



O MUNDO PERTENCE AOS OPTIMISTAS. ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE O OPTIMISMO EM DIFERENTES IDADES

ANABELA VITORINO

ANABELAV@ESDRM.IPSANTAREM.PT

SÓNIA MORGADO

SONIAMORGADO@ESDRM.IPSANTAREM.PT

JOANA SEQUEIRA

JOANASEQUEIRA@ESDRM.IPSANTAREM.PT

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM (I.P.S.) - ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

Fecha de recepción: 16 de enero de 2011

Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011

RESUMO

A Psicologia Positiva estuda a experiência subjetiva positiva, as potencialidades e virtudes humanas, e as instituições que promovem a qualidade de vida, contribuindo para a compreensão e desenvolvimento dos factores que permitem a prosperidade dos indivíduos e comunidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pretendeu-se neste estudo investigar o construto do *optimismo* enquanto “predisposição emocional e cognitiva para sentir e pensar que os aspectos positivos da vida prevalecem sobre os negativos” (Custódio, Pereira & Seco, 2010, p. 592) e enquanto influência positiva na felicidade do indivíduo, na saúde física e psíquica e também no sucesso profissional (Barros, 2010).

Nesta investigação aplicou-se a Escala sobre o Optimismo (Barros, 1998) numa população composta por 40 sujeitos (N=40), a partir das variáveis independentes estado civil, idade, género, habilitações literárias e ocupação dos tempos livres.

Da análise dos resultados, verificou-se que os inquiridos manifestam diferentes graus de optimismo. O optimismo disposicional correlaciona-se negativamente com a idade.

Como implicação prática deste trabalho, alerta-se para a necessidade de desenvolver estratégias de intervenção específicas para as faixas etárias mais idosas.

Palavras-Chave: *Optimismo, Comportamento, Psicologia Positiva, Desafios Actuais, Psicologia da Saúde.*

ABSTRACT

The Positive Psychology studies the positive subjective experience, the capabilities and human virtues and the institutions that promote quality of life, contributing for the development and understanding of the main factors that enable individuals and communities prosperity (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). The aim of this study was to investigate the construct of optimism as



“emotional and cognitive predisposition to think and feel that positive aspects of life outweigh the negatives” (Custódio, Pereira & Seco, 2010, p. 592), as a positive influence on the individual happiness, physical and mental health and also in professional success (Barros, 2010).

On this research was applied the Optimism Scale (Barros, 1998) with a population of 40 elements (N = 40), taking in account the independent variables marital status, age, gender, qualifications and leisure time. According those results, it was found that the respondents expressed varying degrees of optimism. The dispositional optimism is negatively correlated with age.

The need to develop specific strategies, when working with older ages, is a practical implication of this work.

Keywords: Optimism, Behavior, Positive Psychology, Challenges, Health Psychology.

INTRODUÇÃO

Segundo Barros (2010) a Psicologia tem estudado particularmente o funcionamento negativo da personalidade ou as emoções negativas. Por sua vez, Lourenço (2000) refere a tendência negativa dos temas psicológicos, tornando-se necessário alterar esta situação, prestando maior atenção aos aspectos positivos do comportamento humano.

Efectivamente, nas últimas décadas, os psicólogos começaram a dedicar particular atenção à dinâmica positiva do desenvolvimento humano ou às emoções designadas como positivas (bem-estar, satisfação com a vida, felicidade, alegria, optimismo, esperança, sabedoria, amor, perdão, etc.), contextualizado num novo paradigma na Psicologia, mais centrado na promoção do que na remediação (Barros, 2010).

Neste âmbito, surge a Psicologia Positiva como uma área de estudo científico própria e multifacetada, que vai para além das abordagens centradas nos problemas e nas patologias, debruçando-se sobre as experiências positivas, características positivas individuais (como carácter, forças e virtudes) e instituições positivas (como organizações baseadas no sucesso e potencial humano) (Marujo, Neto, Caetano & Rivero, 2007).

