

Forças do caráter de idosos: Uma revisão sistemática de pesquisas empíricas*

Character strengths of the elderly: A systematic review of empirical research

Eduarda Rezende Freitas^I
Altemir José Gonçalves Barbosa^I
Carmem Beatriz Neufeld^{II}

Resumo

A fim de efetuar uma revisão sistemática da literatura sobre forças do caráter (FC) de idosos, recuperaram-se artigos que relatam pesquisas empíricas indexados pela PsycINFO ou PubMed (N=31). Selecionaram-se textos publicados entre 1998 e 2014 que investigaram amostras com indivíduos com 65 anos ou mais. Verificou-se que: o crescimento da produção científica sobre o tema não é expressivo; a maioria dos artigos analisa a relação entre FC e outras variáveis; somente um discute uma FC especificamente na velhice. A produção científica sobre FC de idosos é restrita. Quando incluídos, os idosos representam apenas mais uma coorte etária da amostra, não sendo consideradas suas especificidades. Como identificar e desenvolver FC dos idosos contribui para o envelhecimento positivo, mais investigações são necessárias.

Palavras chave: Envelhecimento; Forças do Caráter; Psicologia Positiva; Revisão Sistemática.

Abstract

To perform a systematic review on elderly character strengths (CS), articles reporting empirical research indexed by PsycINFO or PubMed were recovered (N=31). Texts published between 1998 and 2014 that investigated samples with individuals aged 65 years or more were selected. It was found that: the growth of scientific literature on the subject is not significant; most articles examine the relationship between CS and other variables; and only one specifically discusses one CS in old age. It is concluded that the scientific literature on elderly CS is restricted. When included, the elderly represent just one age cohort of the sample and not considered their specificities. Since identify and develop the elderly CS contribute to the positive aging, further investigations are necessary.

Keywords: Aging; Character Strengths; Positive Psychology; Systematic Review.

^IInstituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora.

^{II}Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.

O estudo a respeito do que há de “bom” nas pessoas e, especialmente, sobre suas forças tem crescido ao longo dos últimos anos (Hart & Sasso, 2011; Yanfen, Keli, Jianhua, Jun & Jianying, 2012). Esse crescimento se deu, sobretudo, a partir da proposição da Psicologia Positiva (PP) em 1998 (Seligman, 1999). O movimento propõe que o foco da Psicologia deve mudar da patologia, do sofrimento e das formas de remediação para o desenvolvimento das potencialidades humanas e das qualidades positivas e possui como pilares três tópicos relacionados: experiências subjetivas positivas, traços individuais positivos e instituições que permitem que experiências e traços positivos se desenvolvam (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Esta revisão sistemática da literatura tem como foco um dos principais traços individuais positivos: as forças do caráter (FC) ou, como vem sendo denominados em alguns textos brasileiros (p. ex., Graziano, 2005; Pureza, Kuhn, Castro & Lisboa, 2012; Senna & Dessen, 2012), pontos fortes ou forças pessoais. Mais

especificamente, apresenta o estado da arte das pesquisas empíricas sobre FC de idosos, seguimento etário que tem crescido consideravelmente na maioria dos países (IBGE, 2011; Robalo, 2010).

Forças do Caráter: Conceito, Classificação e Medidas

As FC são processos ou mecanismos psicológicos que contribuem para a realização e a satisfação com a vida (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). São aspectos de personalidade moralmente valorizados por filósofos e teólogos na maioria das culturas (Park & Peterson, 2009). Constituem um importante caminho para uma vida psicológica boa (Peterson & Seligman, 2004) e uma base para um desenvolvimento ótimo e próspero (Seligman et al., 2005).

Devido à importância das forças e virtudes para o florescimento pessoal, Peterson e Seligman (2004), após amplo estudo, propuseram a *Values in Action (VIA) Classification of Strengths*. Nessa obra, além de conceituar

*Apoio financeiro Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).

e estabelecer critérios quanto ao que se podem considerar FC, a VIA propõe a existência de 24 delas que, de acordo com Peterson e Seligman (2002), não são exaustivas e nem exclusivas e se organizam em seis virtudes. O Apêndice 1 descreve sucintamente as 24 FC subdivididas nas seis virtudes.

