz o estudo baseado no modelo biomédico.

Portanto, esse olhar alia a compreensão do envelhecimento que considere a diversidade dessa etapa da vida, evitando reducionismos que possam comprometer a análise precisa das condições e necessidades dos idosos.

Nos últimos anos, as pesquisas têm voltado atenção para esse estudo do envelhecimento bem-sucedido, embora a definição final não seja possível, há algum ao consenso de que ele possa ser definido como um nível relativamente alto de saúde física, bem-estar psicológico e competência em adaptação (Wong, 1989).

Bem-estar emocional ou psicológico, segundo Lee e Ishi-Kuntz (1988), refere-se ao estado da mente, incluindo sentimentos de felicidade, contentamento e satisfação com as condições da própria vida. Como se observa em revisão da literatura mencionada também por estes autores, o bem-estar psicológico ou a qualidade de vida na velhice são também referenciados como “moral”, “estado de espírito” e “satisfação”.

Para Galvão e Iglesias (2024), não basta ter longevidade, esta deve estar interligada a ações e estratégias de promoção de bem estar, onde os anos vividos tenham mais qualidade, cuidados e hábitos de vida saudável, uma vez que, para as autoras, a “longevidade com bem-estar é, assim, um indicador de progresso social e de desenvolvimento humano” (p.8).

Corroborando as tendências demográficas anteriormente delineadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) define o envelhecimento saudável como processo contínuo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem estar da velhice.

Nesse paradigma, o conceito de Propósito de Vida emerge como fator determinante para o bem-estar dos longevos, influenciando diretamente a resiliência psicológica, a adesão a práticas saudáveis e a manutenção da autonomia em contextos de envelhecimento populacional acelerado.

Essa perspectiva integra dimensões biopsicossociais, posicionando o propósito existencial como mecanismo adaptativo essencial para mitigar declínios funcionais e promover engajamento contínuo, alinhando-se a intervenções como estimulação cognitiva e grupos de suporte social que fomentam sentido e pertencimento na velhice.

No Brasil, as políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável têm destacado a importância de intervenções que promovam o engajamento social e a estimulação cognitiva dos idosos, como os grupos de memória.

Essas atividades são fundamentais para a estabilidade da saúde mental e para a construção de um sentido de respeito e afinidade (Tavares & Neri, 2011). Investigações indicam que a presença em grupos de memória pode reforçar o propósito de vida dos idosos, ao propiciar um espaço de socializações e troca de experiências, onde os indivíduos se sentem respeitados e reconhecidos (Guimarães & Borba, 2017).

Dito isso, reiteramos o pensamento de Soares (2017) compreendendo que no contexto do envelhecimento, revela-se fundamental que a pessoa idosa experimente a existência de maneira plena e intensa, preservando sua autonomia e independência para exercer decisões soberanas sobre a rotina cotidiana e estabelecer conexões ativas com o entorno social. Essa socialização ativa eleva substancialmente a probabilidade de construção de sentido existencial, uma vez que o engajamento interpessoal favorece a ressignificação de experiências e a manutenção da identidade pessoal ao longo da trajetória vital.

Ao adentrar nessa etapa da vida, a identificação de um propósito vital constitui desafio significativo para diversos idosos, dado que cada indivíduo constrói de modo singular o significado de sua existência, influenciado por trajetórias biográficas únicas e contextos socioculturais diversificados.

O longo, embora sujeito a transformações contínuas, persiste em sua essência ontológica, cabendo a cada um a disposição ativa para a descoberta e reelaboração desse propósito, o que demanda estratégias de adaptação e suporte ambiental propícios à autorealização.

2. Pessoa Idosa

Idoso, ou pessoa idosa, ou velho, todas são designações para nomear a pessoa que conseguiu vencer etapas anteriores do ciclo vital e que vive a última fase, a velhice. No entanto, a chegada à velhice, pelo viés da idade, tem marcadores sociais, culturais e políticos que devem ser levados em consideração.

Para Gonzalez (2014, p.12), “o critério mais utilizado na medição das etapas da vida é a idade cronológica dos indivíduos. Porém o corte que define o ingresso à velhice é sempre arbitrário e objeto de discussão” e continua informando como são vistos os marcadores de chegada à “velhice burocrática”.

No entanto, para Gonzalez (2014), as categorias etárias que delimitam os principais estágios do curso de vida (infância, juventude, idade adulta e velhice) não se configuram como recortes fixos ou meramente biológicos, mas como construções sociais históricas e contextualmente situadas. Essas demarcações resultam de processos culturais, políticos e econômicos que atribuem sentidos, expectativas e papéis sociais específicos a cada fase, variando conforme o tempo, o espaço e os grupos sociais envolvidos.

No âmbito do envelhecimento, tal compreensão torna-se particularmente relevante, pois a velhice deixa de ser entendida apenas como etapa final marcada por declínio, passando a ser reconhecida como um período heterogêneo, relacional e permeado por múltiplas possibilidades de participação social, produção de sentido e exercício de direitos. Dessa forma, as fronteiras que definem quem é considerado “idoso” são dinâmicas e sujeitas a negociação social, influenciando diretamente a formulação de políticas públicas, práticas de cuidado e representações sobre o envelhecer.

É possível, sob uma perspectiva sociológica, perceber que as categorias etárias não são apenas números, mas caminham para o confronto das necessidades, percepções e olhares que levam às políticas públicas a ter que percebê-las e se desafiar a atendê-las.

Numa perspectiva psicológica, o ser idoso é compreendido como um sujeito em contínuo processo de desenvolvimento, cuja identidade, modos de enfrentar perdas e ganhos, bem como estratégias de adaptação, são construídos ao longo do curso de vida e reconfigurados na velhice. Trata-se de um período marcado por rearranjos subjetivos, nos quais memória, autoestima, sentido de continuidade biográfica e projeto de vida são constantemente negociados em função das condições de saúde, das redes de apoio social e das oportunidades de participação e reconhecimento simbólico na sociedade.

Silveira (2007) reforça o pensamento de Soares (2017) quando informa que nós, seres humanos, somos os únicos capazes de decidir o que nos tornaremos. Entretanto, precisamos levar em consideração as influências que moldam nosso desenvolvimento biopsicossocial, o papel social dos idosos é uma peça-chave ao que diz respeito ao envelhecimento, já que isso depende tanto das escolhas que fizeram ao longo da vida quanto das circunstâncias atuais em que se encontram. É importante ressaltar que o sentido da vida no envelhecimento é uma jornada pessoal e única para cada indivíduo.

O que traz propósito e significado para uma pessoa pode não ser o mesmo para outra. Portanto, é fundamental que cada um encontre sua própria maneira de vivenciar essa fase da vida de maneira significativa, como explica Frankl (2022, p. 124):

A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma “racionalização secundária” de impulsos instintivos. Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará sua própria vontade de sentido.

O envolvimento social é um fator que protege, preserva e estimula funcionalidades cognitivas/afetivas, minimizando as perdas funcionais, ratificando uma melhora no domínio da memória, na capacidade de solucionar problemas e de desenvolver relações sociais, propiciando autonomia e independência (Neri & Pinto, 2013).

Os idosos octogenários, nonagenários e centenários representam, conforme assinala Ribeiro (2024), uma conquista significativa no campo da longevidade, ao mesmo tempo em o surgimento de novos desafios para as pessoas que envelhecem são evidenciados.

Nesse contexto, o principal desafio já não se restringe à extensão da vida em termos cronológicos, mas à capacidade de agregar qualidade e sentido aos anos vividos, orientando a velhice por propósitos, projetos e formas de participação social.

Como enfatizam Baltes e Smith (2006, p.23), “a velhice guarda potenciais que ainda não foram descobertos e a ciência e as políticas sociais são poderosas fontes de mudança positiva”.

Atualmente, múltiplas pesquisas têm se voltado para a estimulação cognitiva e o treinamento cognitivo, com vista à promoção da saúde cognitiva de idosos saudáveis ou daqueles que apresentam queixas de memória ou de outras funções cognitivas. A estimulação cognitiva tem como objetivo central maximizar o uso das capacidades cognitivas por meio da utilização de estratégias funcionais, isto é, fornece recursos e condições para que a pessoa idosa compreenda o espaço que a circunda e possa atuar de forma mais autônoma e eficaz em seu cotidiano (Sobral, 2015).

Partindo do pressuposto de que “sonhos não envelhecem”, considera-se que, independentemente da faixa etária e das condições de vida da população idosa, permanece a possibilidade de elaborar projetos, ressignificar experiências e transformar desejos e inspirações em metas e objetivos existenciais.

Nesse sentido, a velhice é compreendida não apenas como etapa de declínio, mas como fase em que a definição e a reelaboração de propósitos podem contribuir para a manutenção da motivação, da autoestima e do engajamento com a própria trajetória de vida.

3. Longevidade

O aumento da expectativa de vida configura-se como uma das transformações demográficas mais expressivas da contemporaneidade, evidenciando mudanças significativas na dinâmica populacional em escala global. Embora historicamente associado aos países desenvolvidos, esse fenômeno tem se expandido de forma consistente para países em desenvolvimento, especialmente a partir da segunda metade do século XX, impulsionado por avanços nas áreas da saúde, saneamento, nutrição e tecnologia (Molla *et al.*, 2010).

No contexto brasileiro, essa tendência se confirma: dados do IBGE (2024) indicam que a expectativa de vida ao nascer atingiu 76,6 anos, o maior patamar já registrado, consolidando a recuperação após os impactos da pandemia de COVID-19. Observa-se, ainda, um incremento de 2,5 meses em relação a 2023, com diferenças relevantes entre os sexos — 79,9 anos para mulheres e 73,3 anos para homens. Esses dados não apenas evidenciam o prolongamento da vida, mas também sinalizam o crescimento do contingente de pessoas idosas longevas, consideradas, no Brasil, aquelas com 80 anos ou mais. Após essa idade, a expectativa de vida adicional permanece significativa, alcançando, em média, 9,5 anos para mulheres e 8,3 anos

para homens (IBGE, 2024), o que reforça a necessidade de compreender não apenas o quanto se vive, mas como se vive.

Nesse cenário, torna-se fundamental distinguir, ainda que de forma articulada, os conceitos de envelhecimento e longevidade, amplamente discutidos no campo dos estudos do curso da vida.

O envelhecimento refere-se a um processo contínuo, progressivo e multidimensional, que se inicia desde a concepção e acompanha todo o percurso existencial humano. Trata-se de um fenômeno biopsicossociocultural, caracterizado por transformações biológicas, alterações psicológicas e reconfigurações sociais e culturais, que se manifestam de maneira singular, heterogênea e contextualizada. Tal compreensão rompe com visões reducionistas que associam o envelhecimento exclusivamente ao declínio, reconhecendo-o como um processo dinâmico, permeado por experiências, aprendizagens e adaptações ao longo do tempo.

Por sua vez, a longevidade está relacionada à extensão da vida, sendo frequentemente associada à presença de condições favoráveis de saúde, qualidade de vida e acesso a recursos sociais, econômicos e ambientais. Assim, enquanto o envelhecimento expressa o processo inevitável de transformação ao longo da vida, a longevidade evidencia os resultados desse percurso, tanto em termos quantitativos quanto qualitativos.

Estes conceitos, no entanto se encontram quando se trata de envelhecimento ativo e saudável, uma vez que para a OMS o envelhecimento ativo e saudável é definido como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (OMS, 2015). Nessa perspectiva, embora o envelhecimento ativo e saudável não garanta, por si só, a longevidade, é inegável que a longevidade tende a ser favorecida por trajetórias de vida marcadas por bem-estar, autonomia e participação social. Assim, a relação entre esses conceitos não é linear, mas profundamente interdependente, sendo o bem-estar um elemento central para a extensão qualificada da vida.