A Psicologia Positiva, enquanto ciência e enquanto prática, é um elemento de identificação e compreensão das capacidades humanas e um factor de auxílio para uma vivência mais feliz e mais produtiva dos indivíduos (Snyder & López, 2007).

Nos estudos centrados no funcionamento e características individuais, são abordados diversos temas, salientando-se o optimismo definido como “uma disposição ou atitude associada a uma expectativa sobre o futuro material ou social que o avaliador olha como socialmente desejável para o seu proveito ou prazer” (Tiger, 1979, p. 18). Por outro lado, o “optimismo é visto como uma característica cognitiva (um objectivo, uma expectativa, uma crença ou uma atribuição causal) em relação ao futuro desejado e sentido como sucesso” (Barros, 2010, p. 67). Contudo, o optimismo não provém unicamente da inteligência ou da cognição mas tendo também uma grande componente emocional e motivacional (Carver & Scheier, 1990, citado por Barros, 2010).

Assim sendo, e tendo em conta o expectável, o optimismo está relacionado com o estilo exploratório, o bom humor, a felicidade, a esperança, perseverança, bom nível de realização, resiliência, saúde física, popularidade, etc., enquanto o pessimismo se relaciona com a depressão, infelicidade, desesperança, passividade, morbosidade, falta de resistência ou vulnerabilidade aos contratempos, doença (mesmo morte), impopularidade (Barros, 2010).

Para Scheier e Carver (2002), citados por Snyder e López (2007), o optimismo é a tendência estável para acreditar que as coisas positivas acontecem em detrimento das coisas negativas. Neste sentido também Calhoun e Tedeschi (1998, citados por Linley & Joseph, 2004), consideram o optimismo como a expectativa de resultados favoráveis.



Em resumo, o optimismo “deve entender-se como uma característica ou tendência mais ou menos estável da pessoa, em circunstâncias normais da vida, e que tende a prevalecer mesmo em circunstâncias adversas (Barros, 2010, p. 67), ou seja, uma característica da personalidade, um estilo cognitivo-afectivo sobre como o sujeito processa a informação quanto ao futuro, ou ainda uma expectativa generalizada de um resultado positivo, contrastando com o pessimismo e a depressão (Barros, 1998, 2010).

Quanto às classes de optimismo, geralmente distinguem-se vários tipos, entre «optimismo pessoal» (disposicional) e «optimismo social» (situacional). Segundo Scheier e Carver (1985, citado por Barros, 2010), entende-se por optimismo pessoal, uma expectativa generalizada de um resultado positivo referente à pessoa, ao seu comportamento ou saúde. Se essa expectativa positiva diz respeito mais directamente a questões específicas ou ao ambiente social ou ecológico, está em causa o optimismo social.

Por outro lado, Klaczynski e Fauth (1996, citado por Barros, 2010) referem-se a um «optimismo justificado» ou «injustificado», ao qual pode-se chamar também «realista» ou «irrealista», «fundado» ou «infundado».

Peterson (2000, citado por Barros, 2010) distingue entre «optimismo pequeno» (expectativas específicas sobre resultados positivos ou de relativa importância numa situação singular) e «optimismo grande» (expectativas mais amplas e menos específicas).

O facto de alguns autores considerarem o optimismo como fazendo parte da natureza humana, não significa que se prescindia duma interpretação diferencial. A natureza humana provê a base do optimismo, mas depois depende da idiosincrasia de cada pessoa, resultando também, grandemente, do ambiente em que o indivíduo foi educado e do mundo que o rodeia, que dá ensejo a maior ou menor optimismo ou mesmo pessimismo (Barros, 2010).

Neste âmbito, realizaram-se vários estudos correlacionais entre o optimismo e outras variáveis personológicas, assim como a sua relação com outros construtos positivos (como bem-estar ou a auto-eficácia).

