

## ARTIGO ORIGINAL

# RAZÕES DA FELICIDADE NA PERCEPÇÃO DE IDOSOS

## REASONS FOR HAPPINESS IN THE PERCEPTION OF THE ELDERLY

Jarbas Dametto<sup>1</sup> Dione Maria Setti Frizon<sup>2</sup> Milena Paula Zancanaro<sup>3</sup> Talia Castilhos De Oliveira<sup>4</sup>  
Nadir Antonio Pichler<sup>5</sup> Helenice de Moura Scortegagna<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Graduado em Psicologia. Doutor em Educação pela Universidade de Passo Fundo. Professor vinculado à Universidade de Passo Fundo e ao Programa de pós-graduação em Envelhecimento Humano. E-mail: [jarbas@upf.br](mailto:jarbas@upf.br).

<sup>2</sup> Graduada em Ciências: Mestranda em Envelhecimento Humano pela Universidade de Passo Fundo. E-mail: [dionesetti@hotmail.com](mailto:dionesetti@hotmail.com).

<sup>3</sup> Graduada em Filosofia pela da Universidade de Passo Fundo. Universidade de Passo Fundo, Brasil. E-mail: [milenazancanaro@gmail.com](mailto:milenazancanaro@gmail.com).

<sup>4</sup> Graduada em Fisioterapia. Mestra em Envelhecimento Humano. Professora vinculada ao SENAC de Carazinho. E-mail: [talycastilhos@gmail.com](mailto:talycastilhos@gmail.com).

<sup>5</sup> Graduado em Filosofia. Doutor em Filosofia. Professor e pesquisador da Universidade de Passo Fundo e docente do Programa de Pós-Graduação do Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo. E-mail: [nadirp@upf.br](mailto:nadirp@upf.br).

<sup>6</sup> Graduada em Enfermagem. Doutora em Enfermagem. Professora da Universidade de Passo Fundo. E-mail: [helenice@upf.br](mailto:helenice@upf.br).

### Resumo

**Objetivo:** identificar as razões da felicidade na percepção de pessoas idosas. **Métodos:** é uma pesquisa exploratória e descritiva, qualitativa, realizada por meio de uma entrevista semiestruturada, por conveniência, com 19 pessoas idosas, de ambos os gêneros, não institucionalizadas, nas suas residências, em 2017 e 2018, em dois estados da região Sul do Brasil. **Resultados:** o que emergiu das falas das pessoas idosas desdobrou-se em duas categorias que se entrelaçam e se complementam: Hierarquia das razões da felicidade e Felicidade e convivência. **Conclusões:** os resultados da pesquisa indicam que os participantes conceberam as razões da felicidade como subjetiva, mutável, motivacional, intrínseca, pautada nos valores da consciência, no cuidado de si, tese corroborada pelas éticas teleológicas antigas e revisitadas atualmente, considerando as estranhezas históricas, por filósofos franceses como Pierre Hadot, Luc Ferry e Frédéric Lenoir. A convivência familiar e a participação em grupos de convivência de idosos, seguido de amizades, trabalho, vida digna e paz, apareceram como promotores da felicidade, da saúde, da qualidade de vida, da realização de uma vida feliz mais sólida, mas jamais totalmente realizável.

### PALAVRAS-CHAVE

Razões. Felicidade. Pessoas idosas. Família. Grupo de convivência de idosos.

### Abstract

**Objective:** to identify the reasons for happiness in the perception of the elderly. **Methods:** It is an exploratory and descriptive, qualitative research, through a semistructured, convenience interview conducted with 19 elderly people of both genders, non-institutionalized, in their residences, in 2017 and 2018, in two southern states of Brazil. **Results:** What emerged from the speeches of older people unfolded into two categories that intertwine and complement each other: A hierarchy of reasons for happiness and happiness and coexistence. **Conclusions:** The results of the research indicate that participants conceived the reasons for happiness as subjective, changeable, motivational, and intrinsic, based on the values of conscience, and self-care, a thesis corroborated by the old teleological ethics and revisited today, considering the historical, by French philosophers such as Pierre Hadot, Luc Ferry and Frédéric Lenoir. Family life and participation in groups of elderly people, followed by friendships, work, dignified life, and peace, appeared as promoters of happiness, health, quality of life, and the realization of a more solid but never totally happy life, realizable.

### KEYWORDS

Reasons. Happiness. Old people. Family. Group of elderly cohabitation.

## 1 Introdução

O tema felicidade foi palco de estudos e discussões desde a Grécia antiga. O primeiro pensador a se ocupar com essa questão foi Sócrates, com a seguinte interrogação existencial: como convém viver ou qual o sentido da vida? (FERRY, 2004; 2017; 2018; HADOT, 2014; LENOIR, 2016; OLIVEIRA, 2016; SÊNECA, 2005).

Essa pergunta existencial clássica, ainda voga, constitui um dos problemas filosóficos nucleares das inquirições das éticas antigas e medievais, denominadas de teleológicas, porque almejavam encontrar um *télos*, um fim ou um objetivo maior intrínseco à realização humana (ERGIN; MANDIRACIOGLU, 2015), identificado como o bem supremo, que é a *eudaimonía*, a felicidade, na qual as ações “têm um fim em si mesmo” (PEREIRA, 2017, p. 50). Os principais pensadores representantes destas éticas foram Platão, Aristóteles, Diógenes de Sinope, Epicuro, Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio, Agostinho, Pedro Abelardo e Tomás de Aquino. Na modernidade, a questão da felicidade como fim supremo, com as devidas adaptações, mudanças e especificidades da época, foi analisada por Montaigne, Espinosa, Kant, [Schopenhauer](#), Nietzsche etc.

