



# PERSONALIDADE E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: QUAIS PONTOS FALTAM CONECTAR?

DOI: 10.22289/2446-922X.V8N2A11

Jeferson Gervasio Pires<sup>1</sup>  
Fabiano de Araujo Narciso

## RESUMO

Previsões indicam que a população brasileira será predominantemente idosa no futuro e terá mais tempo de vida. No entanto, evidências do campo da personalidade sugerem que as pessoas se tornam mais dogmáticas, menos sociáveis, menos curiosas e menos amáveis após os 60 anos de idade. Esse padrão de funcionamento poderá dificultar as pessoas de viverem a vida longa e com qualidade, como apontam as previsões. Com base nessa questão, o presente artigo sumariza evidências quanto à relação entre personalidade e envelhecimento saudável, examina discussões a respeito de intervenções para mudanças na personalidade, e apresenta sugestões para intervenção com foco no envelhecimento saudável. Além das mudanças na personalidade que ocorrem de forma naturalística, é possível promover modificações nos padrões de funcionamento em longo prazo a partir de ajustes no funcionamento presente, por meio de psicoterapia e de outras intervenções. Essas evidências destacam o potencial do modelo dos cinco grandes fatores de personalidade como *framework* para intervenções com foco no desenvolvimento do envelhecimento saudável da população.

167

**Palavras-chave:** traços de personalidade; desenvolvimento humano; longevidade.

## PERSONALITY AND SUCCESSFUL AGING: WHAT ARE THE MISSING LINKS?

### ABSTRACT

Predictions indicate that the Brazilian population will be predominantly elderly in the future and will live longer. However, evidence from the personality field suggests that people become more dogmatic, less sociable, less curious, and less outgoing as they age, making it difficult for them to live a long and quality life. This article summarizes evidence on the relationship between personality and successful aging, examines current discussions regarding interventions aimed at personality changes, and presents an intervention proposal focused on healthy aging. In addition to naturalistic changes in personality, it is possible to promote long-term changes in functioning patterns by adjusting the present functioning through psychotherapy and other interventions. Personality-based interventions can foster the development of aspects of healthy aging. These evidences highlight the potential of the Big Five Factor model as a framework for thinking about interventions aimed at changes in personality.

<sup>1</sup> Endereço eletrônico de contato: jefersongp@gmail.com

Recebido em 22/09/2022. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 01/11/2022.



**Keywords:** Personality traits; Human development; Longevity.

---

## PERSONALIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: ¿QUÉ PUNTOS NECESITAN CONECTAR?

### RESUMEN

Las predicciones indican que la población brasileña será predominantemente anciana en el futuro y vivirá más tiempo. Sin embargo, las pruebas del campo de la personalidad sugieren que las personas se vuelven más dogmáticas, menos sociables, menos curiosas y menos extrovertidas a medida que envejecen, lo que dificulta que tengan una vida larga y de calidad. Este artículo resume la evidencia de relación entre personalidad y el envejecimiento saludable, examina los debates actuales sobre intervenciones dirigidas a los cambios de personalidad, y presenta una propuesta de intervención centrada en el envejecimiento saludable. Además de los cambios naturalistas en la personalidad, es posible promover cambios a largo plazo en los patrones de funcionamiento realizando ajustes en el funcionamiento actual mediante la psicoterapia y otras intervenciones. Las intervenciones basadas en la personalidad pueden favorecer el desarrollo de aspectos del envejecimiento saludable. Estas evidencias ponen de manifiesto el potencial del modelo de los Cinco Grandes como marco para pensar en intervenciones dirigidas a cambios en la personalidad.

**Palabras clave:** Riesgos de personalidad; Desarrollo humano; Longevidad.

168

### 1 INTRODUÇÃO

Estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (IBGE, 2018) indicam que a população brasileira será composta, majoritariamente, por pessoas idosas em 2060, e que as pessoas terão cada vez mais expectativa de vida, ou seja, que viverão cada vez mais (IBGE, 2018). Atualmente, a expectativa de vida do brasileiro é de 78,64 anos (IBGE, 2018), porém, em países desenvolvidos, evidências apontam a possibilidade de viver até os 130 anos, ainda que seja um caso em cada 1 milhão de pessoas (Belzile, Davidson, Rootzén, & Zholud, 2021).

As previsões de que a população brasileira futura será predominantemente idosa, e terá mais tempo de vida, nos fazem refletir que a promoção de saúde, trabalho, educação das pessoas com mais de 60 anos será tema de maior interesse pela população geral nos próximos anos no Brasil. Embora estimamos que a maior parte dos brasileiros terá mais de 60 anos de idade, em 2060, devemos estar cientes de que a pessoa idosa do futuro será diferente daquela que conhecemos atualmente. A compreensão é que, com o passar dos anos, as pessoas idosas terão cada vez mais saúde, qualificação profissional, melhores condições de vida de forma geral, além de mais tempo disponível para suas realizações pessoais e profissionais.



Apesar das previsões de mais longevidade, as evidências no campo da personalidade mostram que há uma tendência das pessoas em se tornarem cada vez menos abertas e curiosas com as experiências, menos extrovertidas, gregárias e amáveis, além de mais dogmáticas em suas crenças após os 60 anos de idade (Bleidorn et al., 2021; Pires, 2020; Roberts et al., 2017; Soto, John, Gosling, & Potter, 2011). Portanto, em um futuro breve, poderá haver algum descompasso entre as condições para uma vida longa, conforme as previsões do IBGE, e as tendências nos padrões individuais de funcionamento (personalidade), conforme as evidências empíricas. Na prática, isso significa que a população viverá vários anos e, ao mesmo tempo, se tornará mais dogmática, menos sociável, menos curiosa, e menos amável, dificultando as pessoas de viverem uma vida longa e com qualidade. Isso traz relevância para os padrões de hábitos e comportamentos que as pessoas apresentam no cotidiano e no presente, conhecido como personalidade, e que irão refletir nas condições de vida no futuro.

Para que seja possível promover qualidade de vida ao longo do ciclo vital por meio da personalidade parece-nos necessário que ocorra certa quebra de paradigma em relação àquilo que esperamos e interpretamos enquanto potencialidades das pessoas idosas. Também é possível que, atualmente, tenhamos um conhecimento tão restrito sobre o tópico que não consigamos vislumbrar formas de promover qualidade de vida aos 80-90-100 anos. Por exemplo, toda criança que nasce nos dias de hoje está fadada à obrigatoriedade de passar pela escolarização, ainda que muitas delas prefiram ficar em casa. Isso só é possível porque os adultos já evoluíram a ponto de reconhecer a importância (futura) do ensino escolar para as crianças. E se estendêssemos esse entendimento às pessoas idosas, como seria possível de aplicar? Qual modelo de intervenção podemos propor às pessoas com 60 anos, que possam contribuir com sua saúde e qualidade de vida aos 80-90-100 anos? Como seria possível promover o envelhecimento saudável a partir da personalidade?

169

No presente artigo, objetiva-se sumarizar algumas evidências a respeito da relação entre personalidade e envelhecimento saudável, além de examinar discussões atuais a respeito de intervenções objetivando mudanças na personalidade. Outro intuito é apresentar algumas sugestões para intervenções baseadas em personalidade com foco no envelhecimento saudável.

## 2 DESENVOLVIMENTO



## Traços de personalidade

Traços de personalidade dizem respeito a um conjunto de características encontradas nas diferentes culturas, as quais são popularmente utilizadas para descrever as pessoas no cotidiano (Pires, Nunes, & Nunes, 2019). Essas características refletem padrões no funcionamento individual na forma de pensar, comportar-se e se emocionar no cotidiano, que se mantêm estável ao longo do tempo. Esses padrões, por serem estáveis, podem ser reconhecidos por terceiros (pais, amigos, irmãos) e, dessa forma, irão evidenciar as diferenças individuais (Pires et al., 2019).