Peterson e Seligman (2004) apresentam uma definição consensual de cada uma das 24 forças, redigidas em termos de critérios comportamentais. Além disso, descrevem: tradições teóricas e pesquisas que já estudaram essas forças; diferentes medidas; correlatos e consequências advindas da utilização das forças; desenvolvimento e manifestação das forças ao longo da vida; fatores que incentivam ou inibem o desenvolvimento e suas manifestações; informações sobre diferenças de gênero e sobre aspectos transnacionais e transculturais; informações sobre intervenções deliberadas para promover as forças; “o que ainda não se sabe”; e uma bibliografia com estudos sobre cada uma delas.

Peterson e Seligman (2004) propuseram que dez critérios ou, pelo menos, a maior parte deles devem ser satisfeitos para que traços positivos sejam considerados FC: 1) Uma FC contribui para diversas realizações que compõem uma vida boa, tanto para si quanto para os outros. Apesar de as forças e as virtudes determinarem a maneira como um indivíduo lida com a adversidade, o foco da PP está em como elas contribuem para a realização individual. 2) Embora as FC possam produzir (e produzam) efeitos desejáveis, cada força é moralmente valorizada em si, mesmo na ausência de consequências positivas. 3) A manifestação de uma FC por um indivíduo não inferioriza as demais pessoas ao seu redor. 4) Ser capaz de formular apropriadamente o antônimo de uma força não favorece considerá-la como uma FC. Por exemplo, um possível oposto para honestidade é a diplomacia (*tact*), mas o oposto mais óbvio de diplomático não é honesto, e sim grosseiro (*rudeness*). Assim, a honestidade atende a esse teste linguístico. 5) As FC devem se manifestar por meio de pensamentos, sentimentos e/ou comportamentos, a fim de que sejam passíveis de avaliação. São caracterizadas como traço, isto é, possuem certo nível de generalização para as situações e certa estabilidade ao longo do tempo. 6) Uma FC é distinta de outras características positivas da classificação e não pode ser reduzida a elas. 7) As FC se manifestam em modelos consensuais. Uma maneira por meio da qual as culturas destacam as forças são histórias, parábolas, canções, poemas, que apresentam pessoas que notoriamente demonstram (ou demonstraram) uma dada força. 8) É possível que existam prodígios para algumas FC (p. ex., uma

criança com nove anos de idade ser prodígio em relação à inteligência social). Este é, no entanto, um critério adicional que pode não ser aplicado a todas as forças. 9) Existem pessoas, que constituem casos particulares, completamente desprovidas de determinada FC. 10) Forças e virtudes podem ser cultivadas e mantidas por instituições e rituais providos pela sociedade.

Além das forças e virtudes, Peterson e Seligman (2004) destacam os temas situacionais. Tratam-se de hábitos específicos que fazem com que as pessoas manifestem determinadas FC.

Importantes medidas dessas forças têm sido criadas com base na VIA. Dentre elas, destacam-se o VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) (Peterson & Park, 2009; Peterson & Seligman, 2004), o VIA-Youth (Park & Peterson, 2003), que consiste na versão para crianças e adolescentes, e, mais recentemente, a versão abreviada do VIA-IS, o VIA-IS-120 (<https://www.viacharacter.org/surveys.aspx>). Eles fornecem um ponto de partida para o estudo científico a respeito do bom caráter (Park & Peterson, 2009) e para o desenvolvimento de programas destinados, por exemplo, à intervenção e à mudança comportamental.

Forças do Caráter e o Idoso

A produção científica em PP tem crescido significativamente em vários países (Hart & Sasso, 2011; Yanfen et al., 2012). Porém, no Brasil, o crescimento não é expressivo e nem linear (Pureza et al., 2012). Ademais, parece que uma determinada coorte etária não tem sido tão investigada, seja em outros países seja no contexto brasileiro: os idosos.

Pureza et al. (2012) revelaram que a produção científica em PP no Brasil publicada entre 2002 e 2012 foi realizada, em sua maioria, com amostras compostas por adultos. Uma breve análise dos artigos empíricos indexados pela PsycINFO (APA, 2014) com o descritor PP e que foram publicados em periódicos revisados por pares (n=402) revela que o estado da arte da área no contexto internacional não é tão diferente do brasileiro quando se considera o grupo etário pesquisado, isto é, predominam investigações feitas com adultos e há poucas pesquisas com idosos (n=63; 15,67%). Além disso, nem todas são feitas com amostras compostas exclusivamente por pessoas nessa fase do curso de vida.