Assim, se o bem supremo do homem é a felicidade, afinal, o que é preciso fazer para ser feliz? Para os pensadores gregos e romanos, principalmente Aristóteles e Sêneca, os bens exteriores como o dinheiro, o culto ao corpo etc. produzem uma felicidade simples aparente, porque são meio, instrumento, caminho e possibilidade. O que gera mais felicidade são os bens interiores como o conhecimento, o autoconhecimento, o domínio de si, a busca da realização pessoal, social e política (ARISTÓTELES, 2001; HADOT, 2014; SÊNECA, 2005).

Para Ferry (2018), o tema da felicidade, na modernidade e na contemporaneidade, tornou-se periférico na filosofia. Porém, a partir dos anos 1960 nos Estados Unidos e 1980 na Europa, particularmente na França, uma vez que as grandes ideologias políticas e econômicas, centradas na busca de técnica, progresso e consumo, “mostraram-se incapazes de tornar o mundo melhor [...], a questão da felicidade individual ressurgiu com força” (LENOIR, 2016, p. 13). Filósofos recentes, como Pierre Hadot, Michel Foucault, Marcel Conche, Michel Onfray, André Comte-Sponville e Luc Ferry “ousam recolocar e repensar a questão da felicidade” (LENOIR, 2016, p. 13).

Para Oliveira (2016, p. 285), a filosofia como modo de vida de Hadot exerceu profunda influência nos estudos sobre a filosofia antiga no século passado e continua exercendo agora “notadamente na França, mas também no Brasil. Sua vida é de profundo interesse para quem se interessa por ele”.

Hoje, a felicidade está mais alicerçada na busca pela performance, ou seja, na produção de bens e serviços através de trabalho, estudo e aprimoramento profissional técnico-científico, contribuindo com a sociedade do capital, do lucro, da civilização globalizada; no culto ao corpo esbelto, à beleza e ao vigor físico; no consumo de bens e serviços da sociedade do capital; na aquisição de bens materiais como casa, carro, celular etc.; na moda e principalmente no dinheiro, que se tornou o bem supremo. “O mundo configura-se em torno do dinheiro e é através dele que ocorrem as operações comerciais nacionais e internacionais” (LAUER-LEITE, 2014, p. 16), pautadas no caráter materialista, produtivista, pragmático, subjetivista, no qual inclusive as relações humanas assumem a condição de “descartabilidade” (PEREIRA, 2017, p. 58), porque foram objetivadas.

Os dois últimos séculos, com o advento das revoluções industrial, agrícola, tecnológica, midiática, comunicativa, espacial (principalmente nas últimas décadas), foram marcados pela ruptura e reorganização gradativa de paradigmas tradicionais e pela instauração e emergência de novos paradigmas, como a mentalidade consumista e hiperconsumista.

Aparentemente, nas compras em lojas, nos super e hipermercados, nas feiras e festas tradicionais e gastronômicas, nos grandes espetáculos esportivos de massa, nos *shopping centers* há uma sensação de felicidade, de bem-estar, de estar curtindo ao máximo a vida, com semblantes sorridentes, bem-humorados, com pessoas bem-vestidas, interativas e conectadas nas redes sociais. Entretanto, parece que a vida das pessoas não é exatamente assim (LIPOVETSKY, 2007).

Suas subjetividades estão fragmentadas pelo espírito compulsório e heterônimo do tédio consumista e descartável. Parece que tudo virou mercadoria, objeto de troca e valor, inclusive as pessoas. Até as artes em geral, que tinham uma função meditativa e reflexiva, passaram a ser objeto de troca. As pessoas estão falando, encantadas e hipnotizadas com a festa do consumo descartável (BARTH, 2008).

Nesse paradigma estritamente competitivo e consumista, empresas, instituições e sociedades tornam-se reféns de um sistema de mercado capitalista e globalizado, engendrado por alguns grupos econômicos, que visa mais a busca pela sobrevivência das necessidades básicas, ainda não para todos, como alimentação, habitação, vestuário e segurança, do que a qualidade de vida das pessoas, ou seja, a arte de viver bem e feliz. Esse modo de viver “acaba se resumindo em um grande nível de esforço e competição para ter dinheiro e sobreviver” (MELO, 2016, p. 17). Quem não se enquadra nessa forma de organização social, política e financeira “não vai ganhar dinheiro, não terá uma carreira bem-sucedida e, em decorrência de tudo isso, não será feliz” (MELO, 2016, p. 17).