Especificamente, os estudos têm investigado também a influência positiva do optimismo na saúde e até mesmo no sistema imunológico (Barros, 2010), assumindo-se como elemento que “traz mais saúde mental e física e maior felicidade, e que mistura uma maior leveza com uma mais forte estrutura para aguentar os embates da vida” (Marujo, Neto & Perloiro, 2008, p. 21). Assim, um indivíduo ao tornar-se mais optimista, pode ajudar a manter-se saudável, a prevenir a doença, a recuperar de uma forma mais rápida quando tem problemas de saúde ou ainda a lidar melhor com uma situação de doença própria ou de outra pessoa mais próxima.

Neste sentido, “o optimismo é considerado um recurso pessoal que influencia as respostas do indivíduo ao stress e que contribui para o seu bem-estar” (Custódio, Pereira & Seco, 2010, p. 592).

Tudo indica que pensar positivamente pode fazer com que os indivíduos se sintam melhor. Várias investigações têm mostrado que a doença, incluindo dor de cabeça, dor de costas, problemas cardíacos, problemas alérgicos, úlceras, cancro, entre outras, pode ser influenciada pelas emoções e níveis de stress (Marujo *et al.*, 2008).

É de salientar um estudo longitudinal realizado por Peterson, Seligman e Vaillant (1988, citado por Marujo *et al.*, 2008), que refere que à medida que os sujeitos vão envelhecendo, a sua saúde vai piorando, no entanto, sendo evidente, de uma forma significativa, que os mais optimistas eram mais saudáveis.

O optimismo surge também como uma ferramenta que pode evitar ou curar a depressão. Num estudo de Everson *et al.* (1997, citado por Marujo *et al.*, 2008), foi demonstrado que homens de meia-idade, que se sentiam sem esperança e fracassados, tinham maior probabilidade de desenvolver arteriosclerose do que homens da mesma idade optimistas. Poderemos assim considerar que



o optimismo disposicional favorece a saúde física, para além de ajudar a saúde psíquica (Barros, 2010).

Tendo em conta o processo de aprendizagem social, aprendemos a ser optimistas ou pessimistas com aqueles que nos são mais próximos, nomeadamente na família e na escola, o que constitui um desafio para todos, no sentido de se fomentar o desenvolvimento de crianças positivas ou educar-se, de forma diferente, as crianças ou jovens com tendência para o pessimismo. As palavras alegria, despreocupação, prazer e bem-estar precisam de entrar no vocabulário e na vida dos professores, pais, crianças e jovens, em substituição de um discurso do queixoso *versus* vitimização (Marujo *et al.*, 1998, 2008). Nesta sequência, para estes autores, ser optimista nas relações interpessoais significa:

Esperar o melhor dos outros e ter antecipações positivas de experiências sociais que vão acontecer, em vez de estar sistematicamente “de pé atrás” nas relações com os outros;

Ter facilidade em estabelecer contactos com novas pessoas ou em manter relações, sem receios;

Ter relações harmoniosas e energizantes com os outros;

Acreditar que apesar de ter tido problemas ou insucessos numa relação, as próximas correrão melhor, sabendo ainda que as restantes relações actuais não serão necessariamente afectadas pela que falhou;

Acreditar que o sucesso da relação com os filhos, alunos, colegas ou cônjuge se deve essencialmente às nossas qualidades como pessoa e ao seu empenho para que as coisas corram pelo melhor.

Sociabilidade, sentido de eficácia pessoal, objectivos precisos na vida, saber sair-se bem dos insucessos, internalidade em termos de *locus* de controlo e de atribuições, perseverança, responsabilidade, sentido de humor e realismo, são igualmente características da pessoa optimista (Barros, 2010).

Marujo *et al.*, (2008) identificam como características típicas dos optimistas:

É sociável;

Tem uma atitude confiante e positiva do tipo «eu sou capaz»;

Acredita que tem controlo sobre aspectos profissionais e pessoais da sua vida;

É perseverante face à adversidade;

Tem elevados níveis de auto-responsabilização;

Tem sonhos quanto ao seu futuro;

Tem acções que permitem alcançar os seus objectivos e sonhos;

Tem uma elevada auto-estima;

É tendencialmente saudável;

Quando adocece, cura-se mais depressa;

Aceita e adapta-se, redefinindo e enquadrando aquilo que não pode mudar;

Pensa que está a evoluir e que tem um grande potencial de desenvolvimento e de mudança;

Imagina-se a ser bem sucedido;

Em geral, pensa que as coisas lhe vão correr bem;

Perante um problema, tenta resolvê-lo.

