

Psicologia Positiva, Psicoeducação E Envelhecimento: Estratégias Para Promoção Do Bem-Estar Na Velhice

Ive Priscila Carnavarolo Camanducci

RESUMO

O envelhecimento populacional tem ampliado a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade de vida na velhice. Nesse contexto, a Psicologia Positiva e as intervenções psicoeducativas emergem como abordagens promissoras por valorizarem recursos subjetivos, vínculos sociais e experiências de significado ao longo do ciclo vital. Essa pesquisa tem como objetivo analisar, a partir de revisão bibliográfica, as contribuições da Psicologia Positiva articulada à psicoeducação para a promoção do bem-estar e da saúde mental de pessoas idosas. Trata-se de pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada em produções científicas nacionais e internacionais sobre Psicologia Positiva, envelhecimento e intervenções psicoeducativas. O levantamento e a análise do material seguiram pressupostos metodológicos da pesquisa bibliográfica conforme Gil e Lakatos, priorizando estudos relevantes, atuais e alinhados ao problema investigado. Os estudos analisados evidenciam que intervenções baseadas na Psicologia Positiva contribuem para o fortalecimento do bem-estar subjetivo, da resiliência, da autonomia e do suporte social de pessoas idosas. Programas psicoeducativos demonstram impacto positivo na organização da rotina, no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e na ampliação da participação social, indicando que abordagens multidimensionais produzem efeitos mais amplos na saúde integral. Os achados convergem com a perspectiva teórica do envelhecimento ativo, ao indicar que o desenvolvimento de recursos emocionais, cognitivos e sociais favorece a qualidade de vida na velhice. A psicoeducação mostrou-se elemento transversal nas intervenções analisadas, reforçando seu papel como estratégia preventiva e promotora de saúde mental. Conclui-se que a articulação entre Psicologia Positiva e psicoeducação constitui um campo promissor para a promoção do envelhecimento saudável, oferecendo subsídios para práticas clínicas, comunitárias e políticas públicas voltadas à população idosa.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Envelhecimento; Saúde Mental; Psicoeducação; Bem-estar; Idosos.

INTRODUÇÃO

A Psicologia Positiva consolidou-se nas últimas décadas como um campo voltado à compreensão das potencialidades humanas, enfatizando forças pessoais, emoções positivas e recursos psicológicos associados ao florescimento humano. Diferentemente das abordagens centradas na doença, essa perspectiva valoriza o desenvolvimento de capacidades subjetivas que favorecem a saúde integral, contribuindo para a prevenção de transtornos e para a promoção do bem-estar ao longo do ciclo vital.

No contexto do envelhecimento populacional, essa abordagem adquire relevância ainda maior. A velhice é frequentemente marcada por desafios relacionados à saúde física, mudanças sociais, perdas afetivas e redefinições identitárias. Entretanto, também pode constituir uma etapa de desenvolvimento, aprendizagem e reconstrução de sentidos. Nesse cenário, a Psicologia Positiva apresenta contribuições importantes ao enfatizar recursos como resiliência, propósito de vida, vínculos sociais e experiências de significado, elementos que favorecem um envelhecimento ativo e saudável.

Diante desse contexto, coloca-se o seguinte problema de pesquisa: de que forma a psicoeducação fundamentada na Psicologia Positiva pode contribuir para a promoção do bem-estar e da saúde mental na velhice?

O objetivo geral deste artigo é analisar as contribuições da Psicologia Positiva, especialmente no âmbito da psicoeducação, para a promoção do bem-estar de pessoas idosas. Como objetivos específicos, busca-se: a) discutir os fundamentos teóricos da Psicologia Positiva aplicados ao envelhecimento; b) identificar práticas psicoeducativas voltadas à promoção de saúde mental na velhice; c) refletir sobre o potencial dessas intervenções para o fortalecimento da autonomia e da qualidade de vida.

A relevância do estudo justifica-se pelo crescimento da população idosa e pela necessidade de estratégias preventivas e promotoras de saúde mental. Investigações nessa área contribuem para a ampliação de práticas clínicas e comunitárias baseadas em evidências, além de favorecer a construção de políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, voltada à análise de produções científicas relacionadas à Psicologia Positiva e ao envelhecimento. A pesquisa bibliográfica, segundo Gil (2010), é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por livros e artigos científicos, permitindo ao pesquisador conhecer e analisar diferentes abordagens sobre o tema investigado. Esse tipo de investigação possibilita a sistematização do conhecimento existente e a construção de novas interpretações a partir do diálogo entre autores e perspectivas teóricas.

Lakatos e Marconi (2017) destacam que a pesquisa bibliográfica consiste em um procedimento fundamental para a compreensão do estado da arte de determinado campo de estudo, pois reúne, seleciona e analisa criticamente contribuições já produzidas. Esse método permite identificar lacunas, tendências e convergências teóricas, favorecendo a construção de análises fundamentadas.