No que se refere às pesquisas especificamente sobre FC de idosos, o cenário é ainda mais limitado. Destaca-se, porém, que estudos com essa coorte etária têm sido realizados para investigar algumas forças, como Criatividade (Flood & Scharer, 2006), Humor (Ruch,

Proyer, & Weber, 2010a; Ruch, Proyer, & Weber, 2010b), Perdão (Robalo, 2010) e Esperança (Oliveira, 2010; Robalo, 2010).

Esse estado da arte gera preocupação, pois um envelhecimento positivo demanda, em grande medida, que as pessoas utilizem suas FC. Para Vaillant (2004), o envelhecimento positivo tem como missão acrescentar mais vida aos anos e não apenas anos à vida. Assim, dois propósitos principais são fundamentais: 1) aumentar o envelhecimento bem-sucedido; e 2) buscar condições positivas para o envelhecimento (Fernández-Ballesteros, 2003).

A partir do exposto, este estudo teve como objetivo revisar sistematicamente a literatura publicada na forma de artigos que relatam pesquisas empíricas sobre FC na velhice. Especificamente, pretendeu-se: verificar como a produção científica sobre FC e idosos se distribuiu ao longo dos anos e dos contextos de pesquisa, isto é, nacional ou internacional; analisar os objetivos gerais das investigações; descrever as forças que têm sido estudadas desde a proposição da PP e como elas estão sendo medidas; e identificar as características etárias das amostras, enfatizando a participação de idosos.

MÉTODO

Realizou-se uma revisão sistemática da literatura indexada nas bases de dados PsycINFO e PubMed e que tivessem as expressões *character strength** (o asterisco permite que variações da expressão também sejam recuperadas) e as palavras (*aged or elderly*) em qualquer parte do texto. Adotaram-se como critérios de inclusão dos textos: 1) ter sido publicado no período entre 1998, ano em que a PP foi proposta, e maio de 2014; 2) ser artigo que relata pesquisa empírica, uma vez que publicações como teses, dissertações, capítulos de livros, resenhas etc. não passam necessariamente por um processo de avaliação às cegas por pares, critério aceito por muitos como garantia de qualidade do conhecimento produzido; 3) ter tido participantes com 65 anos ou mais de idade; e 4) analisar FC.

Optou-se por essas duas bases de dados em virtude de sua relevância para a Psicologia. De acordo com Sampaio (2013), a PsycInfo é considerada a base de dados mais importante da Psicologia e a PubMed é uma das mais importantes fontes interdisciplinares de informação científica sobre saúde do mundo.

Após recuperar as publicações, efetuou-se uma primeira leitura dos textos, especificamente dos Títulos e Resumos, o que permitiu excluir alguns (vide Resultados) que, apesar de preencherem os requisitos de inclusão, não eram de fato investigações empíricas sobre FC com idosos nas amostras. Com

base em uma segunda leitura aprofundada, baseada no texto completo dos artigos, realizou-se uma análise levando em consideração o ano de publicação, os objetivos, as FC analisadas e os instrumentos utilizados para a avaliação das FC. Todo o processo de seleção dos artigos e extração dos dados foi realizado por dois juízes independentes, sendo obtida concordância superior a 80%.

RESULTADOS

Após aplicar o Método descrito, obtiveram-se 31 artigos que relatam pesquisas empíricas sobre FC e que tiveram idosos nas amostras. Há que se esclarecer que foram recuperados, inicialmente, 34 publicações, mas três foram excluídas: uma porque não analisa FC; outra não contém idosos em sua amostra; e a terceira não é uma pesquisa empírica (Figura 1).

Desde a proposição da PP, em 1998, até o momento, observou-se um leve crescimento das pesquisas sobre FC e idosos ao longo dos anos, mas não linear (Figura 2). Alerta-se que o decréscimo acentuado de publicações observado no ano de 2014 provavelmente esteja relacionado ao fato de a revisão sistemática da literatura ter sido realizada até o mês de maio desse ano. Salienta-se, ainda, que todas as investigações são internacionais.