Antecedente aos traços estão os temperamentos, que são as primeiras expressões da personalidade demonstradas já pelos bebês. O temperamento é afetado e moldado por fatores biológicos (dor, temperatura, fome) e contextuais (suporte, negligência, amor, cuidado), desde o primeiro dia de vida, os quais podem mudar, a depender de como se apresenta o contexto (McAdams & Olson, 2010). Enquanto alguns desses temperamentos serão modificados com as vivências na infância, outros acabam sendo reforçados e cristalizam-se na adolescência e, como efeito, irão refletir nos traços de personalidade do adulto. Dessa forma, quanto mais o tempo passa, mais os traços cristalizam-se em um padrão de funcionamento que se caracteriza em formas fixas de pensar, agir e sentir no cotidiano, e isso torna o processo de mudança mais complexo.

Diferentes esforços para operacionalizar a personalidade foram realizados nas últimas décadas, sendo que um dos modelos mais aceitos cientificamente para organizar hierarquicamente os traços de personalidade refere-se ao modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF) (John, Naumann, & Soto, 2008). Esse modelo deriva de análises fatoriais exploratórias, que é um método estatístico para análise de dados, que foram realizadas de forma independente e em diferentes países (Pires et al., 2019). É composto por cinco grupos amplos de características (traços) consideradas universais (Pires et al., 2019), apresentados a seguir.

Abertura (O) refere-se ao comportamento exploratório e o interesse por novas experiências. Pessoas com escores elevados são curiosas, imaginativas e tendem a possuir valores não convencionais. Conscienciosidade (C) indica a capacidade de organização, de produção e de cumprimento de metas das pessoas, estando associado a questões como persistência e motivação. Indivíduos com escores elevados são organizados, persistentes e metódicos. Extroversão (E) refere-se ao quão comunicativas, falantes e assertivas as pessoas são. Escores altos são encontrados em indivíduos sociáveis, falantes e dominantes. Amabilidade (A) diz respeito à profundidade e qualidade das relações interpessoais, de tal forma que pessoas com níveis elevados nesse traço tendem a ser generosas, amáveis e bondosas, além de



confiarem nos demais. Neuroticismo (N) indica o nível de ajustamento emocional das pessoas. Altos escores sugerem propensão à depressão, preocupação, ansiedade e volatilidade emocional (Pires et al., 2019).

Os traços de personalidade têm se mostrado preditores robustos do funcionamento individual futuro, envolvendo os âmbitos do amor, trabalho e bem-estar, impactando diretamente em valiosos aspectos da vida, como saúde e longevidade (Bleidorn et al., 2020b) e felicidade (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). A magnitude do efeito da personalidade tem sido comparada com preditores clássicos em saúde, como *status* socioeconômico e inteligência (Turiano, Belanger, Damitz, Hill, & Mroczec, 2021). Não apenas isso, enquanto as circunstâncias externas ao indivíduo (trabalho e relacionamentos) explicam 10-15% da variância no nível de felicidade, a personalidade é capaz de explicar de 39-63% da variância em felicidade (Steel, Schmidt, & Schultz, 2008). A compreensão é que os traços de personalidade irão influenciar esses aspectos da vida tanto por meio dos comportamentos com os quais as pessoas se engajam no cotidiano, quanto na ativação fisiológica do estresse, e por meio dos vínculos e interações sociais estabelecidos (Turiano et al., 2021). Isso nos leva a pensar que melhorar as condições de vida, por exemplo revendo os próprios hábitos, pode ser uma estratégia capaz de potencializar a saúde e a longevidade em longo prazo (Hudson, Fraley, Chopik, & Briley, 2020), indicativos de envelhecimento saudável.

171

### **Personalidade e envelhecimento saudável**

Envelhecimento saudável (ES) (*successful aging*) diz respeito à capacidade de adaptação individual em relação às diferentes demandas dos estágios do desenvolvimento, o que reflete nos níveis de autonomia e amadurecimento das pessoas (Baltes & Baltes, 1990). Trata-se de um processo que envolve a manutenção do equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as perdas decorrentes da idade. Esse equilíbrio se dá por meio de mecanismos de seleção, otimização e compensação em vista às capacidades e perdas, modelo designado SOC (Baltes & Baltes, 1990).

*Seleção* refere-se à necessidade de ponderar quais atividades devem ser mantidas pela pessoa, e que possam promover saúde e bem-estar. Trata-se da necessidade de se concentrar naqueles domínios que são de alta necessidade, e deve envolver a convergência de demandas ambientais e motivações individuais, habilidades e capacidades biológicas. *Otimização* reflete a visão de que as pessoas devem se envolver em comportamentos que enriqueçam e aumentem as reservas de suas capacidades gerais, além de eventualmente maximizar certas habilidades mais fundamentais, por exemplo: aprender a tocar um instrumento musical, uma língua estrangeira, ou dançar. *Compensação* torna-se relevante quando capacidades comportamentais



são perdidas ou reduzidas em comparação com o padrão esperado para o funcionamento adequado. O elemento de compensação pode envolver tanto aspectos tecnológicos, como o uso de algum acessório para que escutar, ler, enxergar melhor, quanto aspectos psicológicos, como adaptações na forma de se comportar e se relacionar no cotidiano.

Pesquisas têm evidenciado associações entre os traços de personalidade, envelhecimento saudável e longevidade, sendo que cada traço possui uma relevância particular (Pocnet, Popp, & Jopp, 2020), com destaque para C e N (Terracciano et al., 2021; Turiano et al., 2021). Igualmente, esses dois traços aparecem subjacentes a um estilo de vida composto por hábitos que aumentam a predisposição para o desenvolvimento da doença de Alzheimer, em que a configuração de elevado N e baixo C estão associados com inflamação em certas regiões do cérebro que são preditores da doença (Terracciano et al., 2021). Em conjunto, os traços C e N explicam 8% da variância na produção dessas inflamações no cérebro.

*Conscienciosidade* é um dos traços de personalidade mais importantes para explicar o ES, já que está diretamente associado com o engajamento em comportamentos de promoção da saúde, e com a qualidade da cognição (Terracciano et al., 2021; Pocnet et al., 2020; Turiano et al., 2021). O traço C parece influenciar o ES por meio da saúde e do bem-estar, como é o caso da faceta autodisciplina, que é associada positivamente com comportamentos saudáveis (por exemplo, alimentação saudável e prática de atividades físicas) e negativamente com comportamentos não saudáveis (uso de álcool e cigarro). Pessoas com escores elevados em C tendem a planejar as ações no cotidiano, o que as torna mais preparadas para realizar adaptações necessárias, além de facilitar o uso de estratégias de autorregulação (*coping*) ante situações de estresse (Pocnet et al., 2020). Inclusive, tem-se evidência de que cada 1 desvio padrão de aumento em C está associado com 35% de redução do risco de mortalidade (O'Súilleabháin et al., 2021).

*Neuroticismo* é o traço mais fortemente associado com comportamentos não saudáveis, sendo o principal fator de risco na personalidade para aumento do estresse, ansiedade e depressão (Pocnet et al., 2020; Turiano et al., 2021). O traço N também está fortemente associado com dificuldades de *coping* nas mudanças que ocorrem na vida, rotina alimentar pouco saudável, além do uso de cigarro. O traço ainda tem sido associado com todas as formas de mortalidade na população geral, havendo destaque para doenças crônicas, cardiovasculares e Alzheimer (Terracciano et al., 2021).

*Extroversão* é o traço de personalidade associado com o sistema imunológico, sendo igualmente relevante para o ES (Pocnet et al., 2020; Turiano et al., 2021). Por exemplo, o nível de otimismo parece associado com baixos níveis de inflamação corporal (Lee et al., 2019), o que representa uma característica da personalidade com potencial para reduzir todos os tipos de mortalidade, ainda que não se conheça os mecanismos subjacentes à essa associação.



Otimistas também demonstram maior controle emocional, o que os permite lidar melhor com eventos desagradáveis no cotidiano. Deve-se salientar que o otimismo tem sido associado com longevidade excepcional em estudos epidemiológicos (Lee et al., 2019).

