

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E QUALIDADE DE VIDA NA AMAZÔNIA- DESAFIOS PARA A CIDADANIA

Suely Aparecida do Nascimento Mascarenhas 1, José Luís Pais Ribeiro 2, Valéria Oliveira 3
Rosângela Dutra Moraes 1

1- UFAM; 2- U Porto; 3- UNIR;

Diferentes estudos apontam que o bem-estar psicológico é a maneira os indivíduos avaliam sua qualidade de vida como um todo. O sentimento de satisfação ou bem estar associa-se diretamente ao modo como a pessoa absorve e lida com os fatos e situações de sua vida, muitos destes inerentes ao contexto onde se insere histórica, geográfica e culturalmente que determinaram o curso da vida. Um fato que interrompa a sensação de bem estar pode ser associada a lapsos na gestão episódios estressantes na dimensão pessoal, social e cultural. O que acaba influenciando comportamentos e atitudes determinantes da saúde mental e psicológica levando ao sofrimento pessoal. Dentre esses eventos estão perdas como: o desemprego, o rompimento conjugal, graves doenças ou outros fatos indesejados. O estado de ansiedade/estresse/angústia direta ou indiretamente contribui para o desequilíbrio do corpo e da mente. A busca para o bem estar psicológico passa a ser um elemento preventivo da saúde, lembrando que o otimismo é um importante fator para este, ele vem como uma tendência geral para que algo favorável e positivo se interponha à nossa vida. Os que acreditam que suas ações os levarão a um resultado favorável persistirão até conseguirem alcançar suas metas e objetivos pessoais, profissionais e sociais. Infelizmente, o mesmo não acontece com pessoas que acreditam no fracasso ou que estão psicologicamente abaladas por fatores decorrentes de traumas ao longo de sua vida, tendem a reduzir o esforço em seus objetivos e desistir das metas que eles próprios estabeleceram para si. Certamente são estes momentos que impedem viver de uma forma plena e saudável, e neste período também é importante reconhecer que em diversos momentos a pessoa precisa de apoio psicológico, para que possa enfrentar os desafios da vida de modo a estruturar suas capacidades, objetivos, realizações, metas, inserção social e econômica.. O atendimento em saúde mental e o necessário acompanhamento psicológico constitui um serviço público que precisa ser democratizado e ofertado em qualidade e quantidade a todos os cidadãos. A atenção em saúde mental realizada por profissionais da psicologia visa auxiliar a pessoa em processos de conflitos, angústia, sofrimento, medos, buscando dar suporte que busque encontrar os possíveis caminhos para poder se desenvolver e superar os obstáculos psicoemocionais que o impedem. Neste sentido entendemos que deva existir um esforço em direção à implantação de uma política efetiva de Saúde mental, que contribua para a promoção de mudanças no uso e na gestão dos recursos em todos os territórios nacionais e em especial no interior amazônico, afirmando coletivamente a co-responsabilidade pelo cuidado com a saúde individual e coletiva de

cada pessoa como cidadã, enquanto uma prática dos agentes públicos, instituições, sistema de saúde e sociedade como um todo.

O estudo do ajustamento social entendido como bem-estar psicossocial em sentido amplo constitui uma preocupação antiga da comunidade científica (Ryff, 1989b). O interesse pelo assunto, na atualidade situa-se dentro da abordagem psicológica reconhecida como psicologia positiva. Nesta ótica, assume-se que o ajustamento pessoal traduzido no bem estar psicossocial, tem como indicadores o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico (Novo, 2005). Para Diener (1984; 2000), que usa indiscriminadamente os adjetivos subjetivo e psicológico, o bem-estar subjetivo é indicado por satisfação com a vida, por afetos positivos e negativos e por senso de felicidade.

Já Ryff (1989a, 1989b, 1995) discrimina entre bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico, definindo este último em termos de competências do self, associadas a diferentes indicadores de satisfação e afetos. Propõe um modelo teórico fundamentado no conceito aristotélico de eudaimonia, que significa busca de excelência pessoal, e não busca de prazer, como motivação central da existência. Com base nesse pressuposto e em estudos baseados em auto-relato e em análise fatorial, estruturou um modelo composto por seis dimensões: (i) autonomia - ter um self determinado e independente, capaz de realizar auto-avaliações com base em critérios pessoais e capaz de seguir as próprias opiniões; (ii) propósito de vida- ter objetivos na vida e senso de direção, administrando o passado e o presente, com metas significativas à vida; (iii) domínio do ambiente - ser capaz de administrar atividades complexas da vida, nos âmbitos profissional, familiar e pessoal; (iv) crescimento pessoal - ser capaz de manter continuamente o próprio processo de desenvolvimento, estar aberto às novas experiências, tendência à auto-realização, ao aperfeiçoamento e à realização das próprias potencialidades; (v) autoaceitação - ser capaz de aceitação de si e dos outros, com uma atitude positiva em relação a si mesmo e aos acontecimentos anteriores) e (vi) relações positivas com outros- manter relações de satisfação, de confiança e de afetividade com outras pessoas (Novo, 2005).