No que se refere aos objetivos dos artigos, observou-se que a maioria (n=14; 46,67%) analisou a relação existente entre todo o conjunto de FC, avaliado através

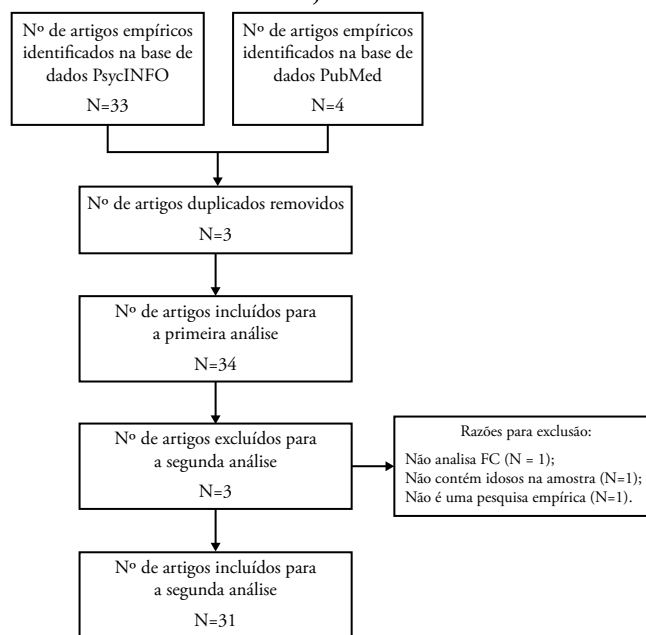


Figura 1

Diagrama de fluxo de identificação e seleção de artigos para revisão sistemática de FC de idosos, 1998 – 2014.

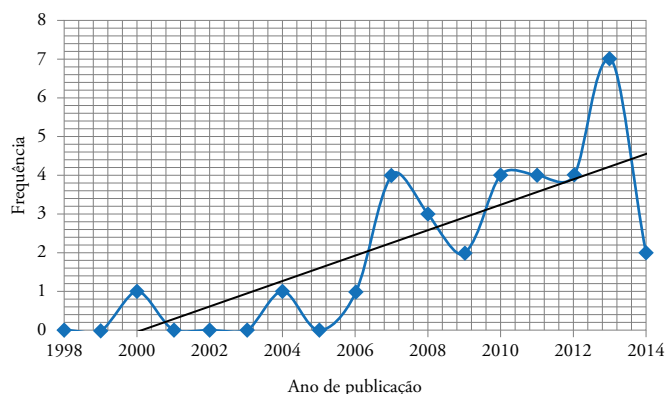


Figura 2

Produção científica sobre forças do caráter e idosos no período entre 1998 e maio de 2014.

do VIA-IS, e outras variáveis, como satisfação com a vida, experiências positivas no trabalho e vocação, ou avaliou somente uma ou algumas FC (n=9; 30,00%). As demais realizaram adaptações transnacionais e obtiveram evidências de validade para o VIA-IS em determinado país (n=2; 6,67%), avaliaram as FC através do VIA-IS, em uma amostra representativa no país (n=2; 6,67%), realizaram intervenções baseadas em forças (n=2; 6,67%) ou examinaram as propriedades psicométricas de uma escala (n=1; 3,33%).

Assim, evidentemente, o VIA-IS foi o instrumento mais utilizado para medir as FC (n=20; 64,52%). Todavia, a presença de outras medidas de FC se fez notar, destacando-se o *Character Strengths Inventory* (Isaacowitz, Vaillant & Seligman, 2003) (n=4; 12,90%). Os demais estudos (n=7; 22,58%) fizeram uso de outras medidas de FC em geral, como o *Character Strengths Rating Form* (Ruch, Martínez-Martí, Proyer & Harzer, 2014), de ferramentas que avaliam uma FC específica, como a *Self-Assessed Wisdom Scale* (Webster, 2003) ou, ainda, de uma série de indicadores de uma determinada FC obtidos por um conjunto de instrumentos, como na pesquisa de Fagin-Jones e Midlarsky (2007).