*Abertura* aparece na literatura associada com redução no risco de todo tipo de mortalidade (Pocnet et al., 2020). Flexibilidade comportamental e cognitiva, curiosidade e interesse em estética, que são facetas de O, são bons preditores do ES (Turiano et al., 2021). Pessoas com escores elevados em O tendem a explorar os ambientes, o que acaba aumentando tanto seu engajamento quanto sua flexibilidade. Por sua vez, o bom funcionamento cognitivo parece afetar positivamente a saúde física, seja ajudando a prevenir problemas de saúde, ou mesmo afetando as decisões e a capacidade de lidar com os problemas encontrados na vida (Pocnet et al., 2020).

*Amabilidade* tem aparecido associada de forma fraca e indireta com ES, apesar de que alguns estudos entendem que esse traço possui efeito protetivo contra todas as formas de mortalidade, principalmente se o perfil está acompanhado de baixa Conscienciosidade (Lee et al., 2019; Pocnet et al., 2020). Além disso, pessoas com escores elevados em A podem ter redes sociais mais amplas, além de realizarem mais transações com suas redes, traço que pode incorrer em menor mortalidade (O'Súilleabháin et al., 2021; Turiano et al., 2021).

Em conjunto, essas evidências denotam associações entre o padrão de funcionamento individual e a saúde em longo prazo, de tal forma que os traços de personalidade se mostram essenciais para a compreensão e a manutenção do envelhecimento saudável. Essas evidências também trazem relevância à compreensão quanto a quais características do funcionamento individual possam facilitar ou dificultar o desenvolvimento do ES.

### **Protótipo de personalidade saudável**

Do ponto de vista dos cinco grandes fatores de personalidade (CGF), qual conjunto de traços básicos caracteriza um perfil de personalidade saudável? Bleidorn et al. (2020a) concluíram que o conjunto composto por níveis elevados de abertura às sensações (O), emoções positivas (E), e franqueza (A), juntamente com níveis baixos nas facetas de N se mostrou indicativo do funcionamento saudável da personalidade. Esse conjunto de características operacionalizadas no protótipo resultou associado de forma negativa com *perfis* de funcionamento mal adaptativos, e positivamente com o funcionamento normativo da personalidade. Aqueles com escores elevados no protótipo de personalidade saudável também se mostraram bem ajustados em termos de autoestima, autorregulação, otimismo; e baixa tendência à agressividade e ao estresse.



No modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade (CGF), as evidências indicam que a personalidade se desenvolve em sentido positivo (Damian, Spengler, Sutu, & Roberts, 2019; Roberts & Mroczek, 2008), em que os traços adaptativos (O, C, E, A) tendem a aumentar conforme o tempo passa, ao passo que aspectos negativos do funcionamento individual, operacionalizados no traço N, tendem a reduzir com o passar do tempo. Portanto, esse conjunto de mudanças que acontecem ao longo dos anos, em que as pessoas tendem a se tornar autocentradas e contentes consigo, mais tranquilas e satisfeitas com o que possuem, e eventualmente menos preocupadas com produtividade (Marsh, Nagengast, & Morin, 2013) indicam maturidade (Damian et al., 2019).

Apesar disso, afirmar que as pessoas devem aumentar seus níveis de O, C, E e A; e reduzir em N, para apresentarem maturidade pode ser pretensioso. Pode-se dizer isso porque, quando indivíduo é comparado com ele mesmo, e não com uma norma, o cenário representa uma particularidade que precisa ser considerada. Imagine, por exemplo, alguém com escore em E localizado em um percentil elevado, aos 30 anos de idade. Para essa pessoa, portanto, aumentar ainda mais o escore nesse traço, ao longo do tempo, não seria adaptativo, de tal forma que, nesse caso, reduzir o escore em E, aos 60, poderia ser um representante mais fiel de amadurecimento.

Essa discussão destaca a relevância da identificação de características de personalidade usando abordagem centrada no indivíduo, com o objetivo de otimização de comportamentos e preferências singulares. Dessa forma, cada pessoa demonstrará uma trajetória singular quando se trata do desenvolvimento da personalidade, incorrendo nas adaptações realizadas no próprio funcionamento ao longo da vida.

174

### **Mudanças na personalidade**

Mudar a personalidade implica transitar para um novo padrão de funcionamento no cotidiano, quando comparado com o padrão atual, seja incluindo algum comportamento novo, reduzindo algum atual ou mesmo modificando-os. Independentemente do tipo, o processo de mudança, em algum nível, exigirá algum grau de empenho, comprometimento, motivação e autorregulação, especialmente quando se trata de mudar padrões por anos cristalizados. Na prática, em muitos casos, o indivíduo deverá intencionalmente perceber-se agindo no cotidiano, além de identificar seus padrões, para conseguir (re)conduzir seu comportamento, desviando-se, assim, de suas tendências pessoais e das formas próprias de ser, pensar e agir.

Dessa forma, é preciso pensar em algumas condições para que o processo de mudança na personalidade seja possível. No *framework* proposto por Hennecke, Bleidorn, Denissen e



Wood (2014) são mencionados três pressupostos: a) as pessoas devem querer mudar seus traços, ou ao menos ter clareza da importância de querer mudar certos comportamentos, b) as pessoas precisam ver as mudanças de comportamento como possíveis de serem realizadas, e c) as mudanças no comportamento precisam se tornar habituais, ou seja, devem ser “cultivadas” por algum tempo, até que o novo padrão se constitua como mudança real no traço.

Outra discussão pertinente diz respeito aos impactos das escolhas pessoais e dos eventos significativos de vida sobre a personalidade, tais como morte, nascimento, casamento, separação, desemprego. Ainda que pareça sensato esperar que os eventos significativos na vida sejam capazes de gerar mudanças na personalidade, evidências têm indicado que esses eventos pouco influenciam na média dos traços de personalidade em longo prazo (Chopik, 2018). Apesar disso, não podemos ignorar o fato de que esses eventos podem gerar influências no funcionamento individual atual, porém, os impactos desses eventos poderão gerar mudanças em diferentes magnitudes, a depender do estágio de desenvolvimento em que o indivíduo se encontra. Sabe-se que os eventos significativos de vida geram alguma mudança, principalmente, nos indivíduos mais novos e nos mais velhos, em comparação com aqueles com idade intermediária (Soto et al., 2011; Wortman, Lucas, & Donnellan, 2012).

Por outro lado, as escolhas realizadas pelas pessoas em algum dado momento poderão exercer alguma influência sobre a personalidade no longo prazo, apesar de que evidências indicam que apenas querer mudar a personalidade não é suficiente para que isso ocorra, porém, o engajamento com certos comportamentos típicos de alguns traços poderia contribuir com alguma mudança no funcionamento (Hudson et al., 2019). Tem-se documentado, por exemplo, que a inatividade física aos 20- 30 anos está associada com declínio em E, O, A e C aos 50 anos (Stephan, Sutin, Luchetti, Bosselut, & Terraciano, 2018), além disso, o fato de o indivíduo ser fumante parece associado com mudanças na personalidade em longo prazo (Stephan, Sutin, Luchetti, Bosselut, & Terraciano, 2019). A esse respeito, há evidência de que os efeitos crônicos de um clima de insegurança no trabalho estejam associados com mudança longitudinais em Neuroticismo, em um período de nove anos (Wu, Wang, Parker, & Griffin, 2020).

Essas evidências indicam que as escolhas feitas no presente afetam tanto o próprio funcionamento quanto a qualidade de vida no futuro. Além disso, sabe-se que certos atributos da personalidade podem ser mudados tanto de forma natural (mudança normativa) (Bleidorn et al., 2021), quanto por meio de psicoterapia (Roberts et al., 2017) e de outras intervenções (Wrzus & Roberts, 2017; Stieger et al., 2018). Essas possibilidades de mudança na personalidade serão apresentadas na sequência.