Para este artigo, foram consultadas obras clássicas da Psicologia Positiva, artigos científicos nacionais e internacionais e produções que discutem envelhecimento, saúde mental e intervenções psicoeducativas. Os materiais foram selecionados a partir de critérios de relevância temática, atualidade e pertinência científica, sendo posteriormente analisados de forma interpretativa e crítica.

DESENVOLVIMENTO

A análise das produções selecionadas evidencia que intervenções fundamentadas na Psicologia Positiva e na psicoeducação apresentam resultados consistentes na promoção do bem-estar e da saúde mental de pessoas idosas. Os estudos revisados indicam efeitos positivos tanto em aspectos emocionais quanto cognitivos, comportamentais e sociais, sugerindo que tais estratégias podem atuar de forma preventiva e promotora no envelhecimento.

Pesquisas empíricas demonstram que programas estruturados voltados à estimulação cognitiva e ao desenvolvimento de hábitos saudáveis contribuem para melhorias no funcionamento psicológico global. O estudo de Almodes,

Leonardo e Moreira (2017) identificou que intervenções combinando treinamento cognitivo e higiene do sono resultaram em melhora das funções executivas e da qualidade do sono em idosos saudáveis, indicando impacto direto sobre aspectos neuropsicológicos relacionados à autonomia e à qualidade de vida. Resultados semelhantes foram observados em intervenções voltadas à promoção da saúde emocional, nas quais participantes aposentados apresentaram aumento do bem-estar psicológico e melhor percepção de saúde após participação em programas baseados na Psicologia Positiva, conforme evidenciado por Durgante, Bedin e Dell'Aglio (2024).

Além dos benefícios individuais, os estudos indicam impactos relevantes no contexto social e relacional. Intervenções psicoeducacionais direcionadas a cuidadores e familiares de pessoas idosas demonstraram reduzir níveis de estresse, ampliar a compreensão sobre o processo de envelhecimento e favorecer estratégias de enfrentamento mais adaptativas, como observado por Lopes e Cachioni (2012). Em investigação posterior, Lopes e Cachioni (2013) verificaram que programas psicoeducacionais também contribuíram para o fortalecimento de vínculos familiares e para a reorganização das rotinas de cuidado, indicando que tais estratégias possuem efeitos sistêmicos e não apenas individuais.

A literatura ainda aponta que atividades coletivas e programas comunitários produzem efeitos positivos sobre o bem-estar subjetivo e a integração social de idosos. O estudo de Resende et al. (2010) demonstrou que a participação em grupos artísticos favoreceu o aumento do apoio social percebido e da satisfação com a vida. Da mesma forma, análises de projetos sociais indicam que a participação em atividades comunitárias promove sentimento de pertencimento e reforça a autonomia na velhice, conforme discutido por Ribeiro e Caponi (2024).

Revisões teóricas e estudos aplicados também convergem ao indicar que intervenções psicológicas preventivas contribuem para o desenvolvimento de recursos subjetivos essenciais ao envelhecimento saudável, como resiliência, engajamento social e sentido de vida, conforme argumentam Lima, Ferreira e Moret (2023). Programas estruturados de promoção do envelhecimento ativo demonstram favorecer a autonomia, a participação social e a percepção positiva da própria velhice, como observado no desenvolvimento

do programa psicoeducativo analisado por Pinto (2022). De modo semelhante, Rocha, Veras e Amorim (2024) destacam que estratégias psicológicas voltadas ao fortalecimento de competências emocionais e sociais produzem efeitos significativos na qualidade de vida de pessoas idosas.

Diante desse conjunto de evidências, observa-se que os resultados dos estudos analisados convergem quanto à eficácia das intervenções baseadas na Psicologia Positiva e na psicoeducação. Para sistematizar essas contribuições, apresenta-se a seguir um quadro-síntese dos principais estudos revisados, destacando seus objetivos, públicos e resultados observados.

Quadro 1. Síntese de estudos sobre Psicologia Positiva, psicoeducação e envelhecimento.

