VOLUME 6

RIAGE
REVISTA IBERO-AMERICANA DE GERONTOLOGIA

PROPÓSITO DE VIDA NA LONGEVIDADE

Gabriela Saraiva
ORCID iD: 0009-0008-3037

Maria Cristina Faria
ORCID iD: 0000-0003-0839-8036

Diana Morais
ORCID iD: 0000-0003-2756-7288

Informação do artigo
Recebido: 27/09/2024
Revisto: 29/10/2024
Aceite: 18/11/2024

RESUMO

A busca permanente por significado na vida, através de um propósito, é uma questão inerente à condição humana. Estas incertezas existenciais procuram dar resposta ao "porquê da nossa existência" no mundo. Viktor Frankl, pai da logoterapia, foi um dos primeiros a abordar este tema dentro do campo da Psicologia. Nos anos 90, a Psicologia Positiva de Seligman, propõe o florescimento humano e o aumento do bem-estar. O Propósito de Vida (PV) é definido como o sentido e a intencionalidade que guiam as metas e decisões pessoais.

Este estudo tem como objetivo compreender como o propósito de vida em adultos mais velhos contribui para alcançar uma longevidade com saúde A metodologia assenta numa revisão sistemática da literatura, seguiu os princípios do PRISMA, com pesquisa em base de dados de publicações científicas (APA PsycNET, PubMed, Scopus e LILACS). Para filtros de investigação foram definidos os termos de pesquisa/descritores em inglês "life purpose and longevity" no domínio psicológico.

Os estudos científicos sobre PV, em adultos e idosos, consideram que o PV opera como factor protetor e está associado a estados psicológicos benéficos e a comportamentos saudáveis, enquanto também se relaciona com uma redução de comportamentos de risco. Atua como um fator de proteção significativo contra a mortalidade, doenças cardiovasculares, declínio cognitivo, limitações funcionais, hospitalizações e outros desfechos negativos de saúde. A falta de propósito pode levar ao vazio existencial, enquanto alinhar as intenções com o propósito de vida conduz a uma vida mais autêntica, mais significativa e promotora de saúde física e mental.

Palavras-chave: *pessoas mais velhas; envelhecimento saudável; propósito de vida; satisfação com a vida; bem-estar eudaimónico.*

INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo o envelhecimento populacional representa um dos fenómenos demográficos mais desafiantes, o que revela a maior revolução demográfica da humanidade. De acordo com os dados do INE (2021), o envelhecimento populacional em Portugal tem-se acentuado nos últimos anos. De acordo com os resultados divulgados a percentagem de pessoas com 65 anos ou mais chegou a 23,4% em 2021, mostrando um crescimento comparado com censos anteriores. Em 2011, o índice de envelhecimento, que é a razão entre idosos e jovens, era de 128 idosos por 100 jovens, enquanto em 2021 esse número subiu para 182, refletindo a tendência de envelhecimento da população portuguesa. As projeções demográficas não vaticinam, para breve, mudanças do atual padrão demográfico do envelhecimento. Segundo os dados do EUROSTAT (2021) em 2050 três em cada dez pessoas terão 65, ou mais anos, e como refere o INE (2018, 2019) em 2080 este número pode vir a representar 37,2% da população residente no país. Assim, à medida que a população mundial envelhece, torna-se crucial compreender os fatores que contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Entre esses fatores, os aspetos psicossociais desempenham um papel significativo na determinação da saúde física e mental dos indivíduos ao longo do processo de envelhecimento. Neste contexto, o Propósito de Vida (PV) e o conceito japonês de *Ikigai* (Garcia & Miralles, 2017) emergem como elementos essenciais para a compreensão do envelhecimento saudável e da busca contínua por significado e sentido na vida.

A busca permanente por significado na vida, através de um propósito, é uma questão inerente à condição humana, estas incertezas existenciais procuram dar resposta ao "porquê da nossa existência". Nos anos 40 Viktor Frankl (1905-1997), o psicoterapeuta que sobreviveu a Auschwitz, afirma que o ser humano não é movido pela busca do prazer ou do poder, mas pela busca de um sentido para sua existência. Frankl (1946) destacou no seu livro "Man's Search for Meaning" que a falta de propósito pode levar a crises existenciais e a um sentimento de vazio. Quando o sentido da vida é colocado em questão, o indivíduo pode experimentar o que Frankl chamou de "vazio existencial", uma condição caracterizada pela ausência de objetivos claros e de motivação. Na obra sobre logoterapia, Frankl (1946) defendeu que o sentido da vida é encontrado na resposta aos desafios, no enfrentamento das adversidades e na capacidade de transcender o sofrimento. Sommerhalder (2009) observa como as incertezas existenciais permeiam as reflexões humanas, levando o indivíduo a questionar-se sobre o "porquê" da sua existência. Essa questão procura não só dar respostas definitivas, mas integrar a incerteza como parte do processo de busca, tornando a jornada em si uma fonte de significado.