## Mudanças normativas na personalidade (naturalísticas)

Uma diversidade de pesquisas tem evidenciado que a personalidade se desenvolve naturalmente ao longo do ciclo vital (Bleidorn et al., 2021; Soto et al., 2011), ocasionando, por consequência, mudanças longitudinais nos traços (Bleidorn et al., 2019). Mudanças na personalidade dizem respeito ao quanto as pessoas conseguem se manter em sua pontuação relativa na distribuição dos traços ao longo do tempo (McAdams & Olson, 2010). Dessa forma, ao comparar grupos normativos, encontra-se diferenças entre as pessoas nos diferentes estágios do desenvolvimento (Pires, 2020).

As evidências têm concluído que o traço O aumenta até os 50-60 anos, atingindo *plateau* nos anos subsequentes (Lehmann, Denissen, Allemand, & Penke, 2013; Wortman et al., 2012), o fator C aumenta linearmente com o avanço da idade (Damian et al., 2019; Lehmann et al., 2013; Wortman et al., 2012), ainda que algumas evidências tenham reportado aumento até os 50 anos, seguida de *plateau* (Marsh et al., 2013). O traço E aumenta até os 40-50 anos, seguido de declínio (Damian et al., 2019; Lehmann et al., 2013; Wortman et al., 2012), ao passo que o fator A aumenta até os 50-60 e apresenta *plateau* nos anos seguintes (Damian et al., 2019; Lehmann et al., 2013; Wortman et al., 2012). Por sua vez, o traço N reduz linearmente ao longo do desenvolvimento (Damian et al., 2019; Lehmann et al., 2013; Wortman et al., 2012).

176

Essas evidências são, por si, indicativos de que as pessoas tendem a seguir ajustando seu funcionamento ao longo do tempo, possivelmente, em resposta às demandas do novo estágio do desenvolvimento que acessam. Porém, apesar das diferenças entre grupos normativos, os escores nos traços de personalidade aos 30-35 anos estão associados com os escores desses traços aos 60-70 anos (Pires, 2020). Isso significa que as pessoas tendem a incorporar mecanismos adaptativos em seu funcionamento, de tal forma que certos padrões tenderão a ser mantidos ao longo dos anos, ainda que algumas mudanças e ajustes ocorram concorrentemente.

Outra informação relevante é que existem dois momentos no ciclo vital que demandam maiores adaptações do indivíduo. O primeiro momento será por volta dos 30 anos e o segundo por volta dos 60 anos de idade (Pires, 2020). No primeiro momento, possivelmente, as mudanças se dão por conta das exigências sociais e familiares (colocar-se no mercado de trabalho, formar família, tornar-se pai/mãe). Por sua vez, no segundo momento, por volta dos 60 anos, as mudanças também serão demandadas pela sociedade, incorrendo na sensação de isolamento e de menor importância e valor à sociedade que a pessoa idosa pode experimentar (Srivastava & Das, 2013).

Ainda que se tenha registro de que esses dois momentos no desenvolvimento irão gerar maiores mudanças no padrão do funcionamento individual, não é possível ignorar o fato de que



as pessoas seguirão mudando ao longo de todo ciclo vital, já que é necessário seguir ajustando-se aos novos estágios do desenvolvimento. Dessa forma, o envelhecimento saudável inclui o funcionamento individual e a forma como o sujeito irá adaptar seu funcionamento ao longo do tempo. Sendo assim, além das mudanças naturalísticas, intervenções envolvendo a personalidade poderiam contribuir para a manutenção do funcionamento saudável em longo prazo.

### **Mudanças na personalidade por meio de Psicoterapias**

Na clínica clássica, o psicólogo trabalha com foco na identificação de sintomas e sinais de transtornos psicológicos e objetiva, então, a redução desses sintomas. Nesse sentido, no geral, as práticas psicológicas desse contexto estão voltadas para o tratamento dos transtornos mentais. A esse respeito, tem-se uma série de evidências de que a psicoterapia reduz potencialmente o autorrelato de estresse, ansiedade e depressão (Bleidorn et al., 2019; Roberts et al., 2017), fatores relacionados ao traço de personalidade Neuroticismo (N). Além de identificação de sintomatologia, outro viés da clínica em Psicologia é o diagnóstico e tratamento dos transtornos da personalidade. Esses transtornos representam padrões no funcionamento, porém, que se caracterizam como mal adaptativos. Eles descrevem um tipo de ajustamento que traz malefícios à própria pessoa e/ou à sociedade e que, eventualmente, a pessoa não reconhece.

177

A esse respeito, os CGF tem sido usado como referência na identificação de perfis de funcionamentos mal adaptativos. Para tanto, foram propostos protótipos (Widiger & Mullins-Sweatt, 2009) contendo um conjunto de características esperadas, a partir das facetas do instrumento Neo-PI-R, que identificam esses padrões mal adaptativos que caracterizam os transtornos da personalidade. Por exemplo, a personalidade borderline se caracteriza nos CGF enquanto escores altos em todas as facetas de N, escores altos em duas facetas de O (ações variadas e ideias), escores baixos em duas facetas de A (confiança e complacência), além de escore baixo na faceta ponderação (do traço C). Diante desse diagnóstico, o psicólogo trabalha com o paciente no sentido de procurar reduzir o impacto das próprias tendências de comportamento no cotidiano, por meio do ajuste em seus traços de personalidade mal adaptativos.

Tem-se evidência de que mudanças na personalidade a partir de intervenções psicoterápicas (psicodinâmica, cognitivo-comportamental, humanista) e médicas (hospitalização e medicalização) podem ocorrer em quatro semanas (Roberts et al., 2017). Além disso, o tamanho de efeito para essas intervenções é mais elevado quando considerado somente o traço de personalidade N ( $d=0,60$ ), se comparado com todos os CGF em conjunto ( $d= 0,35$ ). Sendo



assim, tanto a sintomatologia (ansiosa, depressiva e de estresse), quanto os padrões de funcionar no cotidiano (os traços), são alguns dos critérios externos sobre os quais as intervenções psicoterápicas poderão demonstrar ou não a efetividade do tratamento.

Outros esforços para compreender os mecanismos subjacentes às mudanças que se dão por meio das psicoterapias têm sido realizados nos últimos anos (Allemand & Fluckiger, 2017). A esse respeito, são destacados quatro mecanismos fundamentais: a) a psicoterapia deve atuar nas discrepâncias observadas (entre o perfil atual e o desejado), b) focar em pensamentos e sentimentos (*insight*), c) objetivar comportamentos (que possam ser alvos de prática), e d) reconhecer e ativar as forças e recursos individuais do paciente. No entanto, a Psicologia Clínica precisa rever alguns paradigmas (Hofmann & Heyes, 2019), dado que há um movimento de mudança de modelos compreensivos e de atuação puramente nomotéticos (relacionados à normas) para modelos mais idiográficos (singularidade e idiosincrasia), voltando-se para elementos modificáveis.

Nesse sentido, um modelo de psicoterapia que tenderá a crescer nos próximos anos são os baseados em processos terapêuticos (Hofmann & Heyes, 2019). Processos terapêuticos referem-se aos mecanismos subjacentes à mudança, e que levam à obtenção do objetivo desejado com o tratamento. Trata-se de um conjunto de mudanças dinâmicas (envolvem *feedback* e ajustes não lineares), progressivas (ocorrem com o passar do tempo), e fundamentadas em teoria (podem ser testáveis), cujos efeitos se dão em diferentes níveis, já que são orientadas para objetivos imediatos e de longos prazos (Hofmann & Heyes, 2019).

Ainda sobre a mudança de paradigma mencionada, a respeito das psicoterapias voltadas para o desenvolvimento, outras questões emergem como fundamentais quanto se trata do ES. Uma delas diz respeito à percepção, tanto nas teorias do desenvolvimento quanto nas técnicas e práticas da Psicologia, de que as pessoas idosas são um grupo homogêneo que comporta todas as pessoas com idades entre 60 e 100 anos. Pessoas idosas são consideradas pertencentes à terceira idade, porém, dizer que as pessoas dos 60 aos 100 anos sejam similares a ponto de vê-las em uma mesma categoria pode ser inadequado (Baltes & Smith, 2003; Pires, 2020).