Autor/Ano	Tipo de estudo	Público	Principais contribuições
Almodes et al. (2017)	Experimental/intervenção	Idosos saudáveis	Treinamento cognitivo e higiene do sono melhoraram funções executivas e qualidade do sono
Lopes & Cachioni (2012)	Revisão sistemática	Cuidadores de idosos com demência	Psicoeducação reduz estresse e melhora manejo do cuidado
Lopes & Cachioni (2013)	Intervenção	Cuidadores familiares	Programas psicoeducacionais fortalecem vínculos e habilidades emocionais
Machado et al. (2017)	Revisão	Adultos e idosos	Intervenções em Psicologia Positiva aumentam bem-estar e satisfação com a vida
Resende et al. (2010)	Estudo empírico	Idosos em grupo teatral	Apoio social e participação elevam bem-estar subjetivo
Durgante et al. (2019; 2024)	Estudos de intervenção	Aposentados	Programas positivos aumentam bem-estar psicológico e percepção de saúde
Pinto (2022)	Desenvolvimento de programa	Idosos	Psicoeducação favorece autonomia e

			envelhecimento saudável
Rocha et al. (2024)	Revisão aplicada	Idosos	Estratégias psicológicas promovem qualidade de vida e autonomia
Lima et al. (2023)	Revisão	Idosos	Psicologia preventiva fortalece recursos de enfrentamento
Ribeiro & Caponi (2024)	Revisão	Idosos em projetos sociais	Atividades coletivas ampliam pertencimento e participação

Fonte: construído pela autora (2026).

A análise do quadro evidencia que os estudos contemplam diferentes metodologias, incluindo intervenções experimentais, revisões de literatura, pesquisas aplicadas e desenvolvimento de programas psicoeducativos. Apesar dessa diversidade, observa-se convergência nos resultados, especialmente no que se refere à melhoria do bem-estar subjetivo, ao fortalecimento de recursos emocionais e à ampliação do suporte social. Outro aspecto recorrente é a indicação de que intervenções multidimensionais, que integram componentes cognitivos, emocionais e sociais, tendem a apresentar maior efetividade na promoção da saúde integral na velhice.

Além disso, a sistematização dos estudos permite identificar que a psicoeducação constitui estratégia transversal nas intervenções analisadas, aparecendo tanto em programas clínicos quanto comunitários. Tal constatação reforça o papel da informação qualificada e do desenvolvimento de habilidades psicológicas como elementos centrais para a promoção de autonomia e qualidade de vida no envelhecimento. Assim, os resultados apontam que a articulação entre Psicologia Positiva e psicoeducação representa um campo promissor para o desenvolvimento de práticas preventivas e interventivas voltadas à população idosa.

Os resultados encontrados corroboram a perspectiva teórica da Psicologia Positiva ao indicar que o envelhecimento não deve ser compreendido apenas como processo de perdas, mas também como etapa de desenvolvimento de recursos subjetivos e sociais. A literatura aponta que fatores como resiliência, vínculos sociais, propósito de vida e estratégias de enfrentamento constituem elementos centrais para a manutenção do bem-estar

na velhice, conforme discutido por Silva Júnior e Eulálio (2022). Nesse sentido, as intervenções analisadas evidenciam que a promoção desses recursos pode ser potencializada por meio de práticas psicoeducativas e programas estruturados.

Os achados também dialogam com concepções teóricas que compreendem o envelhecimento saudável como processo multidimensional, no qual aspectos emocionais, cognitivos e sociais se articulam na construção da qualidade de vida. Estudos que evidenciaram melhora do bem-estar psicológico, fortalecimento da autonomia e ampliação do suporte social indicam que intervenções baseadas na Psicologia Positiva contribuem para o desenvolvimento de competências adaptativas, conforme sugerido por Machado, Gurgel e Reppold (2017). Tais resultados reforçam a ideia de que a atuação psicológica preventiva e promotora possui impacto significativo na reorganização da experiência subjetiva do envelhecimento.

Além disso, a recorrência da psicoeducação nos estudos analisados confirma sua relevância como estratégia de promoção de saúde mental. Ao favorecer o acesso a conhecimentos, o desenvolvimento de habilidades emocionais e a reflexão sobre o processo de envelhecimento, essas intervenções ampliam a autonomia e o protagonismo dos idosos, em consonância com a perspectiva de envelhecimento ativo defendida pela literatura contemporânea. Dessa forma, observa-se que a articulação entre Psicologia Positiva e psicoeducação constitui um caminho teórico e prático consistente para a promoção do bem-estar na velhice, ao integrar conhecimento científico, intervenção psicológica e participação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou analisar as contribuições da Psicologia Positiva e das estratégias psicoeducativas para a promoção do bem-estar e da saúde mental na velhice. A revisão da literatura evidenciou que intervenções fundamentadas nesse campo teórico apresentam resultados consistentes na ampliação do bem-estar subjetivo, no fortalecimento de recursos emocionais e na promoção da participação social de pessoas idosas. Esses achados reforçam a compreensão do envelhecimento como processo dinâmico, que

envolve não apenas mudanças biológicas, mas também possibilidades de desenvolvimento psicológico e social.

Observou-se que programas estruturados, especialmente aqueles que integram componentes cognitivos, emocionais e sociais, tendem a produzir impactos mais amplos sobre a qualidade de vida na velhice. Nesse contexto, a psicoeducação mostrou-se uma estratégia central, ao favorecer a construção de conhecimentos, o desenvolvimento de habilidades adaptativas e o fortalecimento da autonomia dos idosos e de suas redes de apoio. Tais intervenções contribuem para a prevenção de agravos à saúde mental e para a promoção de uma velhice ativa, significativa e participativa.