No que se refere às duas pesquisas que realizaram intervenções positivas, ressalta-se que uma delas ocorreu por meio da internet e teve como objetivo avaliar o impacto de nove tipos de intervenções diferentes no bem-estar e nas sintomatologias depressivas dos participantes. Já na outra pesquisa a intervenção foi realizada de forma presencial, na modalidade grupal e tinha como objetivo avaliar seu impacto na satisfação com a vida. Acrescenta-se que, em ambos os estudos, somente algumas forças foram alvo de intervenção (p. ex., gratidão, bondade e humor).

Do total dos textos analisados, a maioria (f=20; 36,36%) avaliou todas as FC (Tabela 1). Nos outros estudos, as forças mais frequentemente avaliadas foram:

Bondade (f=4; 7,30%), Espiritualidade (f=4; 7,30%), Humor (f=4; 7,30%), Amor (f=3; 5,45%), Esperança (f=3; 5,45%) e Perspectiva/Sabedoria (f=3; 5,45%).

Tabela 1

Forças Odo caráter analisadas nos artigos e sua frequência.

Forças do caráter	f	%
Todas	20	36,36
Bondade	4	7,30
Espiritualidade	4	7,30
Humor	4	7,30
Amor	3	5,45
Esperança	3	5,45
Perspectiva/Sabedoria	3	5,45
Apreço pelo belo e pela excelência	2	3,64
Autocontrole	2	3,64
Criatividade	2	3,64
Gratidão	2	3,64
Vitalidade	2	3,64
Gosto pela aprendizagem	1	1,82
Cidadania	1	1,82
Curiosidade	1	1,82
Signature strengths	1	1,82
Total ^a	55	100

^aN=30; porcentagem baseada na frequência das categorias.

Quanto às amostras, ainda que tenha sido delimitado *a priori* que as pesquisas deveriam conter pessoas com 65 anos ou mais de idade, somente uma (3,33%) discutiu as FC especificamente na velhice, sendo que apenas o Humor foi analisado. O delineamento utilizado no estudo foi o correlacional a fim de analisar a relação entre o Humor e a satisfação com a vida. Os demais textos apenas incluíram idosos em amostras compostas por participantes de várias faixas etárias (n=27; 90,00%) ou descreveram investigações com tema (p.ex., sobreviver a um ataque Kamikaze) que só poderiam ser realizadas com pessoas que estão na velhice, mas sem ter de fato essa fase do curso de vida como foco (n=2; 6,67%).

DISCUSSÃO

A produção científica em PP está crescendo de forma significativa em vários países (Hart & Sasso, 2011; Yanfen et al., 2012), sobretudo com a participação de amostras compostas por adultos (Pureza et al., 2012). No que se refere, especificamente, às FC – parte de um dos três pilares da PP (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000) – e idosos, esse crescimento parece não ser tão expressivo nem linear, não obstante a relevância desenvolvimental das FC e das virtudes (Peterson & Seligman, 2004; Seligman et al., 2005). Ainda assim, é possível observar um aumento na produção científica sobre FC e idosos desde 1998 com a proposição da PP, mas sem a contribuição de investigações brasileiras.

Até o momento, a maioria das pesquisas tem sido descritivas. Elas têm o objetivo de apresentar as características de uma população, nesse caso suas FC, e/ou analisar relações entre variáveis, como FC e satisfação com a vida. Para isso, avaliaram-se FC em amostras representativas em diferentes países, analisaram-se possíveis correlações entre forças e outras variáveis e realizaram-se adaptações transnacionais e análises exploratórias para obtenção de evidências de validade para instrumentos que medem FC para outros contextos (p. ex., alemão e hebraico) etc.

Grande parte das pesquisas analisou todo o conjunto de forças proposto por Peterson e Seligman (2002), sendo o VIA-IS (Peterson & Park, 2009; Peterson & Seligman, 2004) o instrumento mais utilizado, tanto quando todas as forças eram avaliadas quanto ao considerar somente algumas. De acordo com Park e Peterson (2009), esse inventário fornece um ponto de partida para o estudo científico sobre o bom caráter e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de programas destinados à intervenção e promoção de forças e virtudes. Não obstante a relevância dessa medida, foi possível perceber que outras ferramentas e estratégias podem ser adotadas para avaliar todo o conjunto de FC ou uma delas em particular.