A partir dos anos 1990 passou-se a considerar a quarta idade, cuja categoria ocorreria a partir dos 80 anos de idade (Baltes & Smith., 2003). Dessa forma, enquanto na terceira idade as pessoas, tipicamente, apresentam-se saudáveis, ativas e voltadas para sua aposentadoria, na quarta idade há o surgimento progressivo da dependência, da fragilidade e da iminência da morte (Baltes & Smith., 2003). Nessa fase da vida, a espiritualidade e a religiosidade tornam-se estratégias para lidar com o senso de finitude (Lima, Silva, & Galhardoni, 2008), de tal forma que a crença de transcendência permitiria conforto e bem-estar psicológico (Lima et al., 2008).



Apesar das especificidades que envolvem o funcionamento na terceira e na quarta idades, não se pode deixar de olhar para a realidade. A previsão de aumento de expectativa de vida dos brasileiros tem feito com que a sociedade repense o papel da pessoa idosa nos âmbitos da saúde, cultura e trabalho. Por exemplo, no último censo da Educação Superior brasileira (INEP, 2021), identificou-se que, entre os anos de 2013 e 2017, houve aumento de 46,3% no número de matrículas de pessoas com 60 anos ou mais em cursos superiores brasileiros. Atualmente, aqueles com idades entre 60 e 64 anos somam 18,9 mil universitários, ao passo que aqueles com 65 ou mais somam 7813 matrículas. Esse cenário indica mudança no perfil da pessoa idosa, apontando que elas se mostram interessadas em produzir, qualificar-se, realizar desejos, iniciar ou reiniciar uma carreira profissional, dentre outras possibilidades, preservando assim a função social na vida da pessoa idosa, e promovendo satisfação (Esteves, Esteves & Cardoso, 2019). Dessa forma, cada vez mais veremos psicólogos atuando em orientações sobre o processo de envelhecimento, sobre possíveis adaptações à nova fase do desenvolvimento, aceitação de perdas e ganhos, e auxiliando na adaptação individual por todo o ciclo vital (Esteves et al., 2019).

O modelo da Seleção Sistemática do Tratamento (SST) (Groth-Marnat, Gottheil, Lill, Clinton, & Beutler, 2008) compreende a necessidade de haver ajuste entre as características do cliente e a psicoterapia. Para que isso seja possível, portanto, é preciso realizar a medida de algumas dimensões antes do início da psicoterapia, sendo exemplos: deficiência funcional, suporte social, estilo de *coping*, e nível de estresse. Para a avaliação de cada uma dessas dimensões, deve-se utilizar inventários com evidências de validade, identificando-se nesses instrumentos padrões que demandariam atenção e que possam guiar o tratamento (Groth-Marnat et al., 2008).

Acredita-se que trabalhar com foco nessas dimensões, juntamente com o desenvolvimento de um bom relacionamento terapêutico, é possível explicar 90% da variância no resultado do tratamento (Groth-Marnat et al., 2008). Isso segue válido quando se tenta propor a psicoterapia a partir do diagnóstico, em que se explica 10% da variância; ou quando se pensa a psicoterapia a partir somente do relacionamento terapêutico, que explica de 7 a 30% da variância (Groth-Marnat et al., 2008). Em síntese, pode-se dizer que o resultado da Psicoterapia será maximizado quando houver um *fit* ótimo entre as características de personalidade do cliente e as estratégias psicoterápicas utilizadas (Groth-Marnat et al., 2008).

O modelo SST possui alguns princípios a respeito da mudança terapêutica, sem estar identificado com as abordagens psicoterápicas correntes (Groth-Marnat et al., 2008). São exemplos: a) clientes com elevado grau de deficiência serão menos beneficiados dos tratamentos, se comparado com pacientes que começam o tratamento com melhor grau de funcionamento, b) clientes com elevado grau de deficiência serão mais beneficiados de



psicoterapias de longo prazo, e com maior frequência, do que com modelos breves, c) percepção de suporte social prediz que o tratamento trará benefícios, d) pacientes que percebem seus problemas como derivados de algo externo, e que ao mesmo tempo são gregários e impulsivos, serão mais beneficiados de mudanças comportamentais diretas e redução dos sintomas (por exemplo, desenvolvendo novas habilidades e administrando a impulsividade), do que de intervenções que enfatizam o *insight* (dar-se conta do padrão) e, por fim e) os tratamentos tendem a ser mais eficientes quando se consegue evitar ativar a resistência (à mudança) do cliente.

### **Mudanças na personalidade por meio de outras intervenções (*trait growth*)**

Nas mudanças propostas por intervenções não psicoterápicas, o foco não está na psicopatologia ou na redução de sintomas, mas no desenvolvimento de características ou padrões de funcionamento mais saudáveis e ajustados, mudanças que influenciarão a qualidade de vida do indivíduo. Pesquisas indicam que a maioria das pessoas gostariam de realizar mudanças em aspectos de sua personalidade, principalmente aqueles que possibilitem que elas atinjam seus objetivos (Hudson & Fraley, 2017). Não somente isso, sabe-se que essas mudanças ocorrem de forma lenta, em magnitude moderada, e costumam durar, ao menos, um curto período (Hudson & Fraley, 2017). Além disso, sabe-se que o desejo de mudar é um preditor robusto de modificação em quase todos os CGF (Hudson et al., 2020), com destaque para aumento em O e redução em N. Porém, para que a mudança no funcionamento aconteça, simplesmente querer mudar não é suficiente para evocar modificação nos traços (Hudson et al., 2019), sendo por isso necessário implementar desafios no cotidiano (por exemplo, performando certos comportamentos) para que seja possível observar mudanças no padrão em longo prazo.

No que se refere aos desafios mencionados, Hudson et al. (2019) propuseram uma lista de comportamentos a serem intencionalmente implementados pelo participante no cotidiano. Essa lista ainda separa os desafios em ordem de dificuldade, envolvendo desde desafios mais simples até mais complexos, em cada um dos CGF. Como exemplos, para o traço E, um desafio simples seria: dizer oi para um caixa de loja, ao passo que um desafio difícil seria: voluntariar-se para assumir o papel de liderança em algum contexto. Para o traço A, um comportamento simples seria: sorrir para algum desconhecido, ao passo que um difícil seria: escolher alguém que te magoou no passado para perdoar. Para C, um exemplo de desafio simples seria: chegue cinco minutos mais cedo para seu compromisso, enquanto um complexo seria: escolher uma tarefa que fez de forma menos exigente, e refaça a tarefa dando seu melhor. Para o traço O, ler sobre algum lugar novo seria um comportamento simples, ao passo que usar pelo menos cinco minutos para entender a perspectiva do outro seria um exemplo de comportamento difícil. Sobre



N, um desafio simples seria: ao acordar, dizer em voz alta para si mesmo “hoje eu escolho ser feliz”, enquanto um exemplo de desafio difícil seria: quando você perceber um pensamento negativo, simplesmente perceba-o e, então, pense em outros três pensamentos positivos sobre o mesmo tópico. O potencial do uso dos CGF para elaborar intervenções para mudanças na personalidade tem feito com que *frameworks* sejam propostos, tais como o TESSERA e o PEACH.

No *framework* TESSERA (*Triggering situations, Expectancies, States and State Expressions, and ReActions*) (Wrzus & Roberts, 2017) entende-se que o desenvolvimento em longo prazo da personalidade acontece por conta de processos situacionais de curto prazo, que devem acontecer de forma repetida, e envolvem quatro processos: a) situações gatilho: eventos e situações externas ao indivíduo e que podem aparecer em múltiplos contextos, geram conflito e necessidade de soluções, b) expectativas: construto motivacional momentâneo que guia qual estado ocorre após o gatilho, selecionando a resposta dentre uma variedade possível de estados, c) estados e Expressão de estados: pensamentos, sentimentos e comportamentos momentâneos que caracteriza as diferenças individuais, e d) reações: podem vir do próprio sujeito (reforçada por alguma emoção) ou de outros (por meio de *feedback*, um sorriso, uma expressão).