A longevidade, portanto, não deve ser compreendida apenas como o prolongamento do tempo de vida, mas como a ampliação de anos vividos com qualidade, sentido e dignidade. A relação entre longevidade e bem-estar revela-se intrinsecamente estreita, uma vez que a mera extensão da expectativa de vida não constitui um fim em si mesma. Não basta acumular anos de existência; é fundamental que esses anos sejam preenchidos por uma qualidade de vida elevada, caracterizada pela autonomia, saúde funcional e satisfação pessoal.

Essa noção transcende a simples ausência de patologias crônicas ou agudas; envolve, ainda, dimensões psicossociais, como a resiliência emocional e a inclusão social, que permitem ao idoso enfrentar desafios inerentes ao envelhecimento, como limitações motoras ou perdas afetivas. Nesse sentido, a longevidade articula-se diretamente ao bem-estar subjetivo, à construção de significados e à continuidade de projetos de vida, aspectos frequentemente negligenciados em abordagens estritamente biomédicas.

Diante disso, a busca pela longevidade deve ser inseparável de estratégias multifacetadas voltadas ao bem-estar integral. Políticas públicas de saúde, por exemplo, precisam priorizar a prevenção primária por meio de programas de vigilância epidemiológica e intervenções precoces, aliadas a campanhas educativas sobre hábitos saudáveis — incluindo alimentação equilibrada, atividade física regular e manejo do estresse.

Nesse contexto, destaca-se a contribuição de Gomes e Galvão (2021), ao proporem o conceito de envelhecimento gratificante, entendido como um percurso marcado por realizações, projetos de vida e desenvolvimento de potencialidades. Para essas autoras (p.159),

O envelhecimento pode ser um percurso prazeroso, o qual integra projetos e realizações, embora esteja diretamente ligado à qualidade de vida, este processo pode ser um trajeto de liberdade e de experiência acumulada, ocasionando maior grau de especialização e capacitação com o desenvolvimento de projetos de vida e de potencialidades. Os alicerces da velhice bem sucedida assentam em estilos de vida que mantêm o corpo e o cérebro saudáveis através do exercício, bons hábitos de nutrição e participação em atividades interessantes que desafiam o cérebro. O desenvolvimento desses hábitos relaciona-se com a educação e as atitudes da família e amigos que valorizam a vida saudável e produtiva.

Assim, o envelhecimento que conduz à longevidade encontra-se diretamente associado a dimensões subjetivas como satisfação, afetividade e felicidade, evidenciando a importância do propósito de vida na experiência do envelhecer (Gomes & Galvão, 2021).

Em síntese, a longevidade, quando articulada ao bem-estar, ultrapassa o campo biomédico e afirma-se como um indicador relevante de progresso social e desenvolvimento humano sustentável, que envolve não apenas a ampliação do tempo de vida, mas a construção de trajetórias marcadas por saúde, dignidade, participação e equilíbrio emocional, elementos essenciais para uma experiência positiva e significativa do envelhecimento.

4. Propósito de Vida

4.1 Definição de Propósito de Vida

De acordo com Ribeiro (2024), Propósito de Vida (PV) é descrito como um dos principais domínios do bem-estar psicológico, pois se refere à sensação de que a vida tem sentido e direção, o que desempenha papel orientador no estabelecimento de objetivos de curto, médio e longo prazos, e indica que as metas estão sendo alcançadas ou são realizáveis. Assim, Propósito de Vida – ou simplesmente Propósito – pode ser traduzido por objetivos e metas.

Outra definição de Ryff (1989) sobre PV é este sendo uma das dimensões do bem-estar psicológico relacionado à capacidade de estabelecer metas e dar sentidos às experiências. E complementando Ryff, cita-se Steger (2009) quando define PV como o componente orientador do sentido de vida, aquilo que dá motivação às ações.

Compreende-se, então, que PV torna-se um guia para direcionar a pessoa idosa nas suas ações, decisões, desenvolvendo autonomia e independência cotidiana, com foco no presente e prospecção futura, uma vez que ser velho não é indicativo de deixar de sentir-se vivo.

Para Kikuchi (2019), são variadas as definições sobre o propósito de vida, no entanto aponta que conceitualmente, os autores que o definem, tem como consenso, que esse conceito está intrinsecamente ligada ao “senso de direção e senso de significado na vida da pessoa e objetivos, sendo este um constructo central para o bem-estar e o senso de realização.

Segundo Kikuchi (2019, p.523), o conceito de PV está atrelado à

“definição proposta por Viktor Frankl (2006), psiquiatra e neurologista austríaco, (...). Para o autor, um alto índice de sentido de vida está relacionado diretamente ao bem-estar psicológico, pois para ele seria fundamental ao ser humano atribuir um sentido à própria vida e a falta de sentido, a frustração e o vazio existenciais poderiam acarretar uma perda na saúde mental, com quadros depressivos graves e perda do desejo de viver”.

A teoria de Frankl (2022), denominada logoterapia, tem como tema central o sentido da vida. Segundo Miranda e colaboradores (2020), a logoterapia caminha na direção da busca pela liberdade de sentido pela pessoa, mesmo em situações de crise e adversas. A pessoa, nesse sentido, deve viver sua vida, a partir de um sentido que lhe seja atraente e que configurem os subsídios motivacionais para viver cotidianamente, lidando com todas as situações de sua rotina e elucidando as possíveis questões inusitadas que surjam nesse contexto de vida. Em qualquer situação, mesmo que enfermo ou em situação de finitude, essa busca por um sentido para vida é própria do ser humano e pode oferecer “novas possibilidades de posicionamento e atitudes frente às variadas situações, o que é um requisito fundamental para a saúde mental enquanto fator primordial para a existência”.

A concepção da vida, na perspectiva da logoterapia, segundo Miranda e colaboradores (2020), tem foco na busca e encontro do sentido da vida, que ocorre de forma dinâmica ao longo da existência. Essa concepção ressalta a importância da dimensão espiritual, uma vez que contribui para que esse encontro aconteça, mesmo em meio a situações adversas.

Dessa maneira, Miranda e colaboradores (2020, p.947) consideram que se “se houver uma busca pelo sentido de existir abarcado pela simplicidade, gratidão e atitudes positivas, o envelhecimento poderá ser um processo vivenciado de modo sereno e sábio frente à certeza da finitude da vida e apesar das vicissitudes e intempéries que as contingências e circunstâncias podem trazer”.

No trecho da música de Gonzaguinha, cantor e compositor brasileiro, ele diz que é preciso ter “fé na vida, fé no homem, fé no que virá” e continua explicando por que ter fé

afirmando “nós podemos muito, nós podemos mais” (Gonzaga Jr., 1994). Enfatizando que mais que acreditar em algo ligado a religião, é preciso crer que podemos e isso está intrinsicamente ligado a essa busca proposta por Frankl (2022), para o sentido da vida.

Nesse contexto não cabe uma fé meramente religiosa, mas a fé que a pessoa tem que ter em si, na vida e no que lhe transcende, independente do que seja esse transcendente, com base nessa perspectiva de associar a busca do sentido da vida com o propósito de vida.

A esse conteúdo se amalgama a esperança, que pode ser crucial para o envelhecer. A ausência da esperança retira do sujeito idoso a possibilidade de estar aberto ao que pode vir a ser, aos novos projetos, onde os significados, significante e propósito possa permear a vida.

4.2 Propósito de Vida na Velhice

No Brasil, um país em desenvolvimento, com forte desigualdade social, saúde precária, baixa escolaridade e renda, o PV, por ser uma variável psicológica, pode proteger os indivíduos mais vulneráveis de ter um desfecho pior, pois favorece o autocuidado em saúde, a cognição, as atividades e a motivação para a participação social (Ribeiro, 2024).

Nesse sentido, o PV destaca-se como um marcador significativo de saúde física e mental, com potencial para orientar intervenções gerontológicas inovadoras, sendo as pesquisas em gerontologia, especialmente as de longo prazo (longitudinais), muito importantes para a ampliação de conhecimento sobre tal marcador e outros que contribuem para uma longevidade saudável (Ribeiro, 2024).

Ainda segundo Ribeiro (2024), um PV mais elevado se associa com menor chance de hospitalização devido às condições ambulatoriais, sensíveis ao cuidado, para as quais a hospitalização é potencialmente previsível. Esses resultados apoiam a ideia de que os idosos com maior PV podem se envolver em estratégias de prevenção de saúde de maneira mais intensa, têm uma visão mais positiva da vida e podem ter uma longevidade mais saudável.

A temática do bem-estar principia a sua abordagem, não apenas com o sentido de atenuar o sofrimento humano, mas com o intuito de compreender e promover os aspetos positivos do funcionamento psicológico, como o otimismo, a sabedoria, a resiliência, a

satisfação com a vida, a responsabilidade, a criatividade, o perdão, o altruísmo e a esperança (Silveira, 2020).

O PV é um dos seis domínios do construto no Bem Estar Psicológico (BEP). Refere-se à tendência a extrair sentido das experiências da vida e a ter um senso de intencionalidade. Em pessoas com alto PV, o comportamento é orientado para o estabelecimento de metas e as tomadas de decisão se apoiam no uso de recursos pessoais (Boyle *et al*, 2010; Ryff e Keyes, 1995). Atitudes positivas em relação à vida podem manter a satisfação com a vida como forma de transcender perdas diversas na velhice.

Esses autores dialogam com Faria (2020), ao citar a obra *Flourish* — traduzida para o português como “A vida que floresce”, de Seligman (2012), introduzindo uma reformulação conceitual da felicidade e do bem-estar, onde a Psicologia Positiva objetiva ampliar o florescimento da vida humana e do planeta, mediante intervenções que promovam dimensões essenciais do bem-estar, transcendendo a mera ausência de sofrimento para fomentar uma existência plena e adaptativa.

No âmbito do envelhecimento bem-sucedido, essa perspectiva ganha relevância ao posicionar o bem-estar como eixo temático da Psicologia Positiva, onde o florescimento, entendido como emoção positiva, envolvimento (fluxo), significado, relações positivas e realização pessoal (ou conquistas), seja adotado como critério de excelência avaliativa. Assim, o objetivo primordial reside na promoção intencional desses componentes, adaptados ao contexto etário avançado, para elevar a resiliência, a autonomia e a qualidade de vida dos idosos.

Essas propostas alinham-se ao modelo de Seleção, Otimização e Compensação (SOC) de Baltes e Baltes (1990), citados por Souto e Oliveira (2019, p.172-173), que enfatizam a plasticidade e a adaptação ao longo da trajetória da vida. E assim esclarecem que,

para auxiliar no enfrentamento de perdas e limitações, Baltes e Baltes (1990) propõem o desenvolvimento das estratégias de seleção, otimização e compensação (SOC), como um mecanismo que contribui para o manejo e melhor adaptação às mudanças psicológicas, biológicas e sociais decorrentes do processo de envelhecimento. (...) a Seleção compreende a evitação de tarefas para as quais o indivíduo possui dificuldade e eleição daquelas que apresenta melhor desempenho, implantando metas compatíveis com os recursos disponíveis. A Otimização, envolve a manutenção, aprimoramento e

coordenação de habilidades ainda preservadas e recursos internos e externos envolvidos para alcançar níveis mais adaptativos nas metas selecionadas, conforme o desejado por cada pessoa. (...) Compensação, indica adotar comportamentos alternativos, através de processos de substituição, para manter o funcionamento semelhante ao anterior existente, compensando habilidades comprometidas.