Nos anos 90, a Psicologia Positiva, introduzida por Seligman (1998), propõe um novo paradigma, visando o florescimento humano e o aumento do bem-estar (Ribeiro et al, 2018). Seligman (1998) destacou a importância de mudar o foco da psicologia tradicional, que até então era centrada principalmente no estudo e tratamento de doenças mentais, para uma abordagem que enfatizasse o bem-estar, as qualidades humanas e os aspetos positivos da vida. O PV pode ser

definido como o senso de que a vida tem sentido e intencionalidade, o qual desempenha papel orientador em relação às metas de vida e à tomada de decisões relativas ao uso dos recursos pessoais (Ribeiro et al, 2018).

O PV é uma variável psicológica amplamente estudada no contexto da saúde mental e do bem-estar, sendo frequentemente relacionado à capacidade do indivíduo de encontrar sentido, direção e objetivos claros ao longo da vida. Possui definições variadas entre pesquisadores e é geralmente definido como senso de direção, de significado na vida da pessoa e de objetivos, sendo este um constructo central para o bem-estar e o senso de realização (McKnight, & Kashdan, 2009; Ryff, 2014; Kim, Herchner, & Strecher, 2014; Irving, Davis, & Collier, 2017). De acordo com Ryff (2014), o PV é um dos seis componentes do bem-estar psicológico, ao lado de autoaceitação, crescimento pessoal, relações positivas, autonomia e controle do ambiente. No seu modelo de bem-estar eudaimónico Ryff (2014) define o propósito como um senso profundo de direção e significado na vida, que impulsiona o indivíduo a perseguir metas e objetivos de longo prazo. Essa definição está intimamente ligada à ideia de que o ser humano é movido não apenas por desejos imediatos, mas por valores e intenções que orientam sua vida. McKnight e Kashdan (2009) propuseram uma abordagem integrativa do PV e nesta abordagem o constructo é visto como um sistema que organiza pensamentos e comportamentos, promovendo saúde e bem-estar. Para os autores, o PV não só serve como um impulso motivacional, mas também atua como um elemento de proteção e resistência frente a crises existenciais e distúrbios psicológicos. Indivíduos com um forte senso de propósito demonstram maior resiliência emocional, sendo capazes de lidar com frustrações e adversidades de maneira mais ecológica e eficiente. Os estudos de Irving, Davis e Collier (2017) destacam que o PV está associado não apenas a uma saúde mental mais forte, mas também a uma maior capacidade de adaptação a eventos stressantes. Defendem que pessoas com um propósito de vida bem definido tendem a encarar os desafios como oportunidades de desenvolvimento, em vez de barreiras impossíveis de superar. Essa abordagem, ligada ao propósito, favorece uma atitude positiva e voltada para o futuro, promovendo a autorrealização e o bem-estar eudaimónico.

O PV é igualmente essencial dentro das teorias eudaimónicas de bem-estar, que enfatizam a realização de potenciais e a busca por significados profundos na vida. Seligman (2011) na sua Teoria do Florescimento, inclui o PV como um dos cinco elementos centrais do bem-estar (junto com emoções positivas, conexões, relacionamentos positivos e realização). O autor define o PV como a capacidade de viver em função de algo maior do que si mesmo, promovendo uma sensação duradoura de satisfação e significado. Para Seligman (2011) o PV é um dos motores que impulsionam o Ser Humano a alcançar uma vida plena, não apenas por meio de prazer ou sucesso material, mas por meio de uma conexão profunda com valores e metas pessoais.

O conceito de bem-estar eudaimónico, amplamente discutido por Ryff (2014), também enfatiza que o PV é crucial para a autorrealização. Em contraste com o bem-estar hedónico, que foca no prazer imediato e na ausência de dor, o eudaimonismo está preocupado com a capacidade de viver de acordo com os próprios valores, encontrar significado e alcançar o verdadeiro potencial humano. O PV, portanto, é um dos principais pilares dessa abordagem, orientando o indivíduo a buscar metas significativas e duradouras, que tragam um senso de contribuição e realização pessoal.