No TESSERA, são propostas sequências de atividades reflexivas e associativas voltadas para mudanças de curto e longo prazos, envolvem diferentes manifestações da personalidade (comportamentos, motivações e narrativas de vida), e que podem levar ao desenvolvimento da personalidade. Corroborando a qualidade desse *framework*, uma pesquisa recente (Quintus, Egloff, & Wrzus, 2021) concluiu que as experiências momentâneas que as pessoas vivem em sua vida podem ser vislumbradas com o objetivo de contribuir com mudanças nos CGF em longo prazo. Outrossim, tem-se conhecimento que a estabilidade dos CGF está associada com a frequência com que as pessoas visitam certos lugares no cotidiano, por exemplo, pessoas mais extrovertidas reportam passar menos tempo em casa e mais tempo em bares, cafés, e em casas de amigos (Matz & Harari, 2021).

Além do TESSERA, outro protocolo de intervenção para mudanças de curto prazo na personalidade disponível é chamado PEACH (Stieger et al., 2018). Esse protocolo é realizado por meio de um aplicativo que funciona como um *coach* ao usuário, propondo intervenções que possuem um tema amplo em cada semana, por 12 semanas. Nessas semanas, são realizados seis tipos de tarefas: a) intenção individual de implementação: estratégia autorregulatória que visa a escolha de um comportamento específico para ser implementado durante uma semana, b) psicoeducação: participantes recebem conhecimento sobre disposição da personalidade, mudanças na personalidade, dentre outros, c) ativação comportamental: estar focado em mudar algum comportamento atual, além de reforçar o novo comportamento, d) autorreflexão: uma



ferramenta para a introspecção e para aprender com as experiências, incluindo com os sucessos e as falhas, e) ativação de recursos: aproveitar-se de forças e recursos individuais e interpessoais que possam facilitar o processo de mudança, e f) *feedback* do progresso individual: contribui para focar nas discrepâncias entre o que se observa e aquilo que se deseja chegar.

Em pesquisa recente, Stieger et al. (2021) examinaram a eficácia do programa PEACH e concluíram que os participantes que receberam a intervenção, quando comparado com os participantes da lista de espera, demonstraram maiores mudanças no funcionamento a partir do autorrelato. As mudanças no autorrelato alinhadas com metas intencionais de mudança foram significativas para aqueles que indicaram que gostariam de aumentar algum determinado traço ( $d=0,52$ ), e para aqueles que desejavam reduzir em algum traço ( $d=-0,58$ ). Além do autorrelato, observadores externos (amigos, familiares) também detectaram mudanças significativas na personalidade dos participantes. Vale informar que as mudanças tanto no autorrelato quanto no heterorrelato mostraram-se persistentes após três meses da intervenção.

Uma questão que resta sem resposta é se os efeitos obtidos com essas intervenções em personalidade são persistentes no médio e longo prazo (Hudson et al., 2019). Porém, mesmo sabendo que essas mudanças no funcionamento individual serão mantidas por pouco tempo, ainda assim, podemos dar importância à essas pequenas mudanças e, de alguma forma, estimar que a manutenção dos efeitos, por meio de repetidas intervenções, contribuirá para promover a estabilidade da nova característica em médio e longo prazo (Bleidorn et al., 2019). Dessa forma, compreende-se que as mudanças nos traços acontecem porque estados breves repetidos tornam-se integrados e reaparecem em longo prazo (Wrzus & Roberts, 2017), junto com o padrão individual.

De acordo com Bleidorn et al. (2019), dar passos consistentes, mesmo que pequenos, no sentido de alinhar o comportamento atual com os traços desejados tem potencial para produzir modificação no traço. A hipótese subjacente é que as mudanças que forem mantidas por longos períodos poderiam se converter em modificação no traço. Isso seria possível porque comportamentos no nível do estado podem ser aprendidos, automatizados e, portanto, podem ser tornar habituais (Bleidorn et al., 2019); podendo alterar até a biologia (Bleidorn et al., 2019; Wrzus & Roberts, 2017). Essas reflexões denotam o potencial dos CGF de personalidade como *framework* para pensarmos e elaborarmos intervenções para a promoção do envelhecimento saudável.



## **Proposta de intervenção em personalidade com foco no envelhecimento saudável**

### **Framework conceitual da intervenção**

Uma das razões que justifica o estudo do funcionamento individual ao longo do ciclo vital diz respeito à possibilidade de elaborar intervenções que possam contribuir com a adaptação das pessoas ao longo do tempo (Bleidorn et al., 2019). Essa adaptação pode ocorrer tanto por meio da promoção do envelhecimento saudável (para pessoas por volta dos 30 anos de idade) quanto por meio do favorecimento do processo de maturidade (para pessoas a partir dos 60 anos de idade). A hipótese é que as intervenções baseadas em personalidade possam contribuir positivamente com o desenvolvimento de aspectos do envelhecimento saudável, com destaque para os processos de seleção e otimização (Baltes & Baltes, 1990).

Uma maneira de usar o conhecimento sobre a personalidade em intervenções seria através da preparação das pessoas para os estágios de mudança na vida. Para tanto, pode-se considerar o uso do modelo hierárquico dos CGF para verificar traços específicos que demandam intervenção, em cada indivíduo (Bleidorn et al., 2019). Nesse sentido, se sabemos que o funcionamento individual irá passar por dois estágios de mudança, aos 30 anos e aos 60 anos (Pires, 2020), então, podemos avaliar os traços de personalidade antes desses momentos, com o objetivo de identificar aspectos do/ funcionamento individual que demandam atenção. Portanto, se um determinado indivíduo possui escore baixo em alguma das facetas de O, A ou C, ou mesmo escore elevado em alguma faceta de N, aos 30 anos, pode-se pensar em intervenções e práticas no presente, e que promovam o ajuste dos escores nessas facetas aos 60 anos. Sendo assim, um desafio que resta é saber quais intervenções propor, que possam levar ao desenvolvimento de certas competências fundamentais para o estágio seguinte.

Seguindo o raciocínio, é possível identificar aspectos do funcionamento individual, aos 60 anos, que demandam atenção em relação ao envelhecimento saudável. Por exemplo, sabe-se que no Brasil, tipicamente, as pessoas da faixa etária dos 60 anos procuram as Instituições voltadas para a terceira idade. Nessas instituições diversas atividades e oficinas são oferecidas aos interessados, as quais envolvem práticas físicas, de socialização, de cultura, artesanato, tecnologia, dentre outras. Dessa forma, o conhecimento sobre a personalidade contribui no sentido de ajustar as práticas realizadas pelas pessoas idosas às suas necessidades singulares.

Pode-se ainda utilizar o conhecimento relacionado à personalidade para contribuir com essas intervenções via seleção das pessoas, e mesmo das práticas que serão destinadas a elas, com base em seus traços de personalidade (Bleidorn et al., 2019). Por exemplo, sabemos que as pessoas idosas que realizam atividades intelectuais possuem escores mais elevados em O, enquanto aquelas que frequentam atividades de convivência e socialização possuem escores mais elevados em A (Pires, 2020). Por outro lado, as pessoas idosas que não frequentam grupos



voltados para a terceira idade, possuem menores escores em O e A (Pires, 2020). Se sabemos que o segundo estágio de mudança no funcionamento individual será aos 60 anos, resta-nos o desafio de identificar quais ajustes podemos propor no funcionamento das pessoas que contribuam efetivamente com sua adaptação ao envelhecimento saudável.