Na comparação entre estas duas sistematizações, ressaltam alguns pontos similares como sejam, o ser sociável, perseverante, responsável e o possuir objectivos na vida.

De salientar, neste âmbito, que em áreas profissionais de maior desgaste, o optimismo é considerado uma necessidade vital, pelo facto de os indivíduos optimistas reagirem melhor às adversidades (Marujo *et al.*, 2008). Para estes autores, em termos gerais, todas as pessoas passam por acontecimentos positivos e negativos, a diferença está na forma como uns e outros são analisados e explicados. Em suma, o que diferencia o optimista do pessimista é o estilo explicativo respectivo, ou seja a maneira como interpreta as experiências da vida.



No entanto, o optimismo pode ser alvo de modificação, quer em virtude de diversos acontecimentos vivenciais, quer na sequência do desenvolvimento de intervenções deliberadas (Custódio *et al.*, 2010).

Ao nível de estudos diferenciais, Schweizer e Schneider (1997, citado por Barros, 2010) constataram que os homens possuem um maior grau de optimismo social do que as mulheres e também encontraram diferentes graus de optimismo social conforme a idade, crescendo até aos 40 anos, baixando entre os 40 e os 50 anos, para de novo aumentar.

No que respeita ao processo avaliativo do optimismo, há a mencionar que este é bastante diversificado, podendo-se usar a observação, o testemunho directo da pessoa, eventualmente algum teste projectivo, embora o método mais comum seja através de questionários (Barros, 2010).

Calcula-se que no início do século XX apenas 1 em cada 10 pessoas ultrapassava os 60 anos e em 2000, apenas 1 em cada 10 morreu antes de atingir os 60 anos (Sampaio, 2008). Esta evolução corresponde não só ao decréscimo dos níveis de mortalidade, mas também ao acréscimo da esperança de vida média da população, uma vez que a mesma é agora, à nascença de 76,7 anos no género masculino e de 78,9 anos no género feminino (INE, 2010). Sabendo que, seguramente, “o optimismo influencia a pessoa e o seu comportamento” (Barros, 2010, p. 65), parece-nos pertinente a realização de um estudo exploratório sobre o optimismo em diferentes idades.

METODOLOGIA

Participantes

A população alvo do estudo foi constituída por 40 indivíduos (N=40), de ambos os sexos, tendo como variáveis independentes: Estado Civil, Idade, Género, Habilitações Literárias e Ocupação dos Tempos Livres (OTL).

Face aos objectivos do estudo, estratificou-se a amostra em 4 grupos etários (Shaffer & Kipp, 2010): 12-20 (adolescência); 21-40 (adulto jovem); 41-65 (meia-idade); mais de 66 anos (velhice).

Relativamente ao género, existem 32,5% de indivíduos do sexo masculino e 67,5% do sexo feminino, conforme consta do Quadro 1.

Quadro 1: Caracterização dos Participantes

		Idade				Habilitações Literárias		Estado Civil			OTL			
		12 aos 20 anos	21 aos 40 anos	41 aos 65 anos	+ de 66 anos	inferior ao 2º ano	Ensino Superior	solteiro	casado	outros	Actividades físico motoras	Actividades socioculturais	Outras	
Género	Masculino	n	1	4	4	4	4	9	5	8	0	8	4	1
		% Género	8%	31%	31%	31%	31%	69%	38%	62%	0%	62%	31%	8%
		% Idade	10%	40%	40%	40%	29%	35%	31%	44%	0%	50%	19%	33%
	Feminino	n	9	6	6	6	10	17	11	10	6	8	17	2
		% Sexo	33%	22%	22%	22%	37%	63%	41%	37%	22%	30%	63%	7%
	% Idade	90%	60%	60%	60%	71%	65%	69%	56%	100%	50%	81%	67%	
Total	n	10	10	10	10	14	26	16	18	6	16	21	3	
	% Sexo	25%	25%	25%	25%	35%	65%	40%	45%	15%	40%	53%	8%	
	% Idade	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

Comparativamente ao local de proveniência, apesar da dispersão geográfica, verificou-se uma maior incidência nos distritos de Aveiro, Guarda, Lisboa e Santarém (zona centro de Portugal).