O PV elevado contribui para adaptação bem-sucedida na vida, podendo estar associado a melhor saúde, manutenção do estado funcional e envelhecimento ativo (Ribeiro *et al*, 2022). Pode advir de experiências relevantes e significantes que sustentam o sentido da vida, como papéis sociais, relacionamentos interpessoais, geratividade e engajamento comunitário; e pode estar relacionado à preservação da independência (Irving, Davis & Collier, 2017). Maior PV tem sido documentado na literatura como um fator associado à preservação da função cognitiva. (Marone *et al*, 2020; Ribeiro e Yassuda, 2020).

A estimulação cognitiva configura-se como uma intervenção não farmacológica destinada a preservar ou aprimorar funções cognitivas essenciais, tais como linguagem, funções executivas, memória e atenção, em indivíduos idosos. Conforme Santos e Yassuda (2010), a prática periódica de atividades cognitivas pode retardar o declínio cognitivo inerente ao envelhecimento, ao mesmo tempo em que promove a neuroplasticidade — isto é, a capacidade do cérebro de estabelecer novas conexões neuronais —, favorecendo assim a manutenção da autonomia funcional e a resiliência adaptativa na velhice.

Nesse contexto, a estimulação cognitiva emerge como estratégia eficaz para fomentar o propósito de vida entre pessoas idosas, especialmente aquelas integradas a grupos de memória. Tais grupos não apenas contribuem para a conservação das funções cognitivas, mas também para a sustentação do engajamento social e o reforço da identidade pessoal, elementos fundamentais para a configuração de um envelhecimento bem-sucedido (Neri & Yassuda, 2012).

O propósito de vida pode ser concebido como o acúmulo sistemático de metas e objetivos que conferem significado existencial à trajetória individual, orientando de forma determinante as ações, escolhas e prioridades ao longo do curso de vida (Martins & Carvalho, 2017).

No contexto do envelhecimento, esse constructo assume relevância pivotal, atuando como mecanismo adaptativo que sustenta a resiliência psicológica, o engajamento com o entorno social e a manutenção da autonomia, mesmo diante de perdas funcionais e transições etárias.

Essa compreensão dialoga com perspectivas como a Psicologia Positiva de Seligman (2012), que posiciona o florescimento — abrangendo significado, realização pessoal e relações positivas — como eixo central do bem-estar, e o modelo SOC de Baltes e Baltes (1990), no qual a seleção de propósitos relevantes otimiza recursos limitados na velhice, promovendo assim um envelhecimento bem-sucedido e dotado de sentido contínuo.

De acordo com Neri (2014), o propósito de vida na senectude está relacionado à capacidade do idoso de se ajustar às mudanças inerentes ao envelhecimento, como as perdas de entes queridos, o afastamento dos filhos, a aposentadoria e as limitações físicas. As pessoas idosas que mantêm um propósito de vida bem determinado tendem a apresentar maior, bem-estar psicológico, resiliência e satisfação com a vida, mesmo diante dos contratemplos decretados pelo avançar da idade.

Melo e Gonçalves (2016) revisaram estudos que exploram a relação entre propósito de vida e envelhecimento ativo, destacando que o propósito de vida não só promove o engajamento em atividades físicas e sociais, mas também contribui para a manutenção da saúde mental. Eles ressaltam que o propósito de vida age como um fator protetor contra a depressão e a ansiedade, condições que são comuns na terceira idade e que podem comprometer seriamente a qualidade de vida dos idosos.

Além disso, Alves-Silva e Scorsolini-Comin (2016) exploraram a perspectiva da psicologia positiva no estudo do propósito de vida na pessoa idosa, esclareceram que a busca por sentido e propósito é imprescindível para a promoção do bem-estar e da felicidade na senescência. Eles mostram que idosos que participam de atividades que reforçam seu PV, como grupo de memória, têm a máxima probabilidade de relatar níveis elevados de bem-estar subjetivo e satisfação com a vida.

A conexão entre propósito de vida e qualidade de vida é, portanto, evidente em vários estudos. A literatura recomenda que idosos que mantêm um forte propósito de vida têm maior

habilidade de lidar com as atribuições do envelhecimento e de manter um nível elevado de bem-estar e satisfação com a vida.

Deste modo, pesquisar a intervenção dos grupos de memória sobre o propósito de vida pode oferecer insights valiosos para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, colaborando para o desenvolvimento de intervenções que possa manter uma melhor qualidade de vida nos idosos.

Retomando Frankl (2022), o propósito de vida está vinculado à busca pelo sentido da vida. Na perspectiva de Sommerhalder (2010, p. 271), há uma proposta de que podem fazer com que se encontre o sentido da vida, onde ele propõe quatro fatores:

(a) A valorização do que é importante para a pessoa, ou seja, aquilo que teve significado durante a vida, desde os pequenos até os grandes eventos. As experiências de vida influenciam na forma que cada um tem de lidar com as situações. (b) As escolhas - o indivíduo é responsável por cada escolha que faz ao longo da vida, inclusive diante de situações adversas. Frankl aborda o sofrimento como uma grande oportunidade de crescimento pessoal, que, no entanto, depende de como a pessoa o enfrenta. Ela pode sucumbir à dor, ou extrair ensinamentos da situação difícil. (c) Responsabilidade - por tudo o que a pessoa faz, pelas escolhas e decisões. (d) Significado imediato - dar sentido às coisas que acontecem na vida diária, tanto as experiências positivas, quanto as negativas.

Na perspectiva de Rekel (2000), citado por Sommerhalder (2010), encontrar o verdadeiro sentido para a vida é estar em equilíbrio entre as perdas e ganhos, dando significado para as atitudes e os eventos cotidianos e ter um propósito na vida.

Para essa autora, são diversos os fatores que influenciam a percepção de sentido na vida. Há os fatores internos, ligados ao desenvolvimento do indivíduo (personalidade, estratégias de enfrentamento, religiosidade, espiritualidade, sentimento de pertencimento, história de vida) e os fatores externos, que estão vinculados ao meio e vão contribuir para os significados que as pessoas dão à vida (oportunidades sociais, trabalho, renda, lazer, suprimento das necessidades básicas de sobrevivência e segurança).

Portanto, para Sommerhalder (2020, p. 271),

encontrar sentido para as experiências da vida, estar no mundo com um objetivo, em prol de algo, conseguir dar um propósito para as atividades diárias e até mesmo encontrar significado para as dificuldades são alguns dos caminhos para dar sentido à vida.)

Damásio (2023, p. 22) dialoga com Sommerhalder (2020) com o entendimento de que:

As pessoas tendem a criar uma visão de mundo ou sistema de crenças pessoais que os auxiliam a lidar com questões existenciais, buscando valorar ou dar significados aos eventos e às circunstâncias da vida).

Ressaltamos, para concluir, que o PV, embora tenha foco na dimensão do indivíduo, deve ressoar numa construção de uma sociedade com melhor percepção sobre o envelhecimento. Em uma sociedade que considera a velhice como algo descartável e crivada de mitos e preconceitos, modificar e superar a visão sobre o envelhecimento na sociedade é essencial para o fortalecimento do bem-estar do indivíduo idoso e imperativo para que se possa construir possibilidades de consolidação de propósito de vida nessa etapa da vida.

CAPÍTULO II - ABRAZ/MA e GRUPO DE MEMÓRIA

A ABRAz – *Associação Brasileira de Alzheimer e Condições Relacionadas* configura-se como uma Organização da Sociedade Civil (OSC), composta por voluntários dedicados à disseminação de conhecimentos e ao fornecimento de esclarecimentos sobre os diversos tipos de demências, com ênfase na doença de Alzheimer. Sua atuação centra-se na defesa de direitos e interesses das pessoas afetadas, familiares e cuidadores, promovendo ações de conscientização, suporte e *advocacy* em âmbito nacional.

A ABRAz organiza-se em unidades regionais, entre as quais destaca-se a do Estado do Maranhão, sediada em São Luís. Assim como as demais regionais, essa filial direciona suas intervenções para o apoio e fomento de atividades sociais, culturais e assistenciais, articulação de organizações da sociedade civil em todo o território nacional, captação e gestão de recursos para a constituição de fundos destinados ao investimento social, bem como a promoção de terapias e melhores práticas em saúde, visando à melhoria da qualidade de vida dos envolvidos.

A Associação Brasileira de Alzheimer – Regional Maranhão (ABRAz/MA), integrante das 23 seções da ABRAz Nacional distribuídas pelas cinco regiões do país, opera desde 2005, tendo sido formalmente registrada em julho de 2012 por profissionais das áreas de saúde e ciências humanas.

Essa instituição foi constituída com o propósito de fornecer informações qualificadas sobre diagnóstico, tratamento e orientações relativas aos aspectos cotidianos do acompanhamento de pessoas com Doença de Alzheimer (DA), contribuindo para a capacitação e o suporte especializado nessa área.

Nesse contexto, a ABRAz/MA — historicamente vinculada à estrutura nacional — congrega uma equipe multiprofissional, familiares, cuidadores familiares e cuidadores profissionais, os quais, a partir de suas vivências e expertise acumulada, desenvolvem ações direcionadas ao atendimento das pessoas acometidas pela Doença de Alzheimer (DA) e ao suporte integral dos familiares cuidadores, promovendo intervenções integradas e contextualizadas.

Juridicamente, a ABRAz/MA constitui-se como uma entidade privada de natureza civil, sem fins lucrativos, posicionando-se como núcleo central no Estado do Maranhão para as pessoas envolvidas com a Doença de Alzheimer (DA) e outras demências.

Essa configuração tem marcado sua trajetória por uma resiliência contínua na luta pela garantia dos direitos da pessoa idosa, especialmente no âmbito de sua atuação especializada.

Por meio desse engajamento, a instituição apoia e desenvolve ações direcionadas ao bem-estar e à defesa dos direitos de pacientes, familiares e cuidadores, ao mesmo tempo em que promove a integração entre os profissionais que atuam na Associação e a articulação com a Rede de Proteção e Defesa da Pessoa Idosa do Maranhão (RENADI-MA), fortalecendo redes de suporte intersetoriais e colaborativas.

Atualmente, a sede da ABRAz/MA opera no Centro de Referência Especializada de Assistência à Saúde da Pessoa Idosa (CREASPI), com funcionamento diário por 4 (quatro) horas, das 8:00 h às 12:00 h, configurando-se como espaço central para intervenções assistenciais e de suporte no contexto do envelhecimento.

Nesse ambiente, destaca-se o Grupo de Memória da ABRAz/MA, realizado semanalmente, cujo objetivo primordial consiste em promover a integração social, a socialização e a estimulação cognitiva da memória, por meio de atividades preventivas que visam prolongar a manutenção funcional do idoso em seu estágio atual de autonomia e capacidade cognitiva, como se pode observar nas fotos 1 e 2 abaixo.



Figura 1: Grupo de Memória da ABRAz/MA em atividade
Fonte: Arquivo da pesquisadora

É válido ressaltar como visto na figura 1, que a participação no grupo de memória traz também à discussão a existência da temática da solidão a qual é de grande importância nos idosos, até pelo crescente envelhecimento das populações que tem sido acompanhado, muitas vezes, pela degradação das condições deste grupo, numa sociedade que tem como modelo, essencialmente, a juventude e a produtividade. A solidão é um fenômeno complexo e quem pretende compreendê-la e estudá-la confronta-se com variadas abordagens teóricas e metodológicas. Esta diversidade tem colocado em evidência várias causas e manifestações da solidão (Freitas & Fonseca, 2011, p. 12).