Porém, para isso, deve-se considerar as características das pessoas para que seja possível oferecer práticas e intervenções mais adequadas. Por exemplo, sabe-se que certas intervenções, especialmente aquelas que exigem comprometimento, podem ser mais eficientes com indivíduos que possuam um nível médio-elevado no traço C (Bleidorn et al., 2019). Uma dessas intervenções são as práticas de *mindfulness* que, apesar de se mostrarem eficientes na redução de escores nas facetas relacionadas ao traço N, podem não ser de fácil aderência para qualquer pessoa (Pires, 2016). Para essas práticas, indivíduos com escores elevados em C e O são mais favoráveis a elas.

### **O *framework* prático da intervenção**

Nesta proposta de intervenção compreende-se que as mudanças ocorrerão de forma sistemática, ao longo do tempo, e serão a soma de pequenos e contínuos esforços realizados no curto e médio prazo. Essas mudanças deverão ser vislumbradas em duas vias: centradas no indivíduo e baseadas em protótipo de envelhecimento saudável e normas, conforme considerações propostas na sequência.

184

### **Mudanças centradas no indivíduo (CGF + SOC)**

1. Identificar o padrão de funcionamento individual (personalidade)
  - a. Avaliação de fatores e facetas dos CGF de personalidade
2. Identificar zonas limites do funcionamento individual que demandem ajuste
  - a. Quais facetas estão em nível baixo e que poderiam aumentar?
  - b. Quais facetas estão em nível elevado e que poderiam ser reduzidas?
3. Selecionar os comportamentos que contribuam com o ajuste no funcionamento individual, ou seja, que aumentem ou reduzam as zonas limites do funcionamento, com base nos desafios sugeridos em Hudson et al. (2019), apresentados anteriormente.
  - a. Os desafios devem ser apresentados seguindo a ordem de dificuldade de implementação, iniciando com as mais fáceis até chegar nos mais complexos (Hudson et al., 2019).



- b. Esses comportamentos deverão ser colocados em prática por meio de tarefas e desafios implementados até que se possa ver algum efeito em longo prazo.
- 4. Identificar compensações necessárias para seguir desfrutando a vida
  - a. Tecnológicas: uso de óculos, aparelho para ouvir, medicamento controlado, equipamento para locomoção, dentre outros.
  - b. Voltadas à saúde: identificar e incluir metas pessoais que envolvam a melhora da saúde física e mental.

### **Mudanças centradas em protótipos de envelhecimento saudável**

1. Comparar normativamente os escores nos CGF com aqueles esperados para os próximos estágios do desenvolvimento, conforme destacado na seção de mudanças normativas do presente artigo e na literatura (Pires, 2020).
2. Comparar os escores nos CGF do indivíduo com o perfil de personalidade saudável de Bleidorn et al. (2020a), conforme mencionado anteriormente.
  - a. Verificar as facetas abertura às sensações (O), emoções positivas (E), franqueza (A), além dos níveis de todas as facetas de N.
  - b. Quando a comparação com o perfil estiver distante do protótipo, então, serão propostas tarefas semanais com o intuito de desafiar o participante a desenvolver aspectos do funcionamento objetivado.
3. Comparar os escores em personalidade com os protótipos de transtornos da personalidade (TP), conforme Widiger e Mullins-Sweatt (2009).
  - a. Se a comparação com o perfil estiver próxima do protótipo de algum TP, é indicado encaminhamento para psicoterapia, paralelamente.

185

## **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Do ponto de vista teórico, é possível promover aspectos do envelhecimento saudável considerando-se os padrões de funcionamento individual. As intervenções baseadas em personalidade, com foco no desenvolvimento no envelhecimento saudável, podem ser oferecidas para pessoas de quaisquer idades. No entanto, é preciso reconhecer que essas intervenções poderão ser potencializadas se forem realizadas nos momentos do desenvolvimento em que o funcionamento individual demonstra maior maleabilidade e, portanto, maior possibilidade de mudança, sendo aos 30 e aos 60 anos.



Apesar do potencial interventivo das sugestões propostas no presente artigo, na prática, restam desafios ao campo da Psicologia da personalidade, especialmente quando se trata de propor mudanças no padrão de funcionamento individual em longo prazo. É importante salientar a necessidade de novos estudos, os quais deverão verificar se as sugestões oferecidas neste artigo são, efetivamente, adequadas para a promoção do envelhecimento saudável. O fato de não termos realizado uma revisão sistemática da literatura para identificar os *frameworks* com modelos interventivos sobre a personalidade se coloca como uma limitação do presente estudo. Dessa forma, revisões sistemáticas, estudos observacionais, longitudinais e ensaios clínicos randomizados devem ser realizados futuramente para testar as hipóteses e sugestões aqui propostas. É válido lembrar que cabe à psicologia tanto produzir conhecimento sobre como o funcionamento individual impacta a qualidade de vida, quanto propor intervenções que contribuam com a adaptação das pessoas ao longo de todo o ciclo vital.

#### 4 REFERÊNCIAS

- Allemand, M., & Flückiger, C. (2017). Changing personality traits: Some considerations from psychotherapy process-outcome research for intervention efforts on intentional personality change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(4), 476–494. <https://doi.org/10.1037/int0000094>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In Baltes, P.B., & Baltes, M. M. (Eds.). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (1–34). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003>
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123–135. <https://doi.org/10.1159/000067946>
- Belzile L. R, Davison, A. C, Rootzén, H, & Zholud, D. (2021). Human mortality at extreme age. *R. Soc. Open Science*. 8. <https://doi.org/10.1098/rsos.202097>
- Bleidorn, W., Hill, P. L., Back, M. D., Denissen, J. J. A., Hennecke, M., Hopwood, C. J., Jokela, M., Kandler, C., Lucas, R. E., Luhmann, M., Orth, U., Wagner, J., Wrzus, C., Zimmermann, J., & Roberts, B. (2019). The policy relevance of personality traits. *American Psychologist*, 74(9), 1056–1067. <https://doi.org/10.1037/amp0000503>
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J., Hennecke, M., Jokela, M., ... & Zimmermann, J. (2020a). Longitudinal Experience-Wide Association Studies (LEWAS)± A Framework for Studying Personality Change. *European Journal of Personality Psychology*. Advance online publication, <https://doi.org/10.1002/per.2247>
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Ackerman, R. A., Witt, E. A., Kandler, C., Riemann, R., Samuel, D. B., & Donnellan, M. B. (2020b). The healthy personality from a basic trait perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(6), 1207–1225. <https://doi.org/10.1037/pspp0000231>



- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J. A., Hennecke, M., Hill, P. L., Jokela, M., Kandler, C., Lucas, R. E., Luhmann, M., Orth, U., Roberts, B. W., Wagner, J., Wrzus, C., & Zimmermann, J. (2021). Personality Trait Stability and Change. *Personality Science*, 2(1), 1-20. <https://doi.org/10.5964/ps.6009>
- Chopik, W. J. (2018). Does personality change following spousal bereavement? *Journal of Research in Personality*. 72: 10-21. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2016.08.010>
- Damian, R. I., Spengler, M., Sutu, A., & Roberts, B. W. (2019). Sixteen going on sixty-six: A longitudinal study of personality stability and change across 50 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 674–695. <https://doi.org/10.1037/pspp0000210>
- Esteves, C. S., Esteves, P. S., & Cardoso, R. M. (2019). O idoso do século XXI: mudanças e desafios. In Argimon, I, I, L., Moraes, A, A., Quiroga, C, V., & Rodrigues, G. A. V (Orgs), *Avaliação e intervenção no ciclo vital* (pp. 205-214). Hogrefe
- Groth-Marnat, G., Gottheil, E., Liu, W., Clinton, D., & Beutler, L. (2008). Personality and treatment planning for psychotherapy: the systematic treatment selection model. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske *The SAGE handbook of personality theory and assessment: Volume 1 — Personality theories and models* (Vol. 1, pp. 620-634). SAGE Publications Ltd, <https://dx.doi.org/10.4135/9781849200462.n30>
- Hennecke, M., Bleidorn, W., Denissen, J. J. A., & Wood, D. (2014). A Three-Part Framework for Self-Regulated Personality Development across Adulthood. *European Journal of Personality*, 28(3), 289–299. <https://doi.org/10.1002/per.1945>
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The Future of Intervention Science: Process-Based Therapy. *Clinical psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 7(1), 37–50. <https://doi.org/10.1177/2167702618772296>
- Hudson, N. W., Briley, D. A., Chopik, W. J., & Derringer, J. (2019). You have to follow through: Attaining behavioral change goals predicts volitional personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(4), 839–857. <https://doi.org/10.1037/pspp0000221>
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2017). Volitional personality change. In Specht, J. (Ed). *Personality Development Across the Lifespan*. 555-571. Academic Pres. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00033-8>
- Hudson, N.W., Fraley, R.C., Chopik, W.J., & Briley, D.A. (2020). Change Goals Robustly Predict Trait Growth: A Mega-Analysis of a Dozen Intensive Longitudinal Studies Examining Volitional Change. *Social Psychological and Personality Science*, 11, 723 - 732. [10.1177/1948550619878423](https://doi.org/10.1177/1948550619878423)
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2018). Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação. Rio de Janeiro: Estudos e pesquisas. Retirado de: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/> . Acesso em junho de 2018.
- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) (2021). *Resumo técnico do Censo da Educação Superior Brasileira-2019*.