São muitos os atributos da felicidade. Devido à sua complexidade, é praticamente “impossível defini-la de maneira categórica e satisfatória” (FERRY, 2018, p. 12), porque é realizável de forma contínua, mas jamais executável, sendo um processo permanente de efetivação de projetos de vida. Em linhas gerais, alguns estudos concebem-na, inclusive com idosos, como um estado de satisfação e desenvolvimento interior, não relacionada somente à busca pelo dinheiro e bens materiais, mas pautados no prazer, contentamento, saúde, cuidado, moral, bem-estar físico, psíquico e espiritual, sucesso. Está ligada à qualidade de vida, à vida boa, à segurança, a boas relações sociais com a comunidade, à liberdade de escolha, à autonomia, ao envelhecimento bem sucedido ou saudável, à inteligência, ao conhecimento, à capacidade funcional, ao amor, à justiça, ao reconhecimento, à emancipação, à criatividade, à admiração, a agir e à sabedoria (CONNORS et al., 2016; ERGIN; MANDIRACIOGLU, 2015; FERRY, 2017; 2018; FREY, 2011; LENOIR, 2016; LOBOS; LAPO; SCHNETTLER, 2016; MARQUES; SÁNCHEZ; VICARIO, 2014; SUMNGERN et al., 2010). Além disso, aparecem ainda as relações familiares, a filosofia de vida, os amigos, o brincar com os netos e o dinheiro como promotores da felicidade.

Um estudo desenvolvido por Sumngern et al. (2010) se aproxima dessa concepção de felicidade estruturada nos bens da alma. Os autores demonstraram que os idosos que não precisavam trabalhar para sobreviver se consideravam mais felizes do que aqueles que estavam trabalhando. Outra pesquisa realizada com idosos rurais no Chile, por Lobos, Lapo e Schnettler (2016), indica que há uma relação entre felicidade e saúde, porque melhores condições financeiras e políticas públicas adequadas possibilitam produzir e se alimentar de forma mais saudável, com autonomia, saúde e participação social, possibilitando o envelhecimento saudável.

Sendo assim, o objetivo da pesquisa é identificar e descrever as razões da felicidade na percepção de pessoas idosas.

## 2 Metodologia

A pesquisa exploratória e descritiva, qualitativa, foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada, com 19 pessoas idosas, de ambos os gêneros, nas suas residências, nos anos de 2017 e 2018, com duração de 15 minutos cada, em dois estados da região Sul do Brasil. Os resultados são provenientes do projeto de

pesquisa *Razões da felicidade na longevidade*, desenvolvido no Programa de *stricto sensu* em Envelhecimento Humano e aprovado pelo Comitê de Ética com parecer n. 898.152, de acordo com a Resolução n. 466/12, mediante a assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A escolha da amostra foi de caráter intencional. Os critérios de inclusão foram: Ter idade igual ou superior a 60 anos, disponibilidade para participar da pesquisa, não necessariamente estar participando de um grupo de convivência e idosos independente de condição social, cultural e financeira.

As questões norteadoras da entrevista abordaram as razões da felicidade na vida das pessoas idosas, os seus projetos, as suas ações, realizações e metas. As entrevistas foram gravadas e transcritas em papel. Depois da análise, foram deletados.

As informações foram analisadas qualitativamente, utilizando-se a análise de conteúdo de Bardin (2016, p. 38), que consiste num “conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens”. Após a leitura flutuante, as informações foram sintetizadas pelas características comuns e posteriormente categorizadas. Os participantes estão identificados com a letra P de participante, seguida da numeração arábica correspondente à ordem em que as entrevistas foram realizadas.

### 3 Resultados e discussão

A idade das pessoas idosas é de 60 a 90 anos, com média 69,2 anos. Oito têm o ensino fundamental incompleto; duas com ensino médio incompleto; uma possui graduação e duas doutorado. Seis residem no meio rural e as demais na cidade. Somente uma não é aposentada. Oito têm renda mensal de 1,3 salário-mínimo; uma de dois a cinco; duas de cinco a dez e duas de dez a vinte.

O que emergiu na voz dos idosos desdobrou-se em categorias que se entrelaçam e se completam: a) Hierarquia das razões da felicidade e b) Felicidade e convivência.

#### 3.1 Hierarquia das razões da felicidade

A idade dos participantes variou entre 60 e 90 anos, com média 69,5 anos. Treze possuem o ensino fundamental incompleto; dois ensino médio incompleto e uma completo; um possui graduação e dois doutorado. Seis residem no meio rural e as demais na cidade. Somente um não é aposentado. Cinco têm renda mensal de um salário-mínimo; nove de 1,3; uma de dois a cinco; duas de cinco a dez e dois de dez a vinte.

Dentre as falas, três delas procuraram caracterizar a felicidade, concebendo-a de forma subjetiva, contextual, histórica, mutável, motivacional, intrínseca, ligada à simplicidade e à humildade diante dos desafios existenciais, e como um caminho eficaz para constituir uma vida longa e feliz:

*É difícil definir a felicidade, porque é algo subjetivo, temporal, individual, mutável, [...], mas é o bem-estar subjetivo, motivações positivas que fazem com que você perceba a vida do lado bom e ire leve aquilo que não está dando certo. (P8).*

*O ânimo, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente anima a saúde e dá força para a alma. Já o desânimo, remorso, sentimento de culpa e ansiedade, todos tendem a enfraquecer as forças vitais, gerando a decadência e a morte. [...] Muitas pessoas estão morrendo cedo por causa do pensamento negativo, que é a pior doença que temos hoje. (P6).*

*Eu me sinto uma pessoa feliz, realizada. Feliz com o pouco que a gente tem. (P12).*

Para Zanon (2017), os gregos e os romanos já haviam identificado um desejo humano profundo em busca da felicidade. Tal disposição intrínseca ainda está presente no itinerário existencial atual porque “ser feliz é o desejo mais importante de milhares de pessoas em 47 países” e está associada à longevidade, a boas condições de saúde, à saúde mental, à personalidade, ao equilíbrio emocional, a recursos materiais, à estrutura familiar, à motivação, à ausência de depressão e ao controle da ansiedade. O mesmo estudo indica que pais felizes tendem a gerar filhos mais felizes e “que pessoas mais instáveis emocionalmente, e que sofrem, relatam ser menos felizes”. Além do mais, “a felicidade é subjetiva e que os motivos que fazem uma pessoa feliz não são necessariamente os mesmos para outrem”, tese realçada em uma das falas acima.