O modelo hierárquico de felicidade, bem-estar subjetivo que inclui o psicológico pode ser enquadrado como o conjunto de: (i) Emoções agradáveis: alegria, contentamento, felicidade, amor; (ii) Emoções desagradáveis: tristeza, ira, revolta, preocupação, estresse; (iii) Juízos/avaliações globais da vida: satisfação com a vida, realização pessoal, vida com sentido/significado, sucesso e (iv) Domínios de satisfação: casamento, trabalho, saúde e lazer (Fernandes, 2007)

Considerando aspectos históricos e culturais que caracterizam a sociedade humana, somos levados a afirmar que o senso de bem-estar psicológico é determinado pela interação entre as oportunidades e as condições de vida, a maneira como as pessoas como organizam o conhecimento sobre si e sobre os outros e as formas como respondem às demandas pessoais e sociais. A consciência sobre a existência de um processo de constante deslocamento de metas em relação a objetivos mais elevados favorece o ajustamento e a maturidade individual considerando o contexto histórico-cultural onde se insere.

A qualidade de vida implica na presença do bem-estar que caracteriza em linhas gerais como estado de felicidade, contentamento, baixos níveis de aflição, saúde e aparência física e mental global boas (VandenBos, 2010). A ONU através do PNUD acompanha indicadores de qualidade de vida em termos mundiais. Para o efeito estabeleceu indicadores objetivos que aportam informações associadas a aspectos como educação, habitação, inserção laboral como estruturais e básicos para a realização pessoal e o bem-estar social. Para a ONU (2013), de acordo com o registrado no PNUD

(2013) O conceito de desenvolvimento humano nasceu definido como um processo de ampliação das escolhas das pessoas para que elas tenham capacidades e oportunidades para tornarem-se aquilo que desejam ser.

Diferentemente da perspectiva do crescimento econômico, que vê o bem-estar de uma sociedade apenas pelos recursos ou pela renda que ela pode gerar, a abordagem de desenvolvimento humano procura olhar diretamente para as pessoas, suas oportunidades e capacidades. A renda é importante, mas como um dos meios do desenvolvimento e não como seu fim. É uma mudança de perspectiva: com o desenvolvimento humano, o foco é transferido do crescimento econômico, ou da renda, para o ser humano. O conceito de Desenvolvimento Humano também parte do pressuposto de que para aferir o avanço na qualidade de vida de uma população é preciso ir além do viés puramente econômico e considerar outras características sociais, culturais e políticas que influenciam a qualidade da vida humana. Esse conceito é a base do Índice de Desenvolvimento Humano (IDH). Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é um dado utilizado pela Organização das Nações Unidas (ONU) para analisar a qualidade de vida de uma determinada população. Os critérios utilizados para calcular o IDH são: Grau de escolaridade; média de anos de estudo da população adulta e expectativa de vida escolar, ou tempo que uma criança ficará matriculada; Renda: Renda Nacional Bruta (RNB) per capita, baseada na paridade de poder de compra dos habitantes. Esse item tinha por base o PIB (Produto Interno Bruto) per capita, no entanto, a partir de 2010, ele foi substituído pela Renda Nacional Bruta (RNB) per capita, que avalia praticamente os mesmos aspectos que o PIB, no entanto, a RNB também considera os recursos financeiros oriundos do exterior; Nível de saúde: baseia-se na expectativa de vida da população, reflete as condições de saúde e dos serviços de saneamento ambiental.

O Índice de Desenvolvimento Humano varia de 0 a 1, quanto mais se aproxima de 1, maior o IDH de um local. De acordo com dados divulgados em novembro de 2010 pela ONU, o Brasil apresenta IDH de 0,699, valor considerado médio, e atualmente ocupa o 73º lugar no ranking mundial. A cada ano o país tem conseguido elevar o seu IDH, fatores como aumento da expectativa de vida da população e taxa de alfabetização estão diretamente associados a esse progresso. No entanto, existem grandes disparidades sociais e econômicas no Brasil. As diferenças socioeconômicas entre os estados brasileiros são tão grandes que o país apresenta realidades distintas em seu território, o que torna irônica classificar o país com alto Índice de Desenvolvimento Humano.