Figura 2: Grupo de Memória da ABRAZ/MA em atividade
Fonte: Arquivo da pesquisadora

A relação entre estimulação cognitiva e propósito de vida no envelhecimento constitui uma área de investigação que tem atraído crescente atenção nos últimos anos, especialmente no contexto da promoção do envelhecimento bem-sucedido (e sem isolamento, solidão)

Essa dinâmica evidencia a transição etária acelerada, demandando adaptações em políticas de saúde, previdência e suporte social para preservar a capacidade funcional e o bem-estar na velhice, alinhando-se à definição de envelhecimento saudável como preservação da autonomia e qualidade de vida além da mera ausência de morbididades.

Firmino *et al* (2025) sinalizam que a Organização Mundial de Saúde elaborou um guia que recomenda intervenções para o manejo de habilidades em declínio e para a manutenção das capacidades da população idosa. Dentre tais intervenções, destaca-se a estimulação cognitiva (EC) para todos os indivíduos idosos, inclusive aqueles que não apresentam transtornos neurocognitivos ou demenciais instalados.

Tal fato sugere o potencial das intervenções cognitivas na preservação e no estímulo das funções cerebrais, abrangendo a memória e demais domínios cognitivos. A EC é indicada na literatura como a intervenção com o maior respaldo e evidência científica, ainda que esteja sujeita a limitações observadas na base de dados disponível.

De acordo com Sobral (2015), a estimulação cognitiva atua como fator protetor contra a perda de propósito existencial, ao preservar as faculdades mentais essenciais que permitem à pessoa idosa manter-se comprometida em atividades dotadas de significado pessoal e relevância biográfica.

Ademais, Neri e Yassuda (2012) evidenciam que a participação em atividades cognitivas grupais reforça os laços sociais, configurando um ambiente de tranquilidade propício à construção e consolidação de um propósito de vida.

Essa dinâmica interage com mecanismos adaptativos, como os propostos pelo modelo de Seleção, Otimização e Compensação de Baltes e Baltes (1990), favorecendo a resiliência cognitiva e o engajamento contínuo na velhice.

De acordo com Freitas (2011), os grupos de memória configuram-se como intervenções benéficas no processo de envelhecimento, ao proporcionarem um espaço estruturado no qual os idosos estabelecem novas conexões sociais, compartilham vivências biográficas e reforçam suas identidades pessoais, favorecendo assim a manutenção da autoestima e do senso de pertencimento.

Outrossim, as atividades realizadas nesses grupos — que incorporam regularmente dinâmicas coletivas, discussões sobre experiências pretéritas e exercícios impressos de memória — contribuem para a preservação e o fortalecimento do propósito de vida dos participantes, alinhando-se a processos adaptativos que promovem resiliência cognitiva e engajamento existencial na velhice (Alves-Silva & Scorsolini-Comin, 2016).

Essas descobertas são corroboradas por França e Ciosak (2011), que enfatizam a relevância da socialização e do envolvimento em atividades significativas para a qualidade de vida na velhice.

Em sua pesquisa, os autores verificaram que a participação em grupos não apenas aprimora as funções cognitivas dos idosos, mas também consolida seu senso de pertencimento e propósito existencial, elementos fundamentais para a sustentação de uma longevidade saudável e plena.

Dessa forma, a integração de práticas como grupos de memória e estimulação cognitiva emerge como estratégia central no envelhecimento bem-sucedido, articulando dimensões psicológicas, sociais e adaptativas para promover autonomia, resiliência e sentido vital ao longo da trajetória etária avançada.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA

1. Definição de Metodologia Científica

Os métodos de pesquisa quantitativa, de modo geral, são utilizados quando se quer medir opiniões, reações, sensações, hábitos e atitudes etc. de um universo (público-alvo) através de uma amostra que o represente de forma estatisticamente comprovada. Isto não quer dizer que ela não possa ter indicadores qualitativos, desde que o estudo permita, isso sempre é possível (Manzato & Santos, 2012, citado por Almeida, 2025).

A metodologia utilizada nesta pesquisa será quantitativa. Segundo Gerhardt e Silveira (2009, citado por Almeida, 2025) quando escreve que as amostras geralmente são consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade e recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, e outros. Ou seja, a amostra da pesquisa, será uma pequena representação de como crianças e adultos jovens compreendem a pessoa idosa e suas especificidades no cotidiano e apresentar o papel da escola na educação e recuperação do protagonismo da pessoa idosa na contemporaneidade, quando estes levam o aprendizado de dentro da escola para fora (Almeida, 2025).

A pesquisa foi submetida ao Comitê Científico (CC) da Universidade Católica Portuguesa para apreciação e validação, bem como assinada autorização por requerimento enviado a Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ Nacional), com a aprovação do Conselho Científico da mesma.

2. Objetivos da pesquisa

2.1 Objetivo geral

Identificar o impacto do propósito de vida no bem-estar de idosos participantes do Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer Regional Maranhão – ABRAZ/MA.

2.2 Objetivos específicos

- (i) Estudar a relação entre propósito de vida na participação dos idosos no Grupo de Memória da ABRAz/MA.
- (ii) Apresentar as percepções dos idosos sobre o propósito de vida na fase atual da vida.
- (iii) Analisar a influência do grupo de memória na construção e manutenção do propósito de vida.

3. Descrição do método utilizado na pesquisa

A presente pesquisa foi realizada com participantes idosas do Grupo de Memória da ABRAz/MA, no período que abrange os meses de Janeiro e Fevereiro do ano de 2026, nos dias de quarta-feira, turno matutino, contabilizando 7 (sete) encontros.

Foi aplicada a Escala *Purpose in Life Test* (PIL) de *Crymbaugh Maholick* (1969, versão original), com 60 mulheres idosas, uma vez que no grupo não há homens.

Conforme aula expositiva de Metodologia Científica ministrada pelo Professor Doutor Paulo Dias (2025), em seu material disponibilizado em *Power Point*, o método de pesquisa quantitativa é um pressuposto epistemológico pós-positivista utilizado em metodologia descritiva, correlacional ou experimental e utiliza técnica/procedimentos as questões fechadas com dados numéricos. O método utilizado na presente pesquisa se inseri claramente no método quantitativo conforme dito pelo Professor Paulo Dias.

A parte inicial introdutória em campo prático, começou com a apresentação da pesquisadora sobre o tema PV, seguida da proposta da pesquisa deste Mestrado, sendo prontamente aceita por todas as idosas presentes.

Houve satisfatória integração e interação a pesquisadora e grupo, suscitando das idosas questionamentos sobre o tema e a realidade atual vivida por cada uma.



Figura 3: Apresentação da proposta da dissertação ao Grupo de Memória da ABRAz/MA
Fonte: Arquivo da pesquisadora

A aplicação da escala aconteceu individualmente entre a pesquisadora e a idosa, em sala reservada, sem interferências externas, mantendo a privacidade e o sigilo profissional para o êxito desejado. Foi utilizado ainda impressos da escala por idosa, caneta, mesa e duas cadeiras. A pesquisadora se posicionava a frente da idosa para manter o contato visual e caso necessário favorecer a leitura labial.



Figura 4: Momento da pesquisa individual
Fonte: Arquivo da pesquisadora



Figura 5: Momento da pesquisa individual
Fonte: Arquivo da pesquisadora

As idosas sentiram-se satisfeitas e valorizadas com a realização individual da escala, uma vez respeitadas pela pesquisadora em seus aspectos sociodemográficos, tornando-se cada vez mais motivadas para participar ativa e efetivamente da pesquisa e de tudo que desta advir.

A título de exemplos dos bons sentimentos gerados pela proposição da pesquisa ser realizada com elas, afluíram depoimento como:

- *“Gostei de participar desta pesquisa e todas as respostas são sinceras”.*
- *“Tenho a satisfação de ter realizado vários projetos de vida: na área intelectual e formação de 12 crianças que hoje são cidadãos de caráter irrepreensíveis.”*
- *Deixo de legado o exemplo da família, honestidade, dignidade, simplicidade, religiosidade e amor ao próximo.”*

No contexto do envelhecimento, o sentido de vida assume um papel ainda mais relevante. Pesquisas mostram que idosos com maior senso de propósito tendem a apresentar melhor saúde física, maior engajamento social e menor risco de mortalidade (Hill & Turiano, 2014). De acordo com o autor, o sentido de vida pode operar como um fator protetivo mediante às perdas e às mudanças típicas dessa fase do ciclo vital, cooperando para um envelhecimento bem-sucedido.

4. Recolha de Dados

Na pesquisa quantitativa como a da escala utilizada na recolha de dados desta pesquisa, encontra-se uma realidade única e estável, com fatos objetivos independentes da pesquisadora, podendo encontrar possibilidades de descobertas de verdades absolutas, com fenômenos previsíveis e controláveis (Paulo Dias, 2025). A pesquisa quantitativa desempenha um papel fundamental em diversas áreas do conhecimento, proporcionando insights baseados em dados numéricos que são essenciais para a tomada de decisões informadas. Desde a formulação de perguntas de pesquisa até a análise e interpretação dos dados (Lamattina, Peralta & Paulino, 2024).

Em uma pesquisa quantitativa, a escala refere-se ao conjunto de valores ou categorias que representam características mensuráveis, de uma variável, permitindo a coleta e análise sistemática dos dados.

As escalas são essenciais para garantir a precisão e a confiabilidade dos dados coletados. Elas permitem que os pesquisadores capturem informações de maneira estruturada, facilitando a análise estatística e a interpretação dos resultados. A escala em uma pesquisa quantitativa é uma ferramenta vital que ajuda a medir e quantificar características, opiniões ou comportamentos. A escolha correta da escala pode impactar significativamente os resultados e a interpretação dos dados coletados (Lamattina, Peralta & Paulino, 2024).

Antes de aplicar a escala, por ser uma pesquisa quantitativa em um grupo homogêneo com total predominância feminina, foi necessário recorrer aos dados sócio-demográfico inicialmente para identificar o perfil do grupo de estudo. Os dados sociodemográficos são um conjunto de informações que descrevem características básicas e sociais de indivíduos ou grupos em uma população. Essas informações incluem elementos como idade, gênero, nível de escolaridade, renda, ocupação, estado civil e localização geográfica. Esses dados são fundamentais para entender o contexto social e econômico das pessoas, permitindo identificar padrões, comportamentos e necessidades específicas de diferentes segmentos. Além disso, os dados sociodemográfico garantem uma base sólida para análises quantitativas e qualitativas, contribuindo para decisões mais acertadas em diversas áreas. Com informações detalhadas sobre o público alvo ou a população estudada, é possível desenvolver soluções que realmente atendam às demandas reais, otimizando recursos e potencializando resultados (Gonçalves, 2025).

Dessa forma foi criada uma tabela de dados pessoais para melhor conhecer o grupo, com os dados demográficos de sexo, idade e escolaridade.

A Escala *Purpose in Life Test* (PIL) utilizada (Anexo B) consta de cinco alternativas para cada uma das perguntas. As alternativas de respostas são consideradas de 1 a 5, da seguinte forma:

- 1 – Não concordo de jeito nenhum
- 2 – Concordo pouco
- 3 – Concordância moderada
- 4 – Concordo muito
- 5 – Concordo muitíssimo

A pontuação de cada item varia de 1 a 5, com escore total de 20 a 100 pontos, levando a uma interpretação de altos escores (forte / senso de propósito) e baixos escores (vazio existencial / falta de sentido). A utilização desta escala é especialmente relevante, pois avalia sentido existencial de forma direta, já foi validada em diferentes culturas e permite correlação com cognição, bem-estar e memória (Crumbaugh & Maholick, 1964).