Aristóteles (2001), corroborando a tese socrático-platônica, dizia que é difícil conceituar a felicidade por não sabermos se existe a possibilidade de adquiri-la pelo saber, hábito, algum exercício ou, finalmente, pelo destino ou acaso. Um participante associou sua felicidade ao saber, uma vez que teve a “oportunidade em estudar no exterior” (P7). Já Lenoir (2016), sintetizando a tradição filosófica, sinaliza que o cuidado de si, a reflexão e a meditação sobre si, as escolhas prudentes e sensatas, as mudanças na própria forma de pensar, agir e ser e do mundo podem gerar mais felicidade. Porém, ela está ligada à cultura, ao indivíduo, à idade, à responsabilidade, à fase da vida, que para um doente consiste na restituição da saúde; no desempregado, no trabalho; nos solteiros, na convivência a dois; nos casados, voltar a ser solteiros etc. Enfim, de acordo com a convicção de Lenoir (2016, p. 45), “a felicidade é a consciência de um estado de satisfação global e durável numa existência significativa, fundamentada na verdade”, pautado num projeto de vida racional, possível e equilibrado, jamais totalmente realizável, devido à nossa finitude.

Para Sêneca (2005), quando sábia, a pessoa idosa consegue alcançar uma identificação e uma harmonia entre o corpo e a alma. Ela almeja a felicidade, a liberdade, a autossuficiência, o equilíbrio, a paz de espírito e a imperturbabilidade. Por isso, a conquista da felicidade é suave e harmoniosa, decorrente de um longo caminho de busca incessante de conhecer a si mesma (FREY, 2011).

Em relação à hierarquia da felicidade relatada, a família apareceu no topo, seguida de uma alternância entre convivência com vizinhos, amigos e idosos, trabalho, lazer, vida digna, religião, paz e desapego ao dinheiro:

*De maneira geral, eu sou feliz e a felicidade envolve três grandes grupos, nesta ordem: a família, o trabalho e a convivência social. (P8).*

*Em primeiro lugar, o dia a dia da família, esposa, filhos, netos. Depois, as diversões, [...], dançar. Em terceiro, o trabalho. Tudo isso está dentro do básico que a gente vive. (P9).*

*Em primeiro lugar, a família; depois, não se apegar ao dinheiro e trabalhar o suficiente; depois, ter uma vida digna; em quarto, se dar bem com as pessoas e fazer o bem. Me sinto feliz fazer o bem para as pessoas. (10).*

*Primeiro a família; depois, amigos, os vizinhos. [...]. Isso é uma felicidade. Em terceiro, participar dos idosos, da diretoria. A gente considera os idosos uma família, porque somos todos irmãos e isso me traz felicidade. (P11).*

*Primeiro, a saúde, a felicidade, a paz na família. [...] Depois, participar nos idosos, onde a gente se sente muito feliz, porque sai com eles para brincar, dançar e aproveitar a vida. Em terceiro, participar da religião, [...], rezar o terço em casa e nos vizinhos, assistir à missa. (P12).*

*Em primeiro, a família e depois os vizinhos. (P16).*

Sobre isso, o estudo de Luz e Amatuzzi (2008, p. 45), sobre vivências de felicidade com três idosos, não institucionalizadas, demonstrou que a felicidade está associada à família, à inserção social, ao trabalho e à autonomia. Estes fatores são geradores de “valor pessoal, autoestima e bem-estar”.

De forma semelhante, a pesquisa de Marques, Sánchez e Vicario (2014), com 48 idosos em Portugal, indicou que a qualidade de vida, estruturada em torno de saúde, paz, harmonia, felicidade consiste em “manter-se ocupado, seja com atividades de ócio, de voluntariado ou de trabalho. Significa também manter relações interpessoais e receber apoio da família, dos amigos e vizinhos”.

Dentre as razões da felicidade pela convivência familiar, os idosos relataram: conforto, sentir-se bem, acolhimento, visitas, valorização, apoio nas dificuldades existenciais, suporte psíquico, saúde, ficar sozinho, crescimento dos filhos e netos e atividades e realizações profissionais:

*Eu sou uma pessoa feliz porque me sinto bem com a família. Quando chego em casa do trabalho, os filhos e a esposa me recebem bem e isso faz parte da minha felicidade. Isso me dá força para enfrentar tudo. (P1).*

*Os filhos me trazem felicidade. Eu visito eles, eles me visitam. Eles me adoram e querem muito bem. (P4).*

*Eu me sinto valorizado pela família. Todo apoio que eu preciso eles me dão. (P2).*

*Minha felicidade é ter saúde e a família. Eu sou feliz porque a gente se dá bem na família, com filhos, netos, genro, nora. (P14).*

*Minha felicidade é a família, que a gente adora, a esposa, filhos, netos. Eles querem muito bem a gente. Agora a gente tem saúde e está bem. (P15).*