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.291

O Propósito de Vida é um constructo central para a psicologia contemporânea, com implicações amplas tanto para o bem-estar mental quanto físico. Diversos estudos corroboram a ideia de que o PV está associado a uma maior resiliência, saúde e longevidade, promovendo uma vida plena e satisfatória. A partir das abordagens de Ryff (2014), McKnight e Kashdan (2009), e Seligman (2011), o PV é entendido como uma força orientadora, que não só dá sentido às experiências quotidianas, mas também sustenta o florescimento humano.

Face ao exposto na literatura consultada surgiram de início várias questões que foram alvo reflexão: "Qual o potencial a desenvolver para melhorar o bem-estar na vida adulta?", "Até que ponto um maior bem-estar está associado a perfis mais saudáveis de respostas?", "De que forma uma robustez psicológica está relacionada com o propósito de vida?", "O propósito de vida muda com o avanço da idade?", "Como é que as crenças relacionadas com a saúde caracterizam as pessoas com alto senso de propósito em comparação com indivíduos com baixo senso de propósito?", "De que forma o propósito de vida está relacionado com a saúde ao longo do ciclo de vida?". A literatura levou-nos a centrar a nossa investigação no contributo do propósito de vida para o desenvolvimento do bem-estar eudaimónico nas pessoas mais velhas. Partimos duma focagem na forma como vivemos e pensamos a idade, em particular, o envelhecimento e a longevidade, e de como agimos em função dos obstáculos e vicissitudes que se encontram neste período de vida. Pretendíamos saber de que forma o propósito de vida em adultos mais velhos contribui para uma longevidade saudável.

METODOLOGIA

A investigação realizada insere-se no âmbito de um estudo descritivo e teórico, com abordagem qualitativa, que utilizou técnicas de análise conceitual e modelagem para alcançar o seu propósito. Foca-se na importância do propósito de vida na longevidade, destacando o seu papel no bem-estar eudaimónico e na promoção de uma vida mais saudável e gratificante. Com o intuito de fornecer os elementos para a modelagem, de um modelo de propósito de vida na longevidade, procurou-se responder à questão: "De que forma o propósito de vida em adultos mais velhos contribui para uma longevidade saudável?" Qual o interesse dos investigadores sobre esta temática? Para o efeito foi realizada uma revisão sistemática que foi orientada pelos princípios do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021). As pesquisas foram realizadas de março a abril de 2024. Foram considerados os seguintes Banco de dados/Plataforma: APA PsycNET, PubMed, Scopus e LILACS. Foram definidos os seguintes termos de pesquisa/descritores: "life purpose and longevity" no domínio psicológico. Foram excluídas revisões narrativas, sistemáticas e metanálises. Foram incluídos estudos empíricos que tenham realizado algum tipo de pesquisa ou apresentado algum relato de experiência na área visada no período dos últimos dez anos (2014-2024). Foram incluídos estudos qualitativos, quantitativos e de métodos mistos, originais revisados por pares. Após esta fase inicial, os resumos foram lidos e posteriormente, os artigos que atenderam aos critérios de inclusão foram avaliados. O processo de busca, seleção e análise dos trabalhos foi realizado tendo como orientação o PRISMA e recorrendo ao Rayyan para o tratamento dos dados. Considerando a natureza da pesquisa teórica e a não incorporação de seres humanos, a submissão à Comissão de Ética foi dispensada.

RESULTADOS

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.291

A pesquisa eletrónica nos bancos de dados sobre "aging and longevity" no domínio psicológico resultou em 885 referências ("life purpose and longevity"= 171). As plataformas que mais contribuíram para a investigação foi a APA PsycNET (n=307), PubMed (n=324) e Science Direct (n=75). Seguiu-se a Scopus (n=171) e a LILACS (n=8).

No final, destacaram-se 10 estudos relevantes para a problemática em estudo (Figura 1).