CAPÍTULO IV - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise e a discussão dos resultados obtidos em pesquisas tornam-se uma das principais partes de interesse científico. Neste capítulo serão relacionadas as teorias da área e estabelecer diálogo entre os autores (em que se assemelham, quais são suas diferenças e como se completam). Considerar as informações coletadas dentro de um contexto também ajuda no processo de análise.

De acordo Marconi e Lakatos (2003), a interpretação dos resultados é a parte mais importante do trabalho. É o momento do pesquisador mostrar que compreendeu as informações contidas nas entrelinhas, ou seja, que são resultados de uma apreciação crítica.

A presente pesquisa utilizou a escala original de propósito de vida, conhecida como *Purpose in Life Test* (PIL), desenvolvida por James Crumbaugh e Leonard Maholick em 1964, com base na teoria de Victor Frankl.

O PIL é amplamente utilizado em estudos sobre envelhecimento e longevidade, saúde mental (depressão, ansiedade), psicologia existencial e positiva e qualidade de vida, perfeitamente possível de ser aplicada no grupo de memória da ABRAZ como aqui apresentada.

Na análise desta pesquisa, fez-se necessário reorganizar a ordem das perguntas da escala original em quatro blocos de cinco perguntas para que fosse possível fazer a análise de conteúdo com assuntos semelhantes em cada bloco.

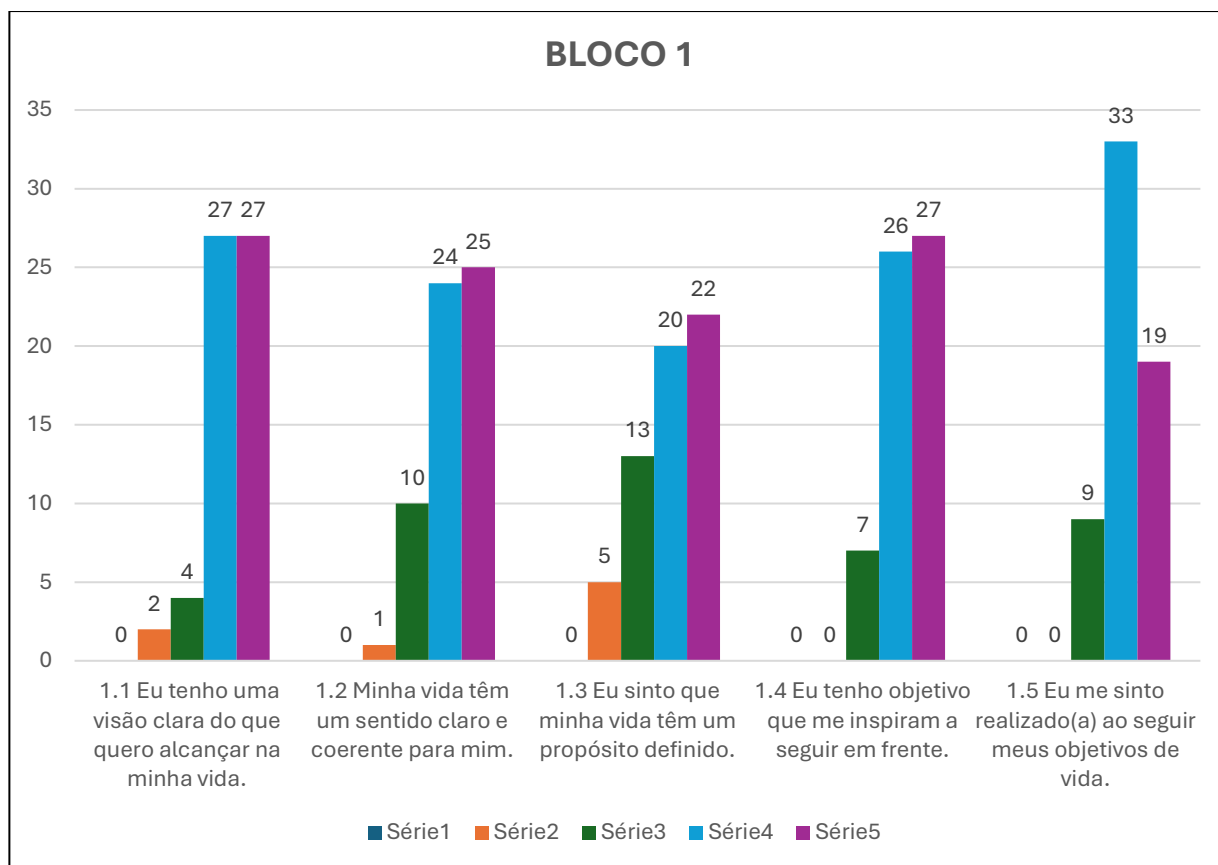


Gráfico 2: Objetivos de Vida

No Bloco 1, conforme Gráfico 2, as perguntas estão relacionadas a visão, sentido, objetivos, propósito definido e realizado pelas idosas com vida com significado, resultando na sua totalidade maior escolha nas alternativas 4 (Concordo muito) e 5 (Concordo muitíssimo). A presença de objetivos de vida na idade avançada atua como elemento protetor, integrando-se a melhores identificadores de bem-estar mental, menor risco de declínio cognitivo e maior expectativa de vida.

Vivemos em uma cultura que nos ensina a buscar sucesso, conforto, segurança e aprovação externa. Mas ninguém nos ensina a buscar a única coisa que realmente importa: significado. E a diferença entre uma vida com significado e uma vida vazia não é quanto dinheiro você tem, quantos seguidores nas redes sociais, ou quão impressionante seu currículo é (Luz, 2025).

Mais uma vez, trazemos por Fernandes (2000, citado por Freitas & Fonseca, 2011) o assunto da solidão como sendo uma experiência subjetiva que pode ser sentida não só quando se está sozinho, mas quando se está na companhia de pessoas com as quais não se deseja estar. As queixas de solidão acontecem quando o tipo de relações que se tem é reduzido e pouco

satisfatório. A solidão como fato não é relatado pelas idosas do grupo, uma vez que o trabalho realizado pela pesquisadora há 18 anos, com solidez e engajamento, visa o envelhecimento saudável, a socialização, fortalecimento de vínculos afetivos dentro e fora das famílias e a aceitação do processo de envelhecimento como fisiológico.

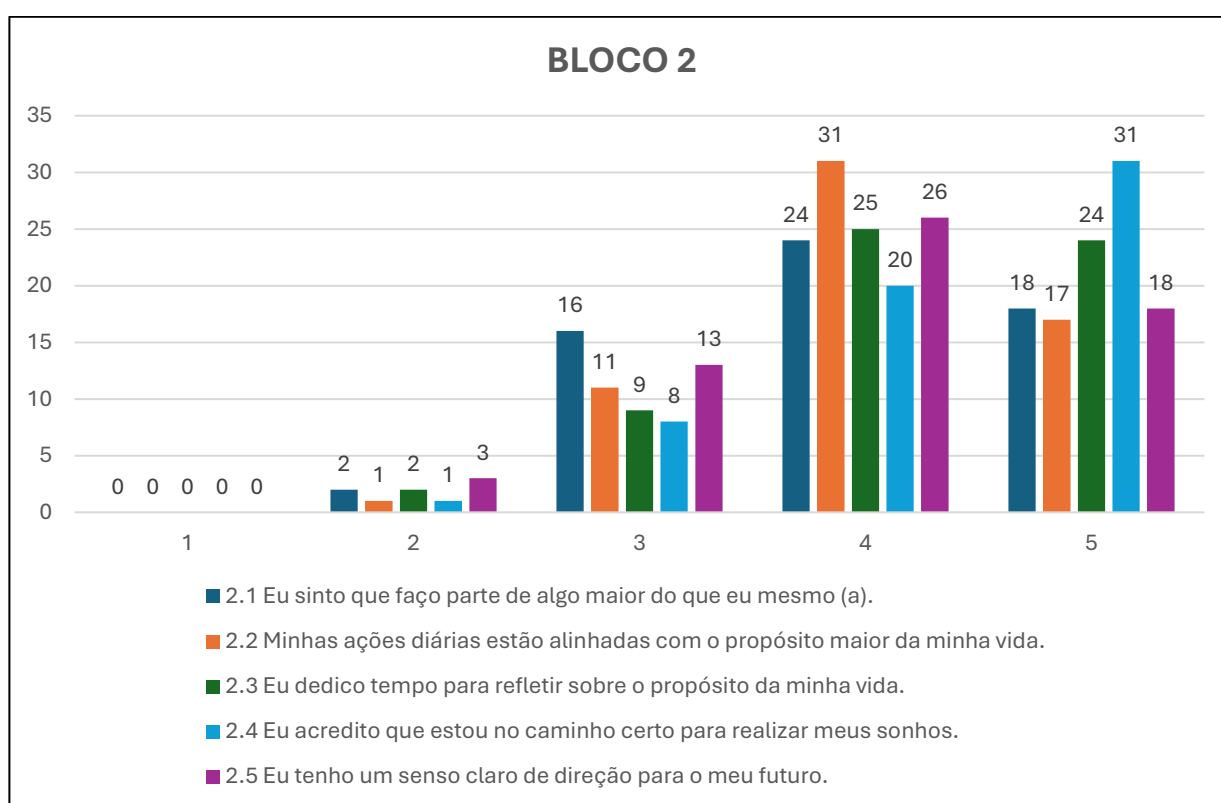


Gráfico 3: Representação de Propósito de Vida

No Bloco 2 relacionado ao Gráfico 3, as idosas sentem-se responsáveis pelo próprio PV sendo este intuito em algo maior que as mesmas, que necessitam de reflexões na percepção de estar na direção e nos caminhos certos para realizar sonhos futuros. As respostas 4 (Concordo muito) e 5 (Concordo muitíssimo) continuaram a ser as mais escolhidas, refletindo um amadurecimento psicológico conquistado ao longo dos anos e também acreditando nas atividades realizadas no Grupo de Memória da ABRAZ, onde este assunto é uma constante.

Neste gráfico surgem também as respostas 2 (Concordo pouco) e 3 (Concordância moderada), onde pode-se compreender que as pessoas são únicas, com desenvolvimento cognitivo, psicológico, emocional e familiar diversos, que cada ser aprender e guarda o que lhes

é mais importante em tempos presente diferentes. Mas, o mais importante é se incluir no seu PV e seguir na direção do futuro.

Pessoas que vivem com propósito acordam com energia, mesmo em dias difíceis. Elas enfrentam desafios com resiliência porque sabem o “porquê” por trás do esforço. Elas sentem profunda satisfação não porque tudo é perfeito, mas porque estão alinhadas com algo maior que elas mesmas. Elas não apenas existem – elas vivem. PV é a razão única pela qual você está aqui a contribuição específica que só você pode fazer ao mundo, a expressão autêntica dos seus dons e valores a serviço de algo maior que você mesmo (Luz, 2025).

Corroborando com Luz (2025), Ribeiro (2024) cita que, muitas vezes, já existe a diferença de idade, que pode fazer que o exemplo dos idosos não seja levado a sério, devido à algumas dificuldades a mais que os idosos apresentam quando comparados a pessoas mais jovens. Apesar disso, os idosos tem sim, a chance de mostrar, por meio de atitudes, que a vida com propósito vale a pena.