*Me sinto muito valorizado pela família, com minhas filhas e os filhos da companheira. Melhor não precisa. (P5).*

*Ver os filhos crescendo e estudando. (P7).*

*Eu sou uma pessoa muito feliz, porque tenho minha família. Eles vivem bem, em paz, têm trabalho. Isso dá alegria para os pais. (P11).*

*A família reunida e ficar sozinha. (P17).*

*Quando as filhas vem com os netos. (P18).*

*A razão da minha felicidade é a família e [...] a convivência em grupo. (P19).*

A pesquisa realizada por Jamalzadeh e Golzari (2014), com 30 idosas, divididas aleatoriamente em dois grupos, enaltece essa necessidade humana de conviver com o outro, seja na família biológica seja em outras formas de convivência, como em uma instituição de longa permanência no Irã. Essa convivência identificou que, nos idosos do grupo experimental, devido à motivação e à esperança despertadas, os resultados mostram um aumento significativo da felicidade e da satisfação com a vida em comparação ao de controle.

A pesquisa realizada por [Soong](#) et al. (2015), com 612 famílias, com 1.419 pessoas, em Hong Kong, intitulada "Happy Family Kitchen", com o objetivo de aproximar os familiares pela arte de cozinhar, demonstrou uma melhora nas condições de saúde, felicidade e harmonia por meio do aprimoramento da comunicação familiar, tão difícil de ser efetuado devido ao modo de vida e trabalho. Os laços familiares são a razão principal de felicidade indicada pelos participantes, servindo como um meio de suporte emocional, psíquico e social, tese que é corroborada pelo estudo de Soong.

### 3.2 Felicidade e convivência

A disposição para ajudar os outros, seja em forma de atividades em diretorias de grupo de idoso, igreja, sindicato, associações em geral, seja suprimindo necessidades básicas, tem a finalidade de colocar-se no lugar do outro, procurando fazer o bem, praticar o respeito, o amor, a solidariedade, aceitando-o assim como ele é, como atestam as falas:

*Eu sempre fui uma pessoa feliz, porque ajudo os outros. Fiquei trabalhando 41 anos em uma diretoria [organização comunitária]. Se dar bem com as pessoas é querer o bem de todos [...]. Eu participo de tudo o que é reunião de igreja, sindicato, banco, idosos. (P2).*

*O importante é se dar bem com as pessoas. (P3).*

*Para ser feliz, nós precisamos tratar o outro com carinho, afeto, amor, porque nós colhemos aquilo que semeamos. Para manter um bom relacionamento, precisamos respeitar o outro e aceitar as pessoas como elas são e não como nós gostaríamos que fossem. (P6).*

*Sou feliz porque consigo ajudar os outros, como uma criança pobre, famílias, com alimento, roupa. Assim me sinto bem realizada. (P12).*

De acordo com estas razões, para Ferry (2018, p. 23), um indivíduo de bem, inserido na comunidade, além de ser feliz é livre porque está “aberto aos outros e útil ao progresso de uma nação, e até ao da humanidade em geral”.

Lobos, Lapo e Schnettler (2016), desenvolveram uma pesquisa com 389 idosos rurais chilenos, inclusive longevos, numa região central, com 60 a 90 anos de idade, com o objetivo de conhecer a relação entre felicidade e aspectos sócio-demográficos individuais e contexto de saúde. O estudo identificou que a participação social, por meio da convivência e da ajuda mútua para compartilhar jantares, gerou felicidade e satisfação com a vida.

A participação e a convivência com idosos, por meio de encontros, reuniões formais, palestras, cuidado de si, lazer, atividades e exercícios físicos, aprendizagens, conhecimentos, amizades, reencontros e viagens tornou-se um promotor de razões de felicidade, evitando a solidão, o sedentarismo, a ansiedade e o isolamento:

*Eu participo dos idosos, porque gosto das festas. É uma festa muito especial. (P4).*

*A gente convive muito com outros pessoas e está aprendendo muito. Me sinto feliz quando estou com elas. Muito bom!. (P1).*

*Eu gosto de participar dos idosos, da diretoria. Uma vez por mês eu vou nos encontros, porque tem oração, palestras, bingo, brincadeiras. (P3).*

*A gente se dá bem com todo mundo, desde criança, idosos. (P15).*

*Participar nas atividades dos idosos evita ficar sempre em casa. Vou todo mês na reunião e participamos também quando têm festas. (P5).*

*Eu gosto de ir nos idosos porque a gente conhece todo mundo. (P5).*

Braz, Zaia e Bittar (2015, p. 584), num estudo com 60 idosas, divididas em dois grupos, no qual um foi composto por idosas participantes de grupo de convivência e outro por mulheres que nunca haviam participado, enfatizaram que o primeiro grupo apresentou significativo desenvolvimento sensorio motor, participação social, intimidade, disposição para atividades físicas, além de apresentar maior escolaridade do que o outro grupo. Os achados neste estudo estão em consonância com as falas acima, indicando que a convivência entre idosos é promotora de “qualidade de vida, devido ao suporte social recebido no grupo, o que fortalece os vínculos afetivos atenuando o isolamento social das idosas e promovendo vínculos de amizade fora do contexto familiar” (BRAZ; ZAIA; BITTAR, 2015).

