



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

A FELICIDADE NO PROCESSO DE ENVELHECER

Giselle Carmo Maia¹
Neila Barbosa Osório²
Luiz Sinésio Silva Neto³
Leonardo Sampaio Baleeiro Santana⁴

A felicidade é um conceito que abrange múltiplas dimensões, identificado com condições objetivas tais como saúde, independência, recursos materiais, apoio familiar e relações sociais, e com condições subjetivas tais como satisfação com a vida, senso de propósito, senso de autonomia e espiritualidade. Entre os componentes da felicidade mais citados por idosos estão, por um lado, as relações familiares, as relações sociais e o apoio social; por outro, a autorrealização, a autoaceitação, o estar bem consigo mesmo, a adaptação às condições atuais e a satisfação com a vida. Assim, o objetivo do estudo é identificar algumas razões que caracterizam a felicidade na longevidade, porque a felicidade, novamente em voga, é uma das principais metas ou propósitos que as pessoas possuem na vida. A pesquisa adotou uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para oferecer uma compreensão abrangente sobre a felicidade no processo de envelhecer. Nos resultados foram identificados que, aqueles que possuem um propósito na vida tendem a viver por mais tempo, apresentando maior vitalidade, bem-estar físico e mental, além de equilíbrio emocional, com uma probabilidade reduzida e menor chance de morrer em comparação às pessoas que não têm um propósito. Conclui-se, que a velhice é um período privilegiado para enaltecer e usufruir as qualidades da busca pela felicidade, por meio de grupos de convivência, amigos, cuidado de si, paz e tranquilidade. Também, pode ser um período de liberdade e de experiência acumulada, ocasionando maior grau de especialização e capacitação, com o desenvolvimento de projetos de vida e de potencialidades.

Palavras-chave: Felicidade; Envelhecimento humano; Bem-estar; Idoso.

¹Mestranda em Educação no Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal do Tocantins. Email: gm_5378@hotmail.com.

²Pós-Doutora em Educação. Universidade Federal do Tocantins. Email: neilaosorio@uft.edu.br.

³Pós-Doutor pela Universidade Federal do Tocantins. E-mail: luizneto@uft.edu.br.

⁴Mestre em Educação pela Universidade Federal do Tocantins. E-mail: leonardosbsantana@gmail.com.