Ainda são escassas as pesquisas que propõem estratégias para promover as FC de idosos e que avaliam seu impacto. Quando realizadas, essas investigações analisaram poucas forças e contaram com amostras etárias bastante diversificadas (p. ex., pessoas entre 19 e 79 anos). Ressalta-se que o fato de ter sido delimitado inicialmente que os estudos deveriam conter pessoas com 65 anos ou mais de idade não levou, necessariamente, à recuperação de pesquisas realizadas exclusivamente com idosos. Quase a totalidade das investigações analisadas contou com participantes em diferentes fases do curso de vida, sendo que raramente a manifestação de uma força particular foi discutida especificamente na velhice. Neste caso, destaca-se o estudo de Ruch et al. (2010b) sobre o Humor em idosos.

A partir do exposto, é possível concluir que a produção científica sobre FC de idosos ainda é bastante restrita. Quando incluídas, as pessoas que estão na velhice

geralmente representam apenas mais uma coorte etária que compõe a amostra, desconsiderando as especificidades dessa fase. Alerta-se, ainda, que pesquisas sobre intervenções para promover FC são escassas de modo geral. É necessário, portanto, que mais investigações básicas e aplicadas em PP, especificamente sobre FC, sejam realizadas, especialmente no Brasil, e que tenham de fato a velhice como foco, considerando, assim, suas singularidades e especificidades. Os conhecimentos por elas produzidos são fundamentais para que psicólogos possam identificar, medir e desenvolver as FC de idosos, representando um caminho viável e importante para um envelhecimento mais positivo.

REFERÊNCIAS

- Fagin-Jones, S., & Midlarsky, E. (2007). Courageous altruism: Personal and situational correlates of rescue during the Holocaust. *The Journal of Positive Psychology, 2*(2), 136-147.
- Fernández-Ballesteros, R. (2003). Light and dark in the psychology of human strengths: the example of psychogerontology. In L. G. Aspinwall, & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 131-147). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flood, M., & Scharer, K. (2006). Creativity enhancement: possibilities for successful aging. *Issues in Mental Health Nursing, 27*, 939-959.
- Graziano, L. D. (2005). *A felicidade revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva* (Tese de Doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Hart, K. E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology, 52*, 82-92. doi: 10.1037/a0023118
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2011). *Primeiros resultados definitivos do Censo 2010: população do Brasil é de 190.755.799 pessoas*. Recuperado em 30 de janeiro, 2013, de <http://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo?view=noticia&id=1&idnoticia=1866&t=primeiros-resultados-definitivos-censo-2010-populacao-brasil-190-755-799-pessoas>.
- Isaacowitz, D. M., Vaillant, G. E., & Seligman, M. E. (2003). Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *The International Journal of Aging and Human Development, 57*(2), 181-201.

- Martins, G. A. (1994). *Manual para elaboração de monografias e dissertações* (3a ed.). São Paulo, SP: Atlas.
- Oliveira, J. A. G. (2010). *Terapia de esperança: uma intervenção grupal que visa promover a esperança de idosos institucionalizados*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Park, N., & Peterson, C. (2003). Assessment of character strengths among youth: the Values in Action Inventory of strengths for youth. *Indicators of Positive Development Conference* (pp. 1-31). Washington, DC.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: research and practice. *Journal of College & Character*, 10(4), 1-11.
- Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 2a edição (pp. 25-33). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman M. E. P. (2002). Values in action (VIA): classification of strengths (Philadelphia, Values In Action Institute). Recuperado em 5 de fevereiro, 2013, de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/viamanualintro.pdf>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pureza, J. R., Kuhn, C. H. C., Castro, E. K., & Lisboa, C. S. M. (2012). Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117.
- Robalo, M. L. V. (2010). *Perdão e esperança na promoção da saúde mental do sênior* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Faro.
- Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The character strengths rating form (CSRF): development and initial assessment of a 24-Item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, 68, 53-58.
- Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010a). Humor as a character strength among the elderly: theoretical considerations. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 8-12. doi: 10.1007/s00391-009-0080-2
- Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010b). Humor as a character strength among the elderly: empirical findings on age-related changes and its contribution to satisfaction with life. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 13-18. doi: 10.1007/s00391-009-0090-0
- Sampaio, M. I. C. (2013). *Qualidade de artigos incluídos em revisão sistemática: comparação entre latino-americanos e de outras regiões* (Tese de Doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Senna, S. R. C. M., & Dessen, M. A. (2012). Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. *Psicologia: teoria e Pesquisa*, 28(1), 101-108.
- Vaillant, G. E. (2004). Positive aging. In P. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in practice* (pp. 561-578). New York: John Wiley.
- Yanfen, F., Keli, Y., Jianhua, W., Jun, T., & Jianying, L. (2012). Bibliometric Analysis of Positive Psychology in China. *Journal of Dali University*, 2, 22.
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a Self-Assessed Wisdom Scale. *Journal of Adult Development*, 10(1), 13-22.