No mesmo sentido, Cavalcante (2015, p. 11), num estudo com 20 idosas de um grupo de convivência, por meio de um questionário, indicou que a participação, a convivência e a experiência no grupo propiciou melhorias na dimensão pessoal, gerando autoconfiança, autoestima, flexibilidade na capacidade funcional e na qualidade de vida. Na dimensão social, melhoraram “as relações entre as próprias idosas e as demais

relações sociais, além de favorecer as construções coletivas”, bem como o exercício da cidadania, estimulando o envelhecimento saudável.

Outra razão da felicidade identificada foi a prática da virtude da honestidade, o exemplo de vida intergeracional para o outro, o cuidado com a saúde física, mental e espiritual, a alimentação saudável, a compaixão com o próximo e o trabalho:

*Sou feliz porque sou honesto e procuro viver bem. [...] Nós temos que servir de espelho um para o outro. Os pais de exemplo para os filhos e os filhos para os pais; o professor para os alunos e os alunos para o professor, para que haja harmonia na aprendizagem. A primeira razão da minha felicidade é cuidar da saúde, com alimentação saudável, fazendo exercícios físico, mental e espiritual, para não enfraquecer os músculos e a memória; a segunda, fazer a vontade de Deus; a terceira, atender o próximo, dar atenção aqueles que são pobres. [...]. A quarta, aceitar o outro assim como ele é. (P6).*

*O trabalho me faz feliz. (P4).*

*Não consigo deixar de trabalhar na lavoura. (P5).*

*Felicidade para mim é não parar de trabalhar e ir levando a vida. (P9).*

Para Betto, Boff e Cortella (2016), de acordo com a primeira parte da fala do P6, a felicidade tem uma dimensão social e política, porque é um processo contínuo que deve incluir o outro e não somente o bem-estar subjetivo e pessoal. A segunda parte desta fala enquadra-se na tese de que é “essencial ter consciência da felicidade para ser feliz, [...], ter consciência do bem-estar, do privilégio ou dom que representam os bons momentos da existência” (LENOIR, 2016, p. 21).

Para muitos idosos, o trabalho é exercido com um fim intrínseco, um fim em si mesmo, como “fonte de prazer, por se sentirem ativos” (LUZ; AMATUZZI, 2008, p. 89).

Além do mais, segundo Luz e AmatuZZi (2008), na fase da maturidade a pessoa idosa centra sua existência na busca pelo autoconhecimento, na autoaceitação, na busca pela riqueza da alma, dos valores intrínsecos, da espiritualidade e no encontro com sua própria essência, no cuidado de si.

Em relação ao cuidado de si, Foucault (2010, p. 389) extrai sua fundamentação filosófica da tradição helenística grega e romana, com ênfase nas filosofias epicurista, estoica e cínica dos dois primeiros séculos da era cristã, denominando-a de “era de ouro do Cuidado de Si”, empreendendo uma genealogia do sujeito a partir das práticas dirigidas a si. Sobre este contexto histórico-filosófico, o autor afirma “que todo o saber de que precisamos deva ser ordenado à *tékhne tou bíou* (à arte de viver), é um tema tanto estoico quanto epicurista ou cínico”. Assim, a função dessa filosofia é estimular a pessoa a praticar a arte de viver bem.

Ainda, o cuidado de si, do grego *epimeleia heautou*, significa cuidar da alma, do eu. Consiste em almejar uma filosofia de vida que enalteça “as condições e as possibilidades indefinidas de transformação do sujeito”, capaz de descobrir um novo eu e impulsioná-lo em busca de si mesmo, moldando-o, porque é intrínseco e coextensivo à vida da pessoa conhecer e cuidar de si mesma (FOUCAULT, 2009, p. 23).

Alguns participantes também mencionaram que uma das razões da felicidade é a determinação de superar as dificuldades das tensões oriundas dos conflitos nos relacionamentos familiares, das preocupações em relação a saúde física, psíquica e da solidão, das dificuldades financeiras atenuadas, dos problemas com o vício e sofrimento alheio:

*Sou feliz que não tenho dor. (P4).*

*É não ter muitas preocupações. (P13).*

*Ser feliz é superar tristezas e sofrimentos. (10).*

*Hoje sinto menos solidão. Se eu ficasse sozinho, sem a companheira, estaria morto. É muito triste viver sozinho. (P5).*

*Ficar sozinho. (P18).*

*Agora sou uma pessoa feliz, porque teve épocas tristes. Primeiramente sofremos no início da vida de casados com doenças, perda de uma filha. A gente era pobre. Depois alinhou. Mais tarde sofremos com de alcoolismo e isso causou problemas com os filhos. Por isso, sofremos muito. Agora, estes problemas estão quase resolvidos". Agora estou mais feliz. A vida tem altos e baixos. (P3).*

*Quando a gente vê alguém sofrendo e não pode ajudar. (P15).*

A existência humana, devido às condições de finitude e da necessidade de buscar o desenvolvimento intrapessoal e interpessoal, educacional, social, político, cultural, moral, religioso, financeiro, civilizacional é permeada pela contingência, pela perfectibilidade. Diante disso, existem desafios, projetos, retrocessos, sofrimentos e angústias. Por isso, "a ideia de uma felicidade perfeita e duradoura, obtida por uma [completa] harmonização de si, por um acordo com a própria natureza profunda, não tem rigorosamente nenhum sentido", já que nada é "totalmente estável entre os humanos, porque são seres livres, não programados por um software natural determinante" (FERRY, 2018, p. 49).