Neste Gráfico 3, conforme Luz (2025), pode-se considerar PV como sendo:

- Interseção entre seus dons, paixões, valores e necessidades do mundo
- Algo que pode se expressar de múltiplas formas
- Evolutivo conforme você cresce
- Algo que você descobre e constrói simultaneamente.

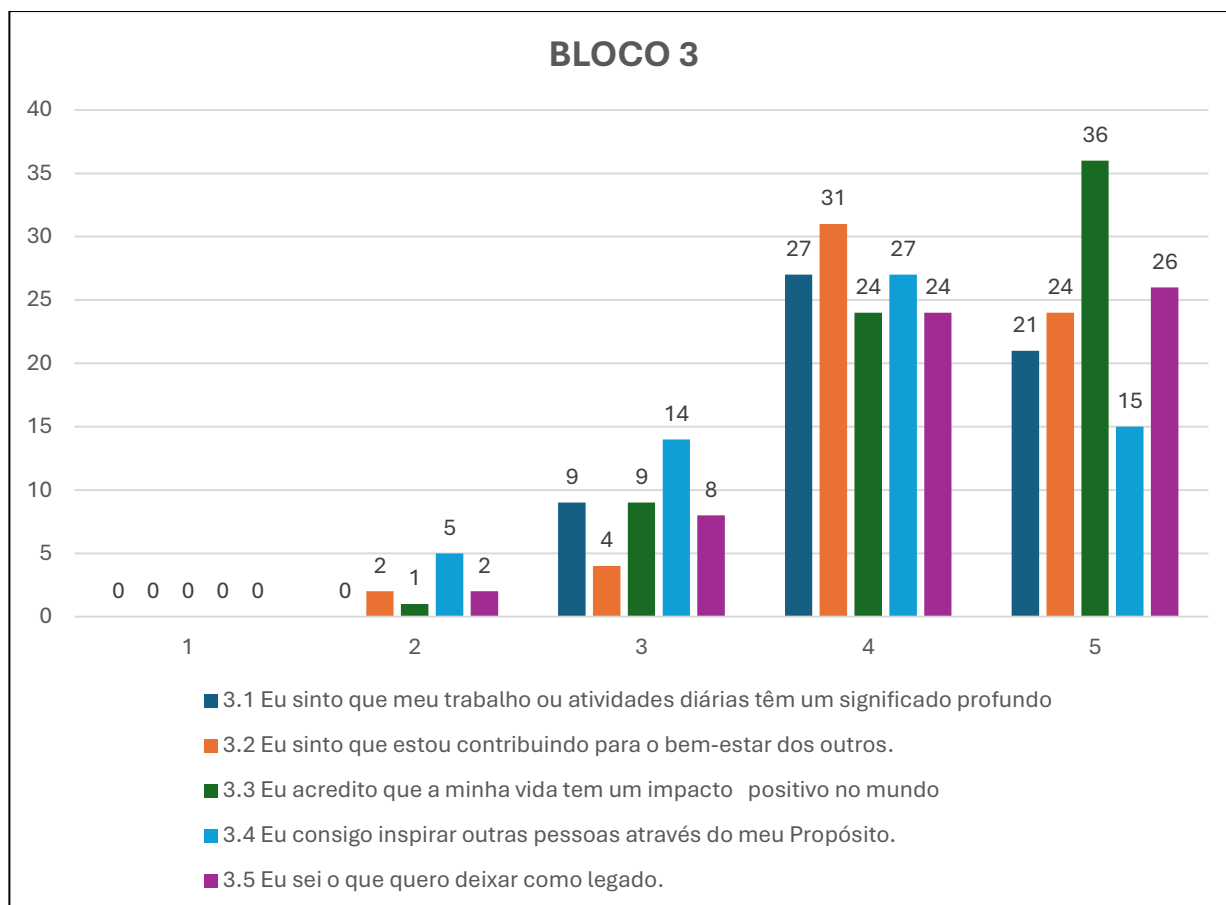


Gráfico 4: Representação das Atividades Diárias

No Bloco 3, relacionado ao Gráfico 4, percebe-se que as idosas consideram importante seu trabalho e atividades diárias na contribuição para seu bem-estar e a inspiração de forma positiva no mundo em que vive e assim cada uma deixará sua história de vida como legado.

O PV fortalece a resiliência e conecta os indivíduos às suas fontes mais profundas de motivação, ajudando a traduzir valores em escolhas diárias.

De acordo com Katz (1963), as Atividades Básicas de Vida Diária representam um marco importante na avaliação da funcionalidade em idosos, sendo amplamente utilizadas para identificar níveis de dependência e independência, ficando muito claro junto às idosas do grupo, pois observou-se que as mesmas apresentam um nível de autonomia e independência.

De igual modo ao gráfico 3, as respostas variam entre as alternativas mais escolhidas 4 (Concordo muito) e 5 (Concordo muitíssimo) e não menos importantes as alternativas 2 (Concordo pouco) e 3 (Concordância moderada).

As respostas podemos até dizer, de certa forma esperada, pela vivacidade do grupo, o convívio salutar, as histórias de vida compartilhadas e o aprendizado diário, focado no que importa e traz significado aos dias vividos.

Luz (2025) refere que no PV a paixão é um dos aspectos que energiza e emociona o ser humano, onde este se sente naturalmente atraído ao que almeja; que faria mesmo sem pagar, porque para si é uma realização, onde o faz perder noção do tempo e onde seu coração canta.

Continuando com o mesmo raciocínio do parágrafo anterior, ressalta-se o impacto que o ser humano tem de serviço ao mundo, quando se depara com impacto de problemas que quer resolver, pessoas que quer ajudar, transformação que quer criar e o legado que quer deixar.

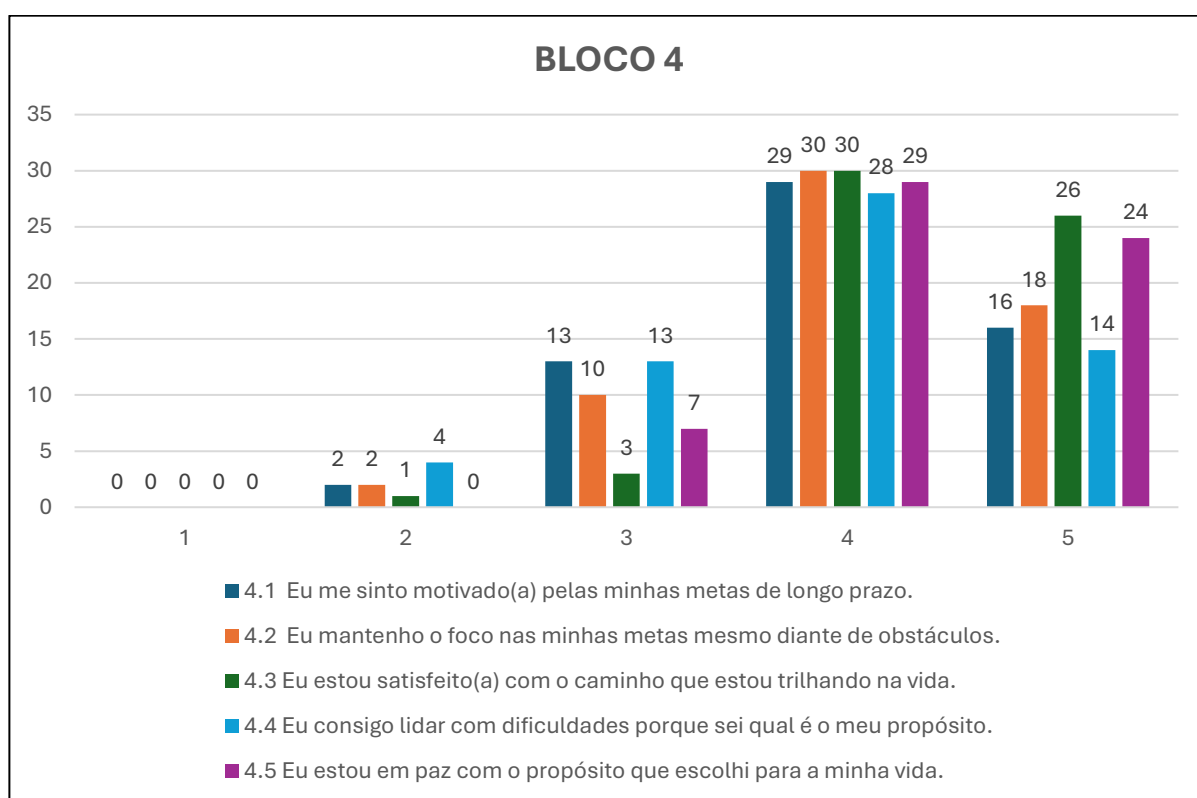


Gráfico 5: Motivações dos Propósitos de Vida

Assim como no Gráfico 4, as respostas no Gráfico 5 variam entre as alternativas mais escolhidas 4 (Concordo muito) e 5 (Concordo muitíssimo) e as menos escolhidas as alternativas 2 (Concordo pouco) e 3 (Concordância moderada).

Há evidências científicas e estudos que comprovam que viver com propósito, exige metas e superação de obstáculos, vive-se significativamente mais tempo (aumenta a

longevidade), reduz risco de morte prematura, melhora saúde física, menor risco de doenças cardíacas, melhor saúde cerebral (menos Alzheimer); sistema imunológico mais forte; recuperação mais rápida de doenças, fortalece saúde mental (redução de depressão e ansiedade), maior resiliência em adversidades, sensação de bem-estar sustentável (não apenas felicidade momentânea), melhora funcionamento cognitivo, melhor memória, foco aprimorado, tomada de decisão mais clara (Luz, 2025).

Pode-se observar alguns mecanismos de impacto em que as idosas no decorrer da pesquisa tiveram forte senso de propósito, com tendência a adquirir comportamentos mais saudáveis, ocasionando psicologicamente um maior bem-estar emocional assim como também proporcionando um menor nível de estresse.

Nos encontros no Grupo de Memória da ABRAZ/MA, tivemos momentos de conexões espirituais, fazendo com que as idosas pudessem se fortalecer nas suas realizações com relação aos seus propósitos de vida.

A Espiritualidade é um aspecto dinâmico e intrínseco da humanidade através do qual as pessoas buscam significado, propósito e transcendência, e experimentam conexão com o momento presente, consigo mesmas, com os outros, com a natureza e/ou com o sagrado.

Tivemos momentos em que falamos sobre religião, que refere-se a um preceito organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos destinados a promover a proximidade com o sagrado ou transcendente, mas que o importante é a espiritualidade.

Propósito é o senso de direção na vida, incluindo metas e intenções que organizam comportamentos e decisões.

Significado refere-se à interpretação que um indivíduo faz da vida com base em seus valores, experiências e prioridades.

Espiritualidade, propósito e significado, são essenciais para a experiência humana e influentes determinantes da saúde e do bem-estar. Décadas de pesquisa comprovam associações entre PV, comportamentos positivos de saúde e resultados clínicos, incluindo redução da mortalidade e melhoria da qualidade de vida.

Mediante a essas questões, as idosas do grupo chegaram a relatar a importância da pesquisa para elas, pois só assim conseguiram enxergar possibilidades de que ainda tinham muitas coisas a fazer.

Este gráfico está relacionado ao quanto de motivação, foco e satisfação que as idosas apresentam no caminho das metas traçadas, vencendo obstáculos e dificuldades para alcançar a paz no propósito escolhido para a sua vida.