Quanto à variável idade dos inquiridos, foram constituídos grupos homogêneos de 10 elementos cada.

O método de amostragem utilizado foi o da amostragem por conveniência (Pinto & Grego, 1992).



Instrumento

Utilizou-se a Escala sobre o Optimismo (Barros, 1998), que pretende identificar algumas atitudes da pessoa face ao mundo, ou seja o optimismo disposicional (pessoal). Este instrumento é constituído por 4 itens centrais (“*Encaro o futuro com optimismo*”; “*Tenho esperança de conseguir o que realmente desejo*”; “*Faço projectos para o futuro e penso que os realizarei*”; “*Em geral considero-me uma pessoa optimista*”), com uma escala de likert de 5 opções de escolha, em que 1 corresponde a “*totalmente em desacordo (absolutamente não)*”, 2 “*bastante em desacordo (não)*”, 3 “*nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)*”, 4 “*bastante de acordo (sim)*” e 5 “*totalmente de acordo (absolutamente sim)*”. A consistência interna da Escala foi verificada através do coeficiente *alpha* de Cronbach que apresentou o índice de .75, numa amostra de 742 indivíduos (Barros, 1998).

De forma a facilitar a compreensão das questões e a produção de respostas adequadas às percepções em torno da temática, este instrumento de auto-avaliação foi preenchido sem limite de tempo.

Procedimentos

A recolha de dados teve lugar em Novembro de 2010 a partir do consentimento informado.

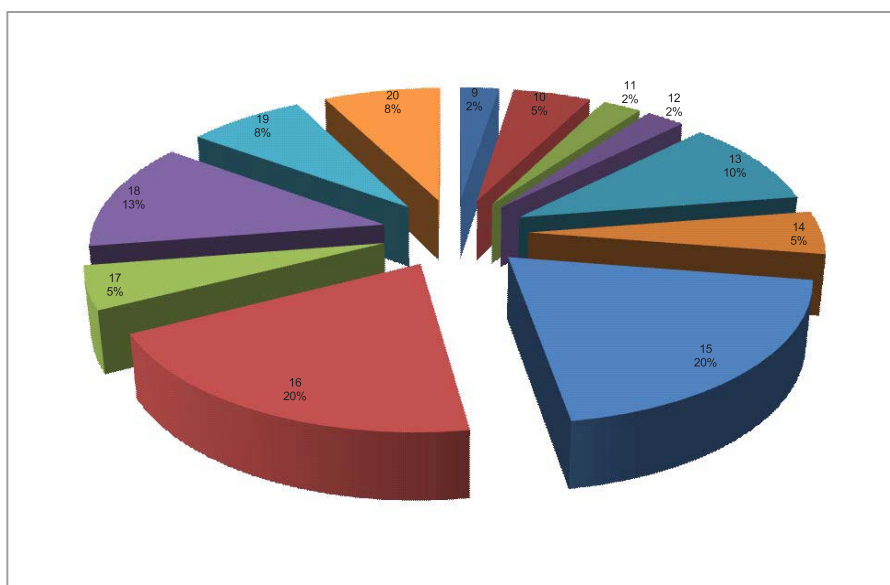
Para a análise dos dados recorreu-se à estatística descritiva e inferencial (especialmente ao nível correlacional). O nível de significância foi de 5%, tendo-se utilizado o programa informático PASW (*Predictive Analytics SoftWare*) Statistics versão 18.0.

RESULTADOS

A análise dos resultados será efectuada com base nas quatro questões do instrumento e na globalidade das respostas.