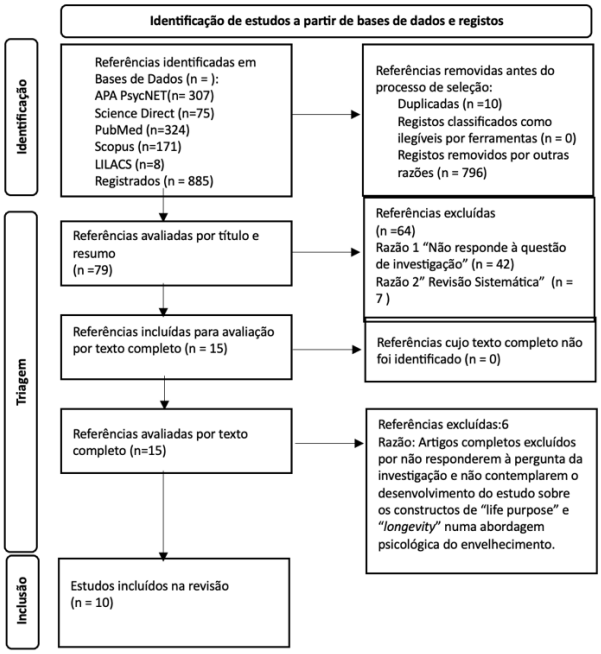

Figura 1

Diagrama de identificação, seleção e inclusão dos estudos, com base no Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) para "life purpose" e "longevity".

DISCUSSÃO

Ao iniciar a nossa investigação do propósito de vida numa incursão da literatura psicológica no contexto da saúde e do bem-estar (Ryff, Singer & Dienberg Love, 2004; Faria, 2020), tínhamos como ponto de partida a premissa do florescimento humano (Zika & Chamberlain, 1992; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Lozano & Faria, 2020). Por conseguinte, considerou-se que o propósito de vida estava ligado à sensação de que a vida tem significado e direção e que os objetivos e o potencial de uma pessoa estão a ser alcançados ou são alcançáveis (Ryff & Keyes, 1995). Por conseguinte, tudo indica que um propósito maior na vida está associado a vários resultados psicológicos, incluindo uma visão mais positiva da vida, autoestima, felicidade, satisfação com a vida e até religiosidade. Mesmo em situações de doença, ter um propósito de vida pode fazer a diferença para viver com mais satisfação com a vida. As evidências sugerem que o impacto positivo da religiosidade intrínseca sobre a satisfação com a vida foi mais forte em mulheres idosas que convivem com morbidade e multimorbidade (Foong, Hamid, Ibrahim & Haron, 2020). Em termos de intervenção, os profissionais de saúde e os gerontólogos podem ajudar as pessoas mais velhas a identificar seus valores e práticas religiosas para melhorar o seu bem-estar subjetivo.

A investigação realizada na amplitude dos estudos nos últimos dez anos apenas selecionou dez estudos sobre propósito de vida relacionados com a longevidade evidenciando que este constructo é complexo e se encontra ligado a várias dimensões. Encontra-se relacionado com a saúde e bem-estar (Windsor, Curtis, Rachel & Luszcz, 2015) possibilitando o amortecimento do risco de mortalidade ao longo da idade adulta (Hill & Turiano, 2014); a uma menor carga alostática (Zilioli, Slatcher, Ong & Gruenewald, 2015), em que diferenças persistentes na carga alostática podem explicar trajetórias de saúde divergentes entre indivíduos com baixo e alto senso de propósito (Lewis & Hill, 2023), e ainda a uma redução da aceleração da idade epigenética (Kim, Nakamura, Strecher & Cole, 2023). Geneticamente, o propósito de vida pode desempenhar um papel determinante na capacidade de retardar doenças associadas à idade e o declínio funcional aos descendentes de longevos (Marone et al., 2020). Ao nível da saúde mental, quem tiver um propósito de vida e menos sintomas depressivos parece estar

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.291

mais propenso a realizar atividades de vida diária contribuindo para a manutenção do estado funcional no idoso e envelhecimento saudável (Ribeiro, et al., 2022). Por outro lado, um forte senso de propósito na vida está ligado a uma maior longevidade e pode proteger contra os efeitos prejudiciais da má saúde subjetiva (Friedman & Teas, 2023). À medida que as pessoas envelhecem é preciso considerar este construto, uma vez que é um preditor robusto de mortalidade, no sentido de que se encontra ligado a maior bem-estar e longevidade (Martela, Laitinen & Hakulinen, 2024).