Nessa perspectiva entra a educação para a resiliência, que é a capacidade humana de superar as adversidades e adaptar-se aos novos paradigmas da complexidade das mundanças culturais, superando as dificuldades existenciais. É a necessidade de implementar a "adaptação fisiológica, [...] psicológica, sentido de autoeficácia, capacidade de autorregulação comportamental e capacidade de reinterpretar experiências negativas" (SOUSA; MIRANDA, 2015, p. 43).

Outra razão da felicidade que apareceu como desagregador e agregador de felicidade foi o dinheiro. Se de um lado, a falta dele pode gerar infelicidade, desagregação familiar e social, por outro, se for usado com planejamento, parcimônia e equilíbrio, sem obsessão, traz felicidade:

*A falta do dinheiro traz [...] desagregação na família, no trabalho e convivência social. [...]. Ele deveria ser consequência do seu trabalho e não o objetivo da vida. (P8).*

*O dinheiro deve ser usado com planejamento e [...] equilíbrio. (P6).*

*As pessoas hoje querem ganhar mais a qualquer custo. Por isso que eu acho que o Brasil hoje, o retrato brasileiro dessa corrupção, tudo gira em volta de ter mais, de conseguir as coisas com maior facilidade. (P8).*

*O dinheiro traz felicidade. (P9).*

*Eu quero só o necessário e sou feliz com o que estou ganhando. (P4).*

Estas percepções são corroboradas pela tese clássica de Lenoir (2016, p. 145), de que o ser humano necessita do dinheiro como meio de vida para ser feliz, porém, "a busca incessante do enriquecimento é igualmente nefasta", porque leva a pessoa a buscá-lo excessivamente, gerando intranquilidade. No mesmo sentido, de acordo com Lauer-Leite (2014), o mundo atual está estruturado em torno do dinheiro, no qual as relações globalizadas, sejam elas de caráter nacional ou internacional, pautam-se pela forma materialista, produtivista e mercantilista na produção de bens e serviços.

Segundo Lauer-Leite (2014, p. 16), o dinheiro adquiriu uma função essencial na vida cotidiana, familiar, empresarial, institucional e globalizada, porque é um instrumento, um meio de "satisfação das necessidades humanas, do desenvolvimento tecnológico, econômico e social". A tese clássica de que tempo é dinheiro (*time*

is money) continua na atualidade. Para muitas pessoas, o dinheiro, o consumo e a busca de bens materiais se tornaram a razão da existência, o maior ideal a ser alcançado (WHILLANS; DUNN, 2015). Entretanto, o crescimento e o desenvolvimento globalizado “não conseguiu mercantilizar o bem maior que todos buscamos: a felicidade” (BETTO; BOFF; CORTELLA, 2016, p. 18).

Outras razões que apareceram foram assistir programas de TV, ler livros, fazer viagens, ouvir palestras e rádio, participar de protestos e reivindicações de sindicatos, fazer crochê, visitar os vizinhos e doentes.

De acordo com todas as falas, para Ferry (2018, p. 34), já que a natureza da felicidade é complexa, dinâmica e indefinível, devido à condição existencial humana, “nunca poderemos ter certeza absoluta sobre o que vai nos tornar felizes de maneira duradoura - dinheiro, amor, prestígio social, talentos, erudição, conhecimentos: tudo o que traz alegria pode se transformar em seu oposto”. Além do mais, “ser feliz é amar a vida, toda a vida: com seus altos e baixos, seus traços de luz e suas fases de trevas, seus prazeres e suas dores” (LENOIR, 2016).

#### 4 Considerações finais

Os resultados da pesquisa indicam que os participantes conceberam as razões da felicidade como subjetiva, contextual, mutável, motivacional, ligada à simplicidade e à humildade, intrínseca, ou seja, pautada nos valores da alma, da consciência e no cuidado de si. A tese foi corroborada pelas éticas teleológicas socrático-platônica, aristotélica, epicurista, estoica e cínica, revisitadas atualmente, considerando as estranhezas históricas, por filósofos franceses como Pierre Hadot, Luc Ferry e Frédéric Lenoir.

A convivência familiar, a participação em grupos de convivência de idosos, seguidas de amizade com vizinhos e amigos idosos, bem como o trabalho, o lazer, a vida digna, a prática da religião, a busca da paz e o desapego ao dinheiro apareceram como promotores de felicidade, como meio, caminho, para efetivação da saúde, da tranquilidade, do bem-estar subjetivo, da qualidade de vida, do equilíbrio, da satisfação e da realização de uma vida feliz mais sólida, mais duradoura, mas jamais totalmente realizável.

Também foi citado que a ausência do dinheiro produz desequilíbrio emocional, familiar e social e que a sua busca obsessiva pode gerar sofrimento e ansiedade. O dinheiro promove a felicidade, mas como meio. Os idosos mencionaram o fato de ter superado dificuldades de relacionamentos familiares, financeiros, e que isso, somado à diminuição de preocupação, também ajudou na busca por uma vida mais feliz.

Diante desses resultados, evidencia-se a necessidade de efetuar mais estudos empíricos, inclusive com um maior número de participantes, para explorar melhor as razões da felicidade em idosos, devido à complexidade da temática.