Em termos globais constata-se que os valores da Escala sobre o Optimismo se centra num valor mediano de 16 pontos, numa escala onde o valor máximo é 20 e o mínimo é 4 (DP = 2,78), o que é revelador da centralidade dos níveis de optimismo, cujo nível de 15 e 16 apresentam 20% de observações cada um.

Gráfico 1 – Distribuição pontual na Escala sobre o Optimismo





Esta centralidade é também revelada pela análise individual, cujo valor máximo é de 5 e valor mínimo de 1 (por *item*).

Quadro 2: *Nível de optimismo para encarar o futuro*

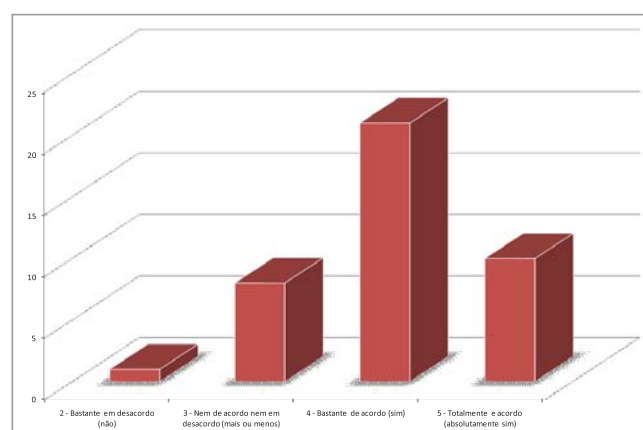
Nível de resposta	Encaro o futuro com Optimismo	
	n	%
2 - Bastante em desacordo (não)	3	7,5
3 - Nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)	9	22,5
4 - Bastante de acordo (sim)	17	42,5
5 - Totalmente e acordo (absolutamente sim)	11	27,5
Total	40	100

Quando questionados sobre “o modo como se encara o futuro” em termos de optimismo, verifica-se que as a maioria das respostas se centra no “*bastante de acordo (sim)*”, com 42,5%. A análise de respostas inteiramente positivas (4 e 5) é revelador do estado optimista face ao futuro, porque agrupa 70% do total das respostas relegando as menos positivas para um nível quase insignificante (7,5%).

Este item revela ainda que não existe qualquer relação entre o mesmo e as variáveis consideradas para análise, que se passam a citar: idade, género, estado civil e ocupação dos tempos livres (OTL).

O segundo item, sobre “a expectativa em relação a alcançar o que se deseja”, define-se nos mesmos moldes da primeira questão, com um ligeiro acréscimo na positividade das respostas (77,5%).

Gráfico 2 – *Esperança e realização dos objectivos (desejos)*



De facto, assiste-se ao incremento nas respostas de “*bastante de acordo (sim)*” que apresenta 52,5% de respostas e um ligeiro decréscimo no “*totalmente de acordo (absolutamente sim)*” que agora apenas é representativo de 25% dos inquiridos.

A idade ($r = -0,422$, sig = 0,007), o estado civil ($r = -0,338$, sig = 0,033) e a OTL ($r = -0,444$, sig = 0,004) estabelecem correlações negativas e estatisticamente significativas com esta questão. Cada uma das variáveis explica, respectivamente, em 17, 81% ($=(-0,422)^2 \times 100$), 11,42% ($=(-$



0,338)²*100) e 19,71% (= $(-0,444)^2*100$), a variação nesta questão, o que perfaz 48,94%, sendo o remanescente (51,06%) explicado possivelmente por outros factores que não foram analisados.

Quanto ao terceiro item, “a projecção e a realização de projectos no futuro”, já é encarada numa perspectiva mais contida, tendo em conta o resultado desta questão e os anteriores dados. Neste caso, as respostas maioritariamente positivas descem para os 60%, mais concretamente 62,5%, deixando a métrica anterior que se encontrava acima dos 70%. Para tal contribui o peso da resposta de “nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)” que regista 32,5% das respostas (quadro 3).