Do ponto de vista teórico e prático, o estudo evidencia a importância da ampliação de políticas, programas e práticas profissionais voltadas à promoção do envelhecimento saudável, especialmente em contextos comunitários e de atenção básica à saúde. Ressalta-se, contudo, a necessidade de novas pesquisas empíricas que avaliem a efetividade de intervenções em diferentes contextos socioculturais, bem como estudos longitudinais que permitam compreender seus efeitos a longo prazo.

Conclui-se que a articulação entre Psicologia Positiva e psicoeducação constitui um campo promissor para a atuação psicológica junto à população idosa, oferecendo subsídios para práticas preventivas, interventivas e promotoras de saúde mental. Investir em estratégias que valorizem potencialidades, vínculos sociais e experiências de significado representa não apenas uma demanda científica, mas também um compromisso social diante do crescimento da população idosa contemporânea.

REFERÊNCIAS

ALMONDES, K. M. DE .; LEONARDO, M. E. M.; MOREIRA, A. M. S.. Effects of a cognitive training program and sleep hygiene for executive functions and sleep quality in healthy elderly. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 11, n. 1, p. 69–78, jan. 2017. <https://doi.org/10.1590/1980-57642016dn11-010011>

BORGES, L. M.; SEIDL, E. M. F.. Percepções e comportamentos de cuidados com a saúde entre homens idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 32, n. 1, p. 66–81, 2012. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932012000100006>

DURGANTE, Helen; NAVARIE E SÁ, Caroline; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Psicologia Positiva para a Promoção da Saúde em Aposentados: Um Estudo de Viabilidade. *Advances in Latin American Psychology*, [S. l.], v. 37, n. 2, p. 269–281, 2019. DOI: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6375. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/6375>

DURGANTE, H.; BEDIN, L. M.; DELL'AGLIO, D. D.. Avaliação de intervenção psicológica positiva para a promoção de saúde de aposentados. *Psicologia em Estudo*, v. 29, p. e54885, 2024. <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v29i1.54885>

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIMA, S. DE J. P.; FERREIRA, W. K. S.; MORET, M. C. F. F. Prevenção e promoção da saúde mental: contribuições da psicologia para um envelhecimento saudável: prevenção e promoção da saúde mental: contribuições da psicologia para um envelhecimento saudável. *Revista Fimca*, v. 10, n. 2, p. 25-31, 2 nov. 2023. DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i2.747>

LOPES, L. DE O.; CACHIONI, M.. Intervenções psicoeducacionais para cuidadores de idosos com demência: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 61, n. 4, p. 252–261, 2012. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852012000400009>

LOPES, L. DE O.; CACHIONI, M.. Cuidadores familiares de idosos com doença de Alzheimer em uma intervenção psicoeducacional. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 16, n. 3, p. 443–460, jul. 2013. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000300004>

LUZ, M. M. C.; AMATUZZI, M. M.. Vivências de felicidade de pessoas idosas. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 25, n. 2, p. 303–307, abr. 2008.

<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000200014>

MACHADO, F. A.; GURGEL, L. G.; REPPOLD, C. T.. Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 34, n. 1, p. 119–130, jan. 2017.

<https://doi.org/10.1590/1982-02752017000100012>

PINTO, Cristele Monteiro. GeroEduca: construção de um programa psicoeducativo para promover o envelhecimento saudável. Universidade do Porto. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. 2022. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/145212/3/590952.pdf>

RESENDE, M. C. DE . et al.. Envelhecer atuando: bem-estar subjetivo, apoio social e resiliência em participantes de grupo de teatro. Fractal: Revista de Psicologia, v. 22, n. 3, p. 591–608, dez. 2010.

<https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000900010>

RIBEIRO, C. A. S.; CAPONI, V. M. A importância de projetos sociais para a socialização na melhor idade e os benefícios da psicologia positiva para o envelhecimento. Revista Mato-grossense de Gestão, Inovação e Comunicação, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 119–129, 2024. Disponível em:

<https://revistas.fasipe.com.br/index.php/REMAGIC/article/view/399/357>

ROCHA, A. M. F.; VERAS, P. R. M.; AMORIM, M. V. C. Psicologia e envelhecimento saudável: estratégias de promoção da qualidade de vida na terceira idade. Revista Foco, [S. l.], v. 17, n. 11, p. e6925, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n11-169. Disponível em:

<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6925/4971>

SILVA JÚNIOR, E. G. DA .; EULÁLIO, M. DO C.. Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 42, p. e234261, 2022.

<https://doi.org/10.1590/1982-3703003234261>