[https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas\\_e\\_indicadores/resumo\\_tecnico\\_censo\\_da\\_educacao\\_superior\\_2019.pdf](https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/resumo_tecnico_censo_da_educacao_superior_2019.pdf)

- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy. Em *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). Guilford Press New York, NY. Retirado de <http://www.ocf.berkeley.edu/~johnlab/2008chapter.pdf>
- Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *PNAS*, 116 (37), 18357-18362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1900712116>
- Lehmann, R., Denissen, J. J. A., Allemand, M., & Penke, L. (2013). Age and gender differences in motivational manifestations of the Big Five from age 16 to 60. *Developmental Psychology*, 49(2), 365-383. <http://dx.doi.org/10.1037/a0028277>
- Lima, A. M. M; Silva, H. S., & Galhardoni, R. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface*, 12 (27). <https://doi.org/10.1590/S1414-32832008000400010>
- Marsh, H. W., Nagengast, B., & Morin, A. J. S. (2013). Measurement invariance of big-five factors over the life span: ESEM tests of gender, age, plasticity, maturity, and la dolce vita effects. *Developmental Psychology*, 49(6), 1194-1218. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026913>
- Matz S. C, & Harari G. M. (2021) Personality-place transactions: Mapping the relationships between Big Five personality traits, states, and daily places. *J Pers Soc Psychol*,120(5): 1367-1385. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000297>
- McAdams, D. P., & Olson, D. D. (2010). Personality Development: Continuity and Change Over the Life Course. *Annu. Rev. Psychol.* 61:517–42. doi: [10.1146/annurev.psych.093008.100507](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100507)
- O'Súilleabháin, P. S., Turiano, N. A., Gerstorf, D., Lychetti, M., Gallagher, St., Sesker, A., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2021). Personality pathways to mortality: Interleukin-6 links conscientiousness to mortality risk. *Brain, Behavior, and Immunity*. 93(2021), 238-244. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.01.032>
- Pires, J. G. (2016). Busca e evidências de validade de uma medida de atenção plena para adultos brasileiros. [Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia- Universidade Federal de Santa Catarina]. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/167788>
- Pires, J. G. (2020). Traços de personalidade ao longo do ciclo vital: especificidades da última etapa do desenvolvimento humano. [Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia- Universidade Federal de Santa Catarina]. <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/216262>
- Pires, J. G.; Nunes, C. H. S. S., & Nunes, M. F. O. (2019): Avaliação da personalidade e o modelo dos Cinco Grandes Fatores. Em Baptista, M. N. et al. (Org). *Compêndio de Avaliação Psicológica*. Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica. 1 Ed. Editora Vozes: Rio de Janeiro.



- Pocnet C, Popp J, & Jopp D. (2020) The power of personality in successful ageing: a comprehensive review of larger quantitative studies. *European Journal of Ageing*. 18(2):269-285. doi:10.1007/s10433-020-00575-6
- Quintus M, Egloff B, & Wrzus C. (2021) Daily life processes predict long-term development in explicit and implicit representations of Big Five traits: Testing predictions from the TESSERA (Triggering situations, Expectancies, States and State Expressions, and ReActions) framework. *J Pers Soc Psychology*. 120(4):1049-1073. doi: 10.1037/pspp0000361.
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality Trait Change in Adulthood. *Current Directions in Psychological Science*. 17(1): 31 – 35. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x>
- Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., & Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin*, 143(2), 117–141. <https://doi.org/10.1037/bul0000088>
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(2), 330–348. <https://doi.org/10.1037/a0021717>
- Srivastava K., & Das, R. C. (2013). Personality pathways of successful ageing. *Industrial Psychiatry Journal*. 22(1):1-3. doi: 10.4103/0972-6748.123584
- Steel, P., Schmidt, J, & Shultz, J. (2008) Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychol Bull*. 134(1):138-161. doi: [10.1037/0033-2909.134.1.138](https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138).
- Stephan, Y., Sutin, A. R., Luchetti, M., Bosselut, G., Terraciano, A. (2018). Physical activity and personality development over twenty years: Evidence from three longitudinal samples. *Journal of Research in Personality*, 73: 173-179 <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.005>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., Luchetti, M., Bosselut, G., Terraciano (2019). Cigarette smoking and personality changes across adulthood: Findings from five longitudinal samples. *Journal of Research in Personality*, 81: 187-194. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.006>
- Stieger M, Flückiger C, Rügger D, Kowatsch T, Roberts BW, & Allemand M. (2021) Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention. *Proc Natl Acad Sci USA*. 23;118(8). doi: [10.1073/pnas.2017548118](https://doi.org/10.1073/pnas.2017548118).
- Stieger M, Nißen M, Rügger D, Kowatsch T, Flückiger C, & Allemand M. (2018) PEACH, a smartphone- and conversational agent-based coaching intervention for intentional personality change: study protocol of a randomized, wait-list controlled trial. *BMC Psychol*. 4;6(1):43. doi: [10.1186/s40359-018-0257-9](https://doi.org/10.1186/s40359-018-0257-9).
- Terracciano, A., Bilgel, M., Aschwanden, D., Luchetti, M., Stephan, Moghekar, A. R., Wong, D. F., Ferrucci, L., Sutin, A. R., & Resnick, S. (2021) Personality associations with amyloid and tau: Results from the Baltimore Longitudinal Study of Aging and meta-analysis. *Biological Psychiatry*, 91(4):359-369 . [10.1016/j.biopsych.2021.08.021](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2021.08.021)



- Turiano, N. A., Belanger, N. M. S., Damitz, R. L., Hill, P. L., & Mroczek, D. K. (2021). Health processes in personality. In Rauthmann, J. F. (Ed.). *The Handbook of Personality Dynamics and Processes*. 1251-1271. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813995-0.00049-2>.
- Widiger, T.A. & Mullins-Sweatt, S.N. (2009) Five-Factor Model of Personality Disorder: A Proposal for DSM-V. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 197-220. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153542>
- Wortman, J; Lucas R. E, & Donnellan M. B. (2012) Stability and change in the Big Five personality domains: evidence from a longitudinal study of Australians. *Psychol Aging*. 27(4):867-74. doi: 10.1037/a0029322.
- Wrzus, C., & Roberts, B. W. (2017). Processes of Personality Development in Adulthood: The TESSERA Framework. *Pers Soc Psychol Rev*. 21(3):253-277. doi: 10.1177/1088868316652279.
- Wu, C.-H., Wang, Y., Parker, S. K., & Griffin, M. A. (2020). Effects of chronic job insecurity on Big Five personality change. *Journal of Applied Psychology*, 105(11), 1308–1326. <https://doi.org/10.1037/apl0000488>