Quadro 3: Projectos para o futuro e sua realização

Nível de resposta	Faço projectos para o futuro e penso que os realizarei	
	N	%
2 - Bastante em desacordo (não)	2	5,0
3 - Nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)	13	32,5
4 - Bastante de acordo (sim)	18	45,0
5 - Totalmente de acordo (absolutamente sim)	7	17,5
Total	40	100

Para os 62,5% de respostas mais positivas contribuem o “bastante de acordo (sim)” com 45% e o “totalmente de acordo (absolutamente sim)” com 17,5%, valor mais baixo quando consideradas as quatro questões, o que poderá estar associado às expectativas de auto-eficácia, evidenciando alguma incerteza em relação aos projectos e respectiva concretização. Especificamente, é comum constatar que as pessoas formam crenças e expectativas quanto à sua própria capacidade de influenciar os acontecimentos e episódios significativos das suas vidas, o que pode consubstanciar estes resultados, tendo em conta essas mesmas expectativas de auto-eficácia, referentes àquilo que se acredita conseguir fazer a partir das capacidades que possui em circunstâncias diversas (Marujo, Neto & Perloiro, 2008).

Com este item, o género ($r = -0,351$, sig = 0,026) e a OTL ($r = -0,322$, sig = 0,043) estabelece correlações estatisticamente significativas e negativas, ou seja, influencia de forma inversa os níveis de optimismo e explica em apenas 22,69% (12,32% e 10,37%, respectivamente) a variação das respostas no item, o que denota a influência de outros factores não representados neste estudo.

Na análise do item, “em geral considero-me uma pessoa optimista”, constata-se que se regressa aos valores positivos acima dos 70%, o que consolida os resultados dos primeiros itens e afere da posição optimista dos inquiridos em relação à vida.

A resposta “bastante de acordo (sim)” contribui com 60% e o “totalmente de acordo (absolutamente sim)” com 17,5%, para os valores globais desta questão que representam os 77,5% de percepção positiva.

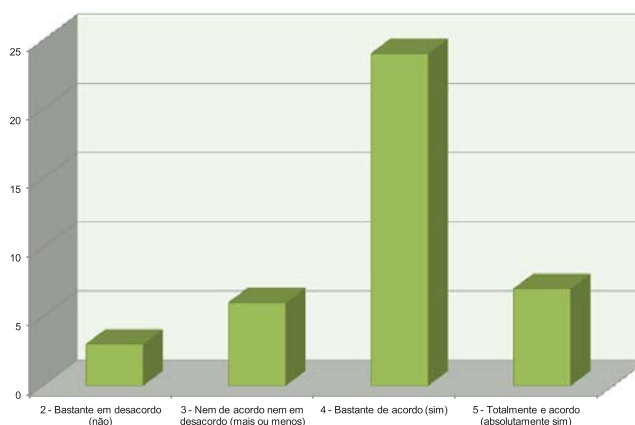
A única variável que apresenta uma correlação estatisticamente significativa com esta questão é a idade ($r = -0,415$, sig = 0,008). Esta correlação é negativa, o que indica que os níveis de optimismo vão decrescendo com o acréscimo da idade. É ainda de salientar que a variação nos níveis de optimismo só é explicada por esta variável em 17,22%, o que é sinónimo de que existe uma panóplia de factores extra-estudo que contribuem para esta explicação.

Em termos globais, e dado que nem todas as variáveis contribuem para a explicação das respostas aos itens, pelo que existe uma distribuição não uniforme em termos correlacionais, a Escala, ou seja: o nível de optimismo analisado pela Escala só estabelece correlações negativas e estatísti-



camente significativas com duas variáveis: a idade ($r = -0,411$, $\text{sig} = 0,008$) e a OTL ($r = -0,347$, $\text{sig} = 0,028$). O contributo para a explicação da variação nos níveis de optimismo das referidas variáveis é de apenas 28,93%.