#### Referências

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômacos**. Traduzido por M. G. Kury. 3. ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2001.

WHILLANS, Ashley; DUNN, Elizabeth. Thinking about time as money decreases environmental behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, Vancouver, Canada, v. 127, p. 44–52, Sep. 2015.

BRAZ, Igor Augusto; ZAIA, José Eduardo; BITTAR, Cléria Maria Lobo. Percepção da qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de um grupo de convivência da terceira idade de Catanduva (S P). **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 583-596, ago. 2015.

BARTH, Wilmar Luiz. **Pós-modernidade, religião e ética**. Porto Alegre: EST, 2008.

BETTO, Frei; BOFF, Leonardo; CORTELLA, Mário Sérgio. **Felicidade foi-se embora?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

CAVALCANTE, Rejane Maria Ferreira et al. Contribuições de um Grupo da Terceira Idade para a saúde das Idosas Participantes. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 11-18, jan./mar. 2015.

CONNORS, Scott et al. Time, money, and happiness: Does putting a price on time affect our ability to smell the roses? **Journal of Experimental Social Psychology**, London, v. 67, p. 60–64, May 2016.

ERGIN, Isil; MANDIRACIOGLU, Aliye. Demographic and socioeconomic inequalities for self-rated health and happiness in elderly: The situation for Turkey regarding World Values Survey between 1990 and 2013. **Archives of Gerontology and Geriatrics, New York**, v. 61, n. 2, p. 224-230, Sep./Oct. 2015.

FERRY, Luc. **O que é uma vida bem-sucedida?** Tradução de Karina Jannini. Rio de Janeiro: DIFEL, 2004.

\_\_\_\_\_. **7 maneiras de ser feliz: Como viver de forma plena**. Tradução de Joana A. D'Avila Melo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.

\_\_\_\_\_. **7 Lições para Ser Feliz ou os paradoxos da felicidade**. Traduzido por Jorge Pereirinha Pires. Lisboa: Temas e Debates, 2017.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

\_\_\_\_\_. **História da sexualidade 3: O cuidado de si**. Rio de Janeiro: Graal, 2009.

FREY Bruno. Happy People Live Longer. **Science**, Washington, v. 331, p. 542-543, Feb. 2011.

HADOT, Pierre. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. Tradução de F. Loque e L. Oliveira. São Paulo: É Realizações, 2014.

JAMALZADEH, Razieh; GOLZARI, Mahmoud. The effectiveness of hope therapy on increasing happiness and life satisfaction among elderly women residing in nursing home of Borujen. **Journal of Woman and Society**, Teerã, Irã, v. 5, n. 2, p. 31-48, Jul./Sep. 2014.

MARQUES, Ermelinda Maria Bernardo; SÁNCHEZ, Carmen; VICARIO, Beatriz Palacios. Percepção da qualidade de vida de um grupo de idosos. **Revista de Enfermagem**, Combra, Portugal, v. 4, n. 1, p. 75-84, fev./mar. 2014.

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumismo**. Tradução de Maria Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LAUER-LEITE, Iani Dias et al. Valores Humanos e Significado do Dinheiro: Um Estudo Correlacional. **Psico.**, Porto Alegre, RS, v. 45, n. 1, p. 15-25, jan./mar. 2014.

LENOIR, Frédéric. **Sobre a felicidade**: Uma viagem filosófica. Tradução de Véra Lúcia dos Reis. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.

LOBOS, German; LAPO, Maria del Carmen; SCHNETTLER, Berta. In the choice between health and money, health comes first: an analysis of happiness among rural Chilean elderly. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 5, p. 1-12, maio 2016.

OLIVEIRA, Loraine. Dossiê Pierre Hadot: a filosofia como modo de vida. **Archai**, Brasília, DF, n. 18, p. 285-289, set.- dez. 2016.

PEREIRA, Claudinei Reis. Pelo direito de não ser feliz: uma breve análise filosófica, sociológica e existencial sobre a ditadura da felicidade. **Trilhas filosóficas**, Caicó, RN, v. 10, n. 2, p. 47-69, jul./dez. 2017.

SÊNECA. **Sobre a vida feliz**. Tradução, introdução e notas de João T. Marote, edição bilíngue. São Paulo: Nova Alexandria, 2005.

SOONG, Cissy et al. A Community-Based Community-Based Participatory Research Program for Family Health, Happiness, and Harmony: Design and Implementation. **JMIR Res Protoc.**, Málaga, Espanha, v. 4, n. 4, p. 115-126, Oct. 2015.

SOUSA, Carolina Silva; MIRANDA, Francisco Rodríguez. Envelhecimento e Educação para Resiliência no Idoso. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 40, n. 1, p. 33-51, jan./mar. 2015.

SUMNGERN, Chommanard et al. Happiness among the elderly in communities: A study in senior clubs of Chonburi Province, Thailand. **Japan Journal of Nursing Science**, Tokyo, v. 7, p. 47-54, May 2010.

ZANON, Cristian. Felicidade e Indicadores de Psicopatologia em Brasileiros. **Avaliação Psicológica**, Campinas, SP, v. 16, n. 4, p. 452-457, out. /dez. 2017.

Submissão: 22/10/2018

Aceite: 01/06/2022

Como citar o artigo:

DAMETTO, Jarbas et al. Razões da felicidade da percepção de idosos. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 28, e87613, 2023. DOI: 10.22456/2316-2171.87613