Sobre a questão se "O bem-estar é um importante preditor da longevidade. Mas que tipo de bem-estar prediz melhor?" os autores observaram que ao comparar o propósito na vida e satisfação com a vida como preditores de mortalidade, o primeiro foi o preditor mais robusto de longevidade (Martela, Laitinen & Hakulinen, 2024). Por conseguinte, o propósito na vida é um fator fundamental a ser atendido e fortalecido, especialmente à medida que as pessoas envelhecem. O propósito na vida pressupõe um envolvimento mais ativo com a vida e pode ajudar a lidar com o sofrimento. Podemos perspetivar que talvez o propósito na vida possa ser um preditor prospetivo mais direto da longevidade, ofuscando qualquer efeito de satisfação com a vida (Martela, Laitinen & Hakulinen, 2024).

Tudo indica que ajudar as pessoas a manterem um senso de propósito na vida, mesmo quando envelhecem, pode ser um fator importante a ser atendido e fortalecido, daí a necessidade de incluir medidas adequadas de propósito e significado na vida na pesquisa sobre epidemiologia, saúde e bem-estar. No domínio dos fatores de risco, os autores estão de acordo que é preciso dar mais ênfase aos fatores psicológicos protetores (VanderWeele et al., 2020, Martela, Laitinen & Hakulinen, 2024), uma vez que o propósito na vida pode ser considerado como um dos fatores de resiliência psicológica mais potenciais que merece mais atenção em pesquisas futuras e em ambientes clínicos.

CONCLUSÃO

O propósito na vida é um construto psicológico compreendido como, um sentimento de significado e direção na vida, que está associado a resultados favoráveis à saúde, incluindo menor mortalidade e risco reduzido de doenças, incapacidade e comprometimento cognitivo (Marone et al., 2020). Por isso, ser descendente de centenário pode fazer toda a diferença para a sua saúde.

Considerando a relevância do construto de propósito de vida, ficámos surpreendidos com o número reduzido de estudos sobre a problemática do propósito de vida em pessoas mais velhas, tomando consciência da sua novidade e relevância de um maior investimento. Seria interessante compreender como o propósito na vida muda com a idade e com outros fatores como por exemplo a religiosidade. E também, conhecer de forma mais aprofundada a trajetória do propósito na vida no envelhecimento e examinar melhor a associação do propósito na vida com resultados adicionais de saúde.

Os estudos mostraram que viver uma vida com propósito está associado a uma melhor saúde mental e física, proporcionando longevidade. Da literatura sobre o propósito de vida e a longevidade podemos dizer que estabelecer objetivos, definir metas, sentir que há um propósito na vida pode aumentar a longevidade (Hedberg, Brulin, Aléx & Gustafson, 2011). Os dez estudos evidenciaram a relevância do investimento no propósito de vida nas pessoas mais velhas para poder alcançar um envelhecimento com saúde e funcionalidade que conduza à longevidade com bem-estar. Dado que

as intervenções clínicas e comunitárias podem promover um propósito na vida (Friedman & Teas, 2023), oferecendo o potencial de melhorar a saúde e a longevidade em adultos de meia-idade e pessoas idosas, é preciso criar condições para que possam ser viabilizadas, em prol do bem-estar das pessoas mais velhas e da sua longevidade.

REFERÊNCIAS

Eurostat. (2021). *More than a fifth of the EU population are aged 65 or over*. Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat

García, H. & Miralles, F. (2017). *Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life*. Hutchinson.

Faria, M.C. (2020). Health Promotion and Wellness in Aging. In C. Fonseca, M. Lopes, D. Mendes, F. Mendes, & J. García-Alonso (Eds.), *Handbook of Research on Health Systems and Organizations for an Aging Society* (pp. 12-28). Hershey, PA: IGI Global. doi:10.4018/978-1-5225-9818-3.ch002.

Foong, H.F., Hamid, T.A., Ibrahim, R. & Haron, S.A. (2020), The association between religious orientation and life satisfaction in older adults living with morbidity and multimorbidity: a gender perspective in Malaysia. *Psychogeriatrics*, 20: 891-899. https://doi.org/10.1111/psyg.12614.

Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

Friedman, E. M. (2012). Well-being, aging, and immunity. In S. C. Segerstrom (Ed.), The Oxford handbook of psychoneuroimmunology (pp. 37–62). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195394399.013.0003.

Friedman, E.M. & Teas, E. (2023). Self-Rated Health and Mortality: Moderation by Purpose in Life. *Int J Environ Res Public Health*. Jun 19;20(12):6171. doi: 10.3390/ijerph20126171.

Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological science*, 25(7), 1482-1486.

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2018). *Projeções de População Residente 2018-2080*. https://www.ine.pt.

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2019). *Estatísticas demográficas. Instituto Nacional de Estatística*. https://www.ine.pt

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2021). *Censos 2021: Resultados definitivos. Instituto Nacional de Estatística*. https://www.ine.pt

Irving, J., Davis, S. & Collier, A. (2017). Aging With Purpose: Systematic Search and Review of Literature Pertaining to Older Adults and Purpose. *Int J Aging Hum Dev*. ;85(4):403-437. doi: 10.1177/0091415017702908. Epub 2017 Apr 10. PMID: 28391702.

Kim, E. S., Strecher, V. J., & Ryff, C. D. (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(46), 16331–16336. https://doi.org/10.1073/pnas.1414826111

Kim, E.S., Nakamura, J.S. & Strecher, V.J. & Cole, S.W. (2023). Reduced Epigenetic Age in Older Adults With High Sense of Purpose in Life. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* Jul 8;78(7):1092-1099. doi: 10.1093/gerona/glad092.

Lewis, N.A. & Hill, P.L. (2023). Sense of purpose in life and allostatic load in two longitudinal cohorts. *J Psychosom Res*. Jul; 170:111346. doi: 10.1016/j.jpsychores.2023.111346.

Lozano, S. & Faria, M.C. (2020). Flourishing and Satisfaction with Life in Older People Practicing Yoga. José García-Alonso & César Fonseca (Eds.). *Gerontechnology.* (pp.185-194). https://doi.org/10.1007/978-3-030-41494-8 .

Marone, S., Bloore, K., Sebastiani, P., Flynn, C., Leonard, B., Whitaker, K., Mostowy, M., Perls, T., Andersen, S.L. Purpose in Life Among Centenarian Offspring. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* Jan 14;75(2):308-315. doi: 10.1093/geronb/gby023.

Martela, F., Laitinen, E., & Hakulinen, C. (2024). Which Predicts Longevity Better: Satisfaction With Life or Purpose in Life? *Psychology and Aging*. https://doi.org/10.1037/pag0000802.

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable

theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251. https://doi.org/10.1037/a0017152.

Page, M., McKenzie, J., Bossuyt ,P., Boutron, I, Hoffmann T., Mulrow C. et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*; 372:n71 doi:10.1136/bmj.n71.

Pfund, G.N., Olaru, G. Allemand, M. & Hill, P.L. (2023). Purposeful and purposeless aging: Structural issues for sense of purpose and their implications for predicting life outcomes. *Dev Psychol*. Jan;60(1):75-93. doi: 10.1037/dev0001633.

Ribeiro, C., Borim,F., Batistoni, S., Cachioni, M., Neri, A. & Yassuda, M. (2022). Purpose in life and performance of advanced activities of daily living among the oldest old, *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 25 (5), https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210216.en.

Ribeiro, R. S., Ferreira, A. C., Silva, T. B., & Almeida, P. R. (2018). Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. *Revista Brasileira de Psicologia*, 12(3), 45-60.

Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. https://doi.org/10.1159/000353263.

Ryff, C.D. & Keyes, C.L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *J Pers Soc Psychol.*; 69(4):719–27. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.

Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive Health: Connecting Well-Being with Biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359, 1383-1394. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521.

Seligman, M. E. (1998). *Learned optimism*. Pocket Books.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410.

Sommerhalder, C. (2009). *Psicologia Existencial e Logoterapia: Conceitos e Aplicações*. Editora Vozes.

VanderWeele, T. J., Chen, Y., Long, K., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Kubzansky, L. D. (2020). Positive epidemiology? *Epidemiology,* 31(2), 189-
193. https://doi.org/10.1097/EDE.0000000000001147.

Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *Br J Psychol*., Feb;83 (Pt 1):133-45. doi: 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x.

Zilioli, S., Slatcher, R.B., Ong, A.D. & Gruenewald, T.L. (2015). Purpose in life predicts allostatic load ten years later. *J Psychosom Res*. Nov;79(5):451-7. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.09.013.

Windsor, T.D., Curtis, R.G. & Luszcz, M.A. (2015). Sense of purpose as a psychological resource for aging well. *Dev Psychol*. Jul;51(7):975-86. doi: 10.1037/dev0000023.

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.291