Gráfico 3 – Auto-percepção quanto ao optimismo



DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES

Em face dos resultados obtidos, pode-se constatar que não há qualquer resposta negativa extrema, [*“totalmente em desacordo (absolutamente não)”*], na avaliação do optimismo disposicional. A nível parcial, a única variável que não contribui para a explicação das respostas, é a variável habilitações literárias, enquanto a nível global, as que contribuem para a explicação são apenas a idade e a OTL.

Por outro lado, é conhecido que o optimismo se correlaciona positivamente com a saúde mental, social e física do indivíduo, desde que não seja em excesso, pois o optimismo em exagero pode produzir efeitos indesejados, conduzindo as pessoas a adoptarem comportamentos de risco e a terem uma percepção errada acerca das probabilidades de contraírem doenças, onde os idosos são indivíduos mais vulneráveis.

Neste sentido, existe a necessidade de desenvolver estratégias de intervenção específicas para as faixas etárias mais velhas, a partir de exercícios que visem educar para o optimismo, seja no domicílio seja nas instituições geriátricas, onde as energias e potencialidades individuais possam ser usadas, de forma mais completa e revitalizante, com base numa planificação assente nos pressupostos da Psicologia Positiva.

Nesta sequência, o iniciar, desenvolver e manter relações com os outros é algo permanente, indispensável e estruturante para todos. Por outro lado, ter estabilidade emocional passa por amar e sentir-se amado, desejar e ser desejado, escutar e ser escutado, valorizar e ser valorizado. Torna-se importante melhorar os padrões relacionais, tendo em conta que esta melhoria se reflecte na vida pessoal e profissional (Marujo *et al.*, 2008), assim como educar as pessoas para o optimismo, que é uma das características pessoais que podem proporcionar, directa e indirectamente, a felicidade.

Há igualmente que promover situações em que a experiência emocional positiva passe a superar a negativa, dando mais atenção ao bem-estar das pessoas, aos seus níveis de felicidade e, simultaneamente, tê-los em consideração aquando da implementação de políticas socioeconómicas de um país. De facto, uma orientação positiva face ao futuro é a essência do optimismo pessoal, que é conceptualizado como a antecipação de mudanças positivas no futuro (Kazakina, 1999, citado por Linley & Joseph, 2004) e cuja projecção positiva permite emoções positivas geradoras de bem-estar



e resultados positivos em termos de saúde (Fredrickson & Joiner (2002), Maddi & Kobasa (1984), Sergerstrom, Taylor, Kemeny & Fahey (1998), citados por Linley & Joseph, 2004).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barros, J. (1998). Optimismo: teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (2), 295-308.
- Barros, J. (2010). *Psicologia Positiva: Uma Nova Psicologia*. Porto: Legis Editora.
- Custódio, S.; Pereira, A. & Seco, G. (2010). Optimismo e stresse em estudantes de enfermagem. *International Journal of Developmental and Education Psychology*, XXII, 1 (1), 591-598.
- Instituto Nacional de Estatística, (2010). *População*. Acedido em 8 de Março, 2010, from <http://www.ine.pt>
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lourenço, O. (2000). Orientação para o positivo e para o negativo: Um caso especial de assimetria no comportamento humano. *Psicologia, Educação, Cultura*, 4 (2), 227-247.
- Marujo, H. A.; Neto, L. M. & Perloiro, M. F. (17ª ed.). (2008). *Educar para o optimismo*. Barcarena: Editorial Presença.
- Marujo, H. A.; Neto, L. M. & Perloiro, M. F. (1998). *A Família e o Sucesso Escolar: Guia para pais e outros educadores*. Lisboa: Editorial Presença.
- Marujo, H. A.; Neto, L. M.; Caetano, A. & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13 (1), 115-136.
- Pinto, P. T. & Grego, M. M. (1992). *Estatística Descritiva I*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Sampaio, D. (6ª ed.). (2008). *A Razão dos Avós*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Shaffer, D. R. & Kipp, K. (8ª ed.). (2010). *Developmental Psychology. Childhood and adolescence*. Belmont: Wadsworth.
- Snyder, C. R. & López, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. London: Sage Publications.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.