Uma ressalva importante é que nenhuma idosa marcou a alternativa 1 (não concordo de jeito nenhum), em todos os blocos, nas vinte perguntas, não recebeu nenhuma pontuação, quais sejam as perguntas:

- 1.1 Eu tenho uma visão clara do que quero alcançar na minha vida;
- 2.1 Eu sinto que faço parte de algo maior do que eu mesmo (a);
- 3.1 Eu sinto que meu trabalho ou atividades diárias têm um significado profundo;
- 4.1 Eu me sinto motivado(a) pelas minhas metas de longo prazo.

E sendo analisadas as perguntas dos itens 1, pode-se considerar como relacionadas aos mitos do PV: PV não precisa de holofotes para ser significativo, propósito é descoberto através de exploração/descobertas, não é mágica. O PV é vivo, não estático, nunca é tarde para ter metas e objetivos com motivação diária, e o que vale é a compreensão de que o melhor momento é agora (Luz, 2025).

CONCLUSÃO

A escolha do tema Propósito de Vida nasceu da prática profissional da pesquisadora, em 18 anos de trabalho com o grupo, onde ainda participam idosas desde o início em 2008, sendo a ABRAz/MA pioneira neste modelo de atendimento preventivo no Brasil.

Pensar a velhice ainda com motivos e sonhos a realizar, para muitas idosas já não há mais tempo. Com a pesquisa realizada, podemos constatar que essa não é uma verdade absoluta, uma vez que as idosas participantes percebem que tem PV, utilizam serviço preventivo de saúde, realizam suas atividades físicas e de vida diária com independência, autonomia, funcionalidade e envelhecimento saudável, e assim há menos propensão à internações.

O tema PV também foi escolhido por fatores particulares do grupo, os quais se tornaram em objetivo geral e específicos da pesquisa, como identificar o impacto do propósito de vida no bem-estar das pessoas idosas participantes do Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer Regional Maranhão – ABRAz/MA. Este objetivo foi alcançado quando tendo em vista que os dados obtidos possibilitaram identificar a relação entre propósito de vida e o bem-estar dos idosos participantes, ressaltando que a maioria das idosas ainda tem vontade de viver, realizar seus sonhos, e concretizar seus propósitos.

E além desde foram alcançados os objetivos específicos de conhecer as atividades desenvolvidas com os idosos no Grupo e seus resultados positivos na vida dos mesmos.

A atual pesquisa teve como objetivo reconhecer a influência do propósito de vida no bem-estar das idosas participantes do Grupo de Memória da ABRAz/MA. Considera-se que tal objetivo foi conseguido, uma vez que os dados obtidos consentiram entender a relação entre o propósito de vida e a vivência subjetiva do envelhecimento neste grupo.

Em relação ao primeiro objetivo específico, que se baseou em apresentar as impressões das idosas sobre o propósito de vida na fase atual, observou-se que as participantes associam propósito a vínculos sociais, autonomia nas questões das atividades da vida diária. Tais percepções demonstram que o propósito de vida se mantém como um componente importante mesmo na velhice, sendo reformulado conforme as experiências e contextos vividos.

No que se refere ao segundo objetivo específico, que buscou analisar a influência do Grupo de Memória na construção e manutenção do propósito de vida, os achados mostram que o grupo contribui para o fortalecimento do sentido de vida, ampliações dos encontros interpessoais, aumento das motivações, estimulação cognitiva e emocional.

Assim sendo, o grupo caracteriza-se como um lugar significativo de apoio, pertencimento e promoção de bem-estar.

Desta forma, conclui-se que o propósito de vida desempenha uma influência positivo na vida das idosas participantes, estando associado a melhores entendimentos de bem-estar e qualidade de vida. Além do mais, ressalta-se o papel do Grupo de Memória como um relevante dispositivo de promoção de saúde e de manutenção do propósito de vida no envelhecimento.

Enfim, os resultados desta pesquisa intensificam a importância de investigações que valorizem o sentido e o propósito de vida na velhice, especificamente em contextos grupais, colaborando para um envelhecimento mais ativo, significativo e com melhor qualidade de vida.

Os resultados analisados nos gráficos no corpo do trabalho escrito, comprovam o quanto o convívio durante os 18 anos com a pesquisadora, o planejamento adequado a cada idosa e cuidadosamente pensado para o grupo, exerceu grande influência nos resultados e na visão futura das idosas.

Contudo, houve uma grande sensibilização favorável ao tema, lançando-se a *semente* de uma nova percepção da vida e do envelhecimento, sobre si mesmo e sobre o envelhecimento da sociedade em geral.

A contribuição da pesquisa para o crescimento pessoal da investigadora é imensurável descrever, pois o fecundo aprendizado trouxe novas experiências profissionais, mesmo com 18 anos de convívio com o grupo, motivando ainda mais o estudo aprofundado do assunto para levar ao conhecimento da sociedade sua importância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, A. N. (2025). *Os Idosos na contemporaneidade: o papel da Escola na Educação e recuperação da dignidade destes atores sociais* (Dissertação de mestrado). Universidade Católica Portuguesa / Braga. Portugal.
- Alves-Silva, J. D.; Scorsolini-Comin, F. (2016). Propósito de vida na velhice: reflexões a partir de uma perspectiva da psicologia positiva. *Revista Kairós*, 19(4), 43-57.
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), pp. 611-626.
- Baltes, P. B; Smith, J. (2006) Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: da velhice bem sucedida do idoso jovem aos dilemas da Quarta Idade. *A Terceira Idade*. São Paulo, v.17, n.36, p.7-31, jun. 2006. Disponível em: https://portal.sescsp.org.br/files/edicao_revista/4ed8a079-074e-4baf-8f72-6770562f0853.pdf. Acesso: 20.11.2025.
- Baltes, P. B, & Baltes, MM (Eds.). (1990). *Envelhecimento bem-sucedido: Perspectivas das ciências comportamentais*. Cambridge University. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684>. Acesso em 05.02.2026.
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Edições 70, Lisboa. Disponível em: <https://ia802902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf>. Acesso em: 20.11.2025.
- Barros, C. M. F. S. (2022). *A esperança no processo de envelhecimento: uma leitura psicanalítica*. Instituto de Psicologia, São Paulo. Disponível em: www.teses.usp.br. Acesso em: 10.12.2025.
- Bianchi. H. O. (1993). *O eu e o Tempo*. Casa do Psicólogo, São Paulo.
- Boyle, P. A., et al (2010). Effect of a purpose in life on risk of incidente Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, v. 67, n. 3, p. 304-310. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20194831/>. Acesso em: 24 nov. 2025.
- Brasil. Lei nº 8.742/1993. Lei do Benefício de Prestação Continuada (BPC). Diário Oficial da União. 2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção à Saúde do Idoso. Brasília: Ministério da Saúde. 2020.

- Brasil. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 01.02.2026.
- Crumbaugh, J. C.; Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207. Disponível em: [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U). Acesso em: 05.10.2025.
- Damásio, B. F. (2023). *Sentido de vida e bem-estar subjetivo: interações com esperança, otimismo, autoeficácia e autoestima em diferentes etapas do ciclo vital* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais. Brasil.
- Dias, P. (2025). *Apontamentos da Aula de Metodologia Científica*. Braga: UCP-FFCS.
- Faria, M. C. (2020). *Florescimento e boas práticas de envelhecimento ativo na comunidade*. (pp. 42-54). In: A. Anica; C. de Sousa (Eds.), Ed. Universidade do Algarve. Algarve, Portugal.
- Featherman, D.L.; Smith, J.; Peterson, J.G. (1990). *Successful aging in post-retired society*. In: Baltes, P. B. e Baltes, M.M. (orgs.). *Successful aging. Rerspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Firmino, R. G.; Arruda, L. F.; Nunes, V. M. F.; Eulálio, M. C. (2025). Estimulação cognitiva em idosos: uma proposta de intervenção online em tempos de pandemia. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 33, e3508. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO268835081>. Acesso: 03.11.2025
- Frankl, V. E. (2008). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Traduzido por Valter O., Schlupp; Carlos C. Aveline. 25 ed. São Leopoldo: Sinodal; Vozes, Petrópolis. Brasil.
- França, L.H. F. P.; Ciosak, S. I. (2011). O envelhecimento na contemporaneidade: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 64 (2), 469 – 473.
- Freitas, E. V. et al. (2011). Grupo de memória: benefícios da estimulação cognitiva em idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 14, n.3, p. 67 – 85.
- Freitas, P. C. B.; Fonseca, A. M. (2011). *Solidão em idosos Percepção em Função da Rede Social II Ciclo em Gerontologia Social Aplicada*. (Dissertação de mestrado). Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal

- Galvão, A. M.; Iglesias, A.I. (2024). Considerações Iniciais. pp. 7-10. In: Galvão, Ana Maria; Sánchez Iglesias, Ana Isabel; Pais, Clarisse (Eds.). *II Seminário Gerontológico. I Encontro de Investigação Aplicada em Gerontologia. Longevidade e Bem-estar/Anos com Vida: livro de atas*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Gaudêncio, F. (2020). *Envelhecimento bem-sucedido: Modelo biomédico versus abordagens psicossociais*. (pp. 28-39) In: A. Anica; C. de Sousa (Eds.). Ed. Universidade do Algarve. Algarve, Portugal.
- Gomes, M. J.; Galvão, A. (2021). O processo de envelhecimento gratificante: Felicidade e afetividade. In: PINHEIRO, Joaquim (Coord.). *Olhares sobre o Envelhecimento: Estudos interdisciplinares*. Universidade da Madeira, v. 1, p. 159. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/entities/publication/78edf805-2da5-4593-8632-db1db4e9f3a1>. Acesso em: 29.03.2026.
- Gonçalves, B. (2025). *Dados sociodemográficos: o que são, principais aplicações e como coletá-los*. Disponível em: <https://blog.opinionbox.com/dados-sociodemograficos/>. Acesso: 26.03.2026.
- Gonzaga Jr., L. G. N. (1984). *Nunca pare de sonhar (Sementes do amanhã) [Música]*. In: Gravado [Álbum]. EMI Records Brasil Ltda.
- Gonzalez, G. C. A. (2014). *Envelhecimento demográfico e mudanças na transição à velhice entre brasileiros de distintas gerações*. 166 p. (Tese doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, SP. Disponível em: 20.500.12733/1624104. Acesso em: 10.12.2025.
- Guimarães, L. B.; Borba, P. L. O. (2017). A importância dos grupos de memória para o envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 20(3), 395-406.
- Katz, S. et al. (1963). *Studies of illness in the aged. The index of ADL: a standardized measure of biological and psychosocial function*. *JAMA*, 185(12), 914-919. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14044222/>. Acesso em: 08.12.2025.
- Kikuchi, L. S. K.; Aguiar, A. C. P. de O. (2019). A relação entre os mecanismos que influenciam o propósito de vida e seus impactos na longevidade em idosos com mais de 80 anos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22(2), 521–534. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i2p521-534>. Acesso: 27.11.2025.
- Küchemann, B.A. (2012). Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. *Revista Sociedade e Estado*. vol. 27, n 1. Janeiro/Abril. Disponível