Endereço para correspondência:

Eduarda Rezende Freitas
 Rua José Lourenço Kelmer, sem
 número, Campus Universitário
 CEP:36036-900 – Juiz de Fora/MG
 E-mail: duda_2504@hotmail.com
 Celular: (32) 88565920

Recebido em 30/07/2015

Aceito em 07/01/2016

Apêndice 1

Virtudes e Forças do Caráter (Peterson & Seligman, 2004)

Virtude	Força do Caráter	Descrição
Coragem	Bravura (valentia, coragem)	Refere-se à capacidade de fazer o que precisa ser feito, apesar do medo. Força a ser aplicada, além das batalhas, para dizer ou fazer o que é correto, enfrentar uma doença terminal com equanimidade, resistir à pressão dos pares sobre um caminho moralmente questionável etc.
	Autenticidade (honestidade, integridade)	Refere-se à capacidade de, além de ser verdadeiro, se responsabilizar pelos próprios sentimentos e ações. A autenticidade refere-se à apresentação genuína de si para os outros, enquanto que a integridade faz referência à coerência moral.
	Persistência (perseverança, diligência)	Refere-se à capacidade de finalizar o que foi iniciado, de manter-se apesar dos obstáculos, de reunir vontade de realizar face aos impulsos contrários. Nessa força de caráter o que ameaça a ação não é o medo, mas sim o tédio, a frustração e a dificuldade.
	Vitalidade (entusiasmo, vigor, energia)	Refere-se à sensação de estar vivo e cheio de entusiasmo. É uma das forças que constituem a coragem por ser mais notável (e, portanto, mais louvável) quando exibida em circunstâncias difíceis e potencialmente desanimadoras.
Humanidade	Amor	Refere-se ao amor romântico e à amizade. É marcado pela partilha de ajuda, conforto e aceitação, envolvendo fortes sentimentos positivos, compromisso e sacrifício. Em sua forma mais desenvolvida, o amor ocorre dentro de uma relação recíproca com outra pessoa.
	Bondade (generosidade, compaixão, gentileza)	Refere-se à tendência em ser agradável com as pessoas, preocupando-se com seu bem-estar e realizando boas ações. Pode ser um ato fugaz dirigido a estranhos, como ceder o assento em um ônibus, ou implicar algo mais profundo dentro de uma relação, como a doar um órgão.
	Inteligência Social (inteligência emocional)	Refere-se à habilidade de processar informação emocional tanto intrínseca quanto extrínseca. Alguns exemplos são entender e administrar emoções, identificar conteúdo emocional nos outros e utilizar essas informações a fim de facilitar as interações.
Justiça	Cidadania (trabalho em equipe, lealdade)	Refere-se à identificação e senso de obrigação com um bem comum, que inclui a própria pessoa e se estende para além dos seus interesses pessoais, abrangendo os interesses dos grupos dos quais é membro. É considerado pela pessoa como a forma correta de agir.
	Integridade (igualdade, justiça)	Refere-se à capacidade de tratar as pessoas de maneira semelhante, não permitindo que sentimentos pessoais ou questões preconceituosas interfiram nas decisões sobre os outros. Dar a todos uma oportunidade justa e acreditar que as mesmas regras se aplicam a todos.
	Liderança	Refere-se à habilidade de encorajar o grupo a realizar as atividades, enquanto preserva a harmonia entre seus membros, permitindo que todos se sintam incluídos. Reflete a motivação e a capacidade de buscar, obter e desempenhar papéis de liderança bem-sucedidos.