- em: <https://www.scielo.br/j/se/a/wvhWcGgZ6NTbXLpbmkf3ThC/?lang=pt>. Acesso em: 06.10.2025.
- Hill, Patrick L.; Turiano, Nicholas. (2014). *A Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood*. Psychological Science, v. 25; n. 7, p. 1482 – 1486. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24815612/>. Acesso em: 06.10.2025.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2024). Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. Agência de Notícias IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/>. Acesso em: 29.03. 2026.
- Irving, J.; Davis, S.; Collier, A. (2017). Aging with purpose: systematic search and review of literature pertaining to older adults and purpose. *International Journal of Aging and Humam Development*, v. 85, n.4, p. 403-437. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28391702/>. Acesso em: 18.11.2025.
- Lamattina, A. A.; Peralta, M. C.; Paulino, C. E. (2024). *Quantificando Realidades Técnicas de Pesquisa Quantitativa*. Formiga (MG): Editora MultiAtual. 151 p: il. Disponível em: https://www.google.com/search?q=Quantificando+Realidades+T%C3%A9cnicas+de+Pesquisa+Quantitativa.+Formiga&oq=Quantificando+Realidades+T%C3%A9cnicas+de+Pesquisa+Quantitativa.+Formiga&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCTEwNjglajBqOagCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Acesso em: 04.11.2025.
- Lee, G.R.; Ishi-Kuntz, M. (1988). Social interaction, loneliness, and emotional well-beting among the elderly. *Research on Aging*, 4, v. 9, pp. 459-482. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1989-01158-001>. Acesso em: 26.03.2026.
- Luz, A. (2025). *Propósito de vida: o guia completo para descobrir sua missão e viver com significado..* Disponível em: <https://institutoterapiasdeluz.com.br/proposito-de-vida-o-guia-completo-para-descobrir-sua-missao-e-viver-com-significado/>. Acesso em: 26.03.26.
- Marconi, M. A.; Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos de Metodologia Científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas. Brasil.
- Marone, S. et al. Purpose in life among centenarian offspring. *Journal of Gerontology*, v. 75, n. 2, p. 308-315, jan. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29522128/>. Acesso em: 24.04.2025.
- Martins, C. R.; Carvalho, M. J. A. (2017). Propósito de vida e envelhecimento: uma análise sob a ótica da psicologia positiva. *Revista Kairós*, 20(2), 89-104.

- Melo, R. C. F.; Gonçalves, T. R. (2016). Propósito de vida, envelhecimento ativo e satisfação com a vida: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(4), 643-652.
- Mendes, E. V., Costa, A. M.; Guimarães, M. C. (2017). Grupos de memória com espaço de promoção de saúde e bem-estar em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(5), 615-626.
- Miranda, R. C. N. A. *et al.* (2020). Sentido da vida no envelhecimento saudável: contribuições da teoria de Viktor Frankl. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 8(4), 943-951. Disponível em: <https://doi.org/10.18554/refacs.v8i4.4276>. Acesso: 12.10.2025.
- Molla, M.T., *et al.* (2003). *Medidas sumárias de saúde populacional: Relatório de resultados sobre questões metodológicas e de dados*. Hyattsville: Centro Nacional de Estatísticas de Saúde. Disponível em: <https://cadernos.ensp.fiocruz.br/ojs/index.php/csp/article/view/2680/5384>. Acesso: 09.10.2025.
- Neri, A. L.; Yassuda, M. S.; Fortes-Burgos, A.C.G., Mantovani, E.P., Arbex, F.S. (2012). *Relações entre gênero, idade, condições familiares, saúde física e mental e isolamento social de cuidadores idosos*.
- Neri, A. L. (2013). *Envelhecimento e qualidade de vida*. Editora Papirus: São Paulo. Brasil.
- Neri, A. L.; Pinto, M. J. (2013). *Doenças crônicas, capacidade funcional, envolvimento social e satisfação em idosos comunitários: Estudo Fibra*. Campinas, São Paulo. Brasil.
- Neri, A. L. (2014). Qualidade de vida e envelhecimento: Desafios para a gerontologia contemporânea. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(8), 3383-3394.
- Organização Mundial da Saúde (OMS) (2015). *Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde*. Disponível em: <https://d1xe7tfg0uwul9.cloudfront.net/sbogg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf> Acesso: 10.03.2026.
- Organização Mundial de Saúde. (2021). *O Relatório da OMS para a década do envelhecimento saudável de 2021/30-considerações*. Disponível em: vivaavelhice.com/2021/03/o-relatorio-da-oms-para-decada-do_12.html. Acesso em: 08.01.2026.
- Otoni, B. (2025). *O envelhecimento populacional no Brasil: oportunidades e desafios do processo*. *Revista de Conjuntura Econômica*, 79(9). pp. 38-40. Disponível em:

- https://ibre.fgv.br/sites/ibre.fgv.br/files/arquivos/u65/09ce2025_bruno_ottoni.pdf. Acesso: 01.10.2025.
- Pereira, A. G.; Freitas, M. C.; Ferreira, T. F. (2014). Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro. Brasil.
- Paradella, R. (2018). *Expectativa de vida do brasileiro sobe para 76 anos; mortalidade infantil cai*. Agência de Notícias IBGE. Disponível em: ibge.gov.br. Acesso em: 05.01.2026.
- Ribeiro, C. C. (2024). *Propósito de vida da pessoa idosa: conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas*. 1ª ed. Summus, São Paulo. Brasil.
- Ribeiro, C. C. et al. (2022). Propósito de vida e desempenho de atividades avançadas de vida diária em idosos mais velho. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 25, n. 5, e 210216. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/PkVQ87G3XFK5hycQTnWBjym/?lang=en>. Acesso em: 24.11.2025.
- Ribeiro, C. C.; Neri, A. L.; Yassuda, M. E. (2020). Purpose in life in adulthood and older adulthood: integrative review. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.25, n.6,p.2127-2142, jun. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32520260/>. Acesso em: 26 nov. 2025.
- Rowe, J. W.; Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. Disponível em: <https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/37/4/433/611033?redirectedFrom=fulltext&login=false>. Acesso em: 22.10.2025.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness – is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>. Acesso em: 07.10.2025.
- Ryff, C. D.; Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, n. 4, p. 719-727, out. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/>. Acesso em: 24.11. 2025.
- Santos, A. L. P., & Yassuda, M. S. (2010). Effects of cognitive training based on metamemory and mental images. *Dementia & Neuropsychologia*, 4(2), 114-119. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/VfLBdWF83mpBXkdKmJQb9rG/?lang=en>. Acesso em: 20.11.2025.

- Seligman, M. E. P. (2012). *A vida que floresce (Título original: Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being)*. Objetiva. (Obra original publicada em 2011). Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>. Acesso em: 14.11.2025.
- Silveira, D. R. (2007). *O sentido da resiliência: a contribuição de Victor Emil Frankl*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.
- Silveira, T. S. (2020). *O apoio social para a qualidade de vida da pessoa idosa* (Dissertação de mestrado). Universidade do Porto, Portugal.
- Soares, E. C. (2017). *O idoso de bem com a velhice: um estudo envolvendo idosos que relatam o envelhecimento como satisfatório*. Doctoral Thesis, Instituto de Psicologia, de São Paulo, São Paulo. Brasil. Disponível em: www.teses.usp.br. Acesso em: 08.12.2025.
- Sobral, M.; Paúl, C. (2015). *Reserva Cognitiva, envelhecimento e demências*. Revista E-Psi, v. 5, n. 1, p. 113-134.
- Sommerhalder, C. (2010). Sentido de vida na fase adulta e velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 23, n. 2, p. 270-277. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/5v6q9vZPD8mtDjLf8WqTPMF/?format=html&lang=pt>. Acesso: 02.03.2026.
- Souto, J., & Oliveira, R. K. (2019). Envelhecimento bem-sucedido e estratégias de seleção, otimização e compensação em idosos com câncer. *Revista da SBPH*, 22(2), 170-188. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000300010&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 10.12.2025.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford University Press.
- Steger, M. F. et al. *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*. *Journal of Counseling Psychology*, v. 53, n. 1, p. 80-93, 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2009-05143-064>. Acesso em: 04.10.2025.
- Tavares, D. M. S.; Neri, A. L. (2011). Participação em atividades de lazer e satisfação com a vida em idosos: uma análise multinível. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 14 (1), 156-166. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/iirh/article/view/1860>. Acesso em: 10.10.2025.

- Uttal, D. H.; Perlmutter, M. (1989). Toward a broader conceptualization of desenvolvimento: The role of gains and losses across the life span. *Developmental Review*, 9, pp. 101-132. Disponível em: https://groups.psych.northwestern.edu/uttal/documents/uttalperlmutter1989_000.pdf. Acesso em: 20.11.2025.
- Wong, P.T. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30(3), pp. 516-525. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1990-04325-001>. Acesso em: 16.12.2025.

A N E X O S

ANEXO A

SOLICITAÇÃO

Solicito autorização da Associação Brasileira de Alzheimer para realização da pesquisa da dissertação do Mestrado em Gerontologia Social Aplicada da Universidade Católica Portuguesa-BRAGA/PT, com o tema **Propósito de Vida no Envelhecimento: estudo com idosos do Grupo de Memória da Associação Brasileira de Alzheimer Regional Maranhão**, com previsão para iniciar no dia 02 de março de 2026 e findar no dia 30 de junho de 2026.

De certa da sua compreensão em aceitar a proposta de pesquisa, agradeço imensamente pela sua atenção.

Ana Lucia Azoubel Helal
Mestranda em Gerontologia Social Aplicada

ANEXO B

ESCALA DO PROPÓSITO DE VIDA

Versão original: Purpose in Life Test (PIL) de Crumbaugh Maholick (1969)

Irei lhe apresentar 20 afirmações, perguntando em que grau o(a) senhor(a)
Concorda com elas.

SEXO () FEM () MASC
IDADE () 60-70anos () 71-79anos () 80+
ESCOLARIDADE () S/ ESC () ENS FUND () ENS MÉDIO () ENSINO SUPERIOR

1	2	3	4	5
Não concordo de jeito nenhum	Concordo pouco	Concordância moderada	Concordo muito	Concordo muitíssimo

1. Eu tenho uma visão clara do que quero alcançar na minha vida.	1	2	3	4	5
2. Eu sinto que minha vida têm um propósito definido.	1	2	3	4	5
3. Eu tenho objetivo que me inspiram a seguir em frente.	1	2	3	4	5
4. Eu acredito que estou no caminho certo para realizar meus sonhos.	1	2	3	4	5
5. Minha vida têm um sentido claro e coerente para mim.	1	2	3	4	5
6. Eu sinto que meu trabalho ou atividades diárias têm um significado profundo	1	2	3	4	5
7. Eu me sinto motivado(a) pelas minhas metas de longo prazo.	1	2	3	4	5
8. Eu sei o que quero deixar como legado.	1	2	3	4	5

9. Minhas ações diárias estão alinhadas com o propósito maior da minha vida.	1	2	3	4	5
10. Eu consigo lidar com dificuldades porque sei qual é o meu propósito.	1	2	3	4	5
11. Eu sinto que faço parte de algo maior do que eu mesmo (a).	1	2	3	4	5
12. Eu estou satisfeito(a) com o caminho que estou trilhando na vida.	1	2	3	4	5
13. Eu dedico tempo para refletir sobre o propósito da minha vida.	1	2	3	4	5
14. Eu me sinto realizado(a) ao seguir meus objetivos de vida.	1	2	3	4	5
15. Eu consigo inspirar outras pessoas através do meu Propósito.	1	2	3	4	5
16. Eu tenho um senso claro de direção para o meu futuro.	1	2	3	4	5
17. Eu estou em paz com o propósito que escolhi para a minha vida.	1	2	3	4	5
18. Eu sinto que estou contribuindo para o bem-estar dos outros.	1	2	3	4	5
19. Eu mantenho o foco nas minhas metas mesmo diante de obstáculos.	1	2	3	4	5
20. Eu acredito que a minha vida tem um impacto positivo no mundo	1	2	3	4	5