Virtude	Força do Caráter	Descrição
	Abertura a Novas Ideias (pensamento crítico)	Refere-se à capacidade de examinar e ponderar as crenças e as decisões complexas. Uma pessoa com essa força é capaz de mudar de ideia, saber considerar as evidências contrárias ao seu próprio pensamento e examinar a informação de forma racional e objetiva.
	Criatividade (originalidade)	Refere-se à capacidade de se produzir ideias ou comportamentos que são reconhecidamente originais e adaptativos. A originalidade por si só não define a criatividade; ela deve contribuir positivamente para a vida da própria pessoa ou para a vida de outros.
Sabedoria e Conhecimento	Curiosidade (interesse, abertura à experiência)	Refere-se ao interesse intrínseco do indivíduo pela experiência e conhecimento em si mesmos. Pessoas com essa força do caráter procuram por novidades, variedade e desafios e gostam de explorar e de descobrir.
	Gosto pela Aprendizagem	Refere-se à motivação em adquirir novas habilidades ou conhecimentos e/ou para construir a partir das habilidades e dos conhecimentos já existentes, mesmo quando não há incentivos exteriores para isso.
	Perspectiva (sensatez, sabedoria)	Refere-se à capacidade de, além de acumular conhecimento e experiência, coordenar informações e utilizá-las deliberadamente para a melhora do bem-estar. A sensatez permite ao indivíduo ouvir os outros, avaliar o que é dito e então oferecer conselhos (sábios).
Transcendência	Apreço pelo Belo e pela Excelência (reverência, admiração, elevação)	Refere-se à percepção e à apreciação do belo e da excelência em distintos domínios da vida: da natureza à arte, nas experiências cotidianas, etc. Sua característica definidora é a experiência emocional de reverência ou admiração quando na presença do belo ou da excelência.
	Esperança (otimismo, orientação ao futuro)	Refere-se à postura de se voltar para o futuro, esperando que eventos e resultados desejados aconteçam e esforçando-se para alcançá-los. Agir de forma confiante e acreditar que o que é desejado pode acontecer.
	Espiritualidade (religiosidade, fé, propósito)	Refere-se às crenças coerentes a respeito de um sentido de vida e de um propósito maior para o universo, tendo o indivíduo um lugar “dentro dele”. Pessoas com essa força têm crenças sobre o sentido último da vida que moldam sua conduta e lhes proporciona conforto.
	Gratidão	Refere-se ao sentimento de agradecimento em resposta ao recebimento de um presente, que pode ser tangível, dado por alguém, ou pode ser um momento de bem-aventurança pacífica, evocada pela beleza natural.
	Humor	Refere-se à habilidade de provocar sorrisos em outras pessoas, ver o lado bom das coisas e, também, mas não necessariamente, fazer piadas. O humor, como força do caráter, visa tornar a condição humana mais suportável, chamando a atenção para as suas contradições, sustentando o bom ânimo em face do desespero.

Virtude	Força do Caráter	Descrição
Temperança	Autorregulação (autocontrole)	Refere-se ao controle que o indivíduo exerce sobre seus comportamentos, a fim de perseguir seus objetivos e viver de acordo com as normas. Esses comportamentos incluem aqueles que podem ser ocasionados por impulsos e/ou emoções extremas.
	Humildade e Modéstia	Refere-se àquelas pessoas que não “procuram holofotes” e que conseguem reconhecer seus erros e imperfeições. Há, no entanto, uma diferenciação entre os construtos que compõem essa força. Enquanto a modéstia está relacionada mais a aspectos externos (p. ex., o carro que o indivíduo tem), a humildade relaciona-se mais a aspectos internos (p. ex., o reconhecimento de que a pessoa não é o “centro do universo”).
	Perdão e Misericórdia	Refere-se à capacidade de esquecer a ofensa e/ou o prejuízo sofrido. Porém, isso não acontece por causa de incentivos externos (p. ex., subornos), ameaças (p. ex., ordens judiciais) ou aspectos negativos, como medo, vergonha e culpa, mas por causa de uma força pessoal.
	Prudência	Refere-se à capacidade de se orientar para o futuro, a partir de raciocínio prático. A pessoa prudente não sacrifica objetivos em longo prazo por prazeres de curto prazo; ela opta pela escolha que vai, eventualmente, produzir o máximo de satisfação.