Em novembro de 2010, a ONU, a partir dos novos critérios de cálculo, divulgou uma lista de IDH dos países. Porém, esse novo método ainda não foi aplicado para o cálculo dos estados brasileiros. Agora veja os dados divulgados em 2008 pelo PNUD: 1º - Distrito Federal – 0,87; 2º - Santa Catarina – 0,84; 3º - São Paulo – 0,83. 4º - Rio de Janeiro – 0,83; 5º - Rio Grande do Sul – 0,83; 6º - Paraná – 0,82; 7º - Espírito Santo – 0,80; 8º - Mato Grosso do Sul – 0,80; 9º - Goiás – 0,80; 10º - Minas Gerais – 0,80; 11º - Mato Grosso – 0,79; 12º - Amapá – 0,78; 13º - Amazonas – 0,78; 14º - Rondônia – 0,75; 15º - Tocantins – 0,75; 16º - Pará – 0,75 17º - Acre – 0,75; 18º - Roraima – 0,75; 19º - Bahia – 0,74; 20º - Sergipe – 0,74; 21º - Rio Grande do Norte – 0,73; 22º - Ceará – 0,72; 23º - Pernambuco – 0,71; 24º - Paraíba – 0,71; 25º - Piauí – 0,70; 26º - Maranhão – 0,68 e 27º - Alagoas – 0,67.

Analisando o ranking, as diferenças socioeconômicas no país ficam evidentes, sendo as regiões Sul e Sudeste as que possuem melhores Índices de Desenvolvimento Humano, enquanto o Nordeste possui as piores posições. Nesse sentido, torna-se necessária a realização de políticas públicas para minimizar as diferenças sociais existentes na nação brasileira (ONU, PNUD, 2013).

Embora o estado do Amazonas em média registre um IDHM bom situando-se na 13ª posição nacional, o município de Humaitá registrou o IDHM 2010 de 0,60, situando – se na faixa do IDHM como médio (IDHM entre 0,60 e 0,69). A população de Humaitá (Censo 2010) é de 44227 hab. A densidade demográfica de 1,33 hab/km² distribuída num território que conta com uma área 33.211,68 km². O ano de instalação foi 1890. Localiza-se na microrregião do Rio Madeira, mesorregião Sul Amazonense.

Com o Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) de Humaitá de 0,605, em 2010, o município está situado na faixa de Desenvolvimento Humano Médio (IDHM entre 0,60 e 0,69). Entre 2000 e 2010, a dimensão que mais cresceu em termos absolutos foi Educação (com crescimento de 0,17), seguida por Longevidade e por Renda. Entre 1991 e 2000, a dimensão que mais cresceu em termos absolutos foi Educação (com crescimento de 0,19), seguida por Renda e por Longevidade (Quadro 1).

Quadro 1

Índice de Desenvolvimento Humano Municipal e seus componentes - Humaitá – AM

IDHM e componentes	1991	2000	2010
IDHM Educação	0,08	0,27	0,45
% de 18 anos ou mais com ensino fundamental completo	9,19	25,59	40,90
% de 5 a 6 anos frequentando a escola	14,85	51,85	69,80
% de 11 a 13 anos frequentando os anos finais do ensino fundamental	11,47	30,86	66,47
% de 15 a 17 anos com ensino fundamental completo	1,33	17,36	30,04
% de 18 a 20 anos com ensino médio completo	1,89	12,50	22,76
IDHM Longevidade	0,669	0,699	0,791
Esperança de vida ao nascer (em anos)	65,15	66,96	72,47
IDHM Renda	0,485	0,565	0,621
Renda per capita (em R\$)	163,40	269,39	382,13

Fonte: Pnud, Ipea e FJP, 2013.

Da mesma forma que Humaitá, os demais municípios do Sul do Amazonas que integram nossa pesquisa, em medidas semelhantes ou desfavoráveis registram indicadores de desenvolvimento humano médio e baixo. Tal realidade carece de investigação para ser entendida uma vez que, apesar de serem municípios seculares, a efetivação dos serviços públicos básicos inerentes à condição de cidadania é precária. Há que se buscar as causas para tamanho abandono da cidadania na Amazônia buscando formas de reparar com urgência os danos ao desenvolvimento pleno de suas populações. O objetivo do estudo é descrever e relacionar o bem estar psicológico e indicadores de exercício de cidadania e inserção sócio econômica de habitantes do Amazonas. O objetivo do estudo é descrever o bem-estar psicológico da população da Amazônia

MÉTODO

Participantes

Participaram da pesquisa 1300 habitantes do Amazonas de 8 municípios: Humaitá 18,8%, Manicoré 22,4%, Lábrea 17,8%, Manaus 24,3%, Benjamin Constant 11,3%, Tabatinga 3,6%, Novo Aripuanã 1,8% e Tapauá 0,1%. 57,7% são do sexo feminino e

41,3% do masculino. Etnia informada 32% branca, 13% negra, 16,1% indígena e 38,9% outra. 67,7% são solteiros, 18,5% casados, 1,8% divorciados, 11,5% vivem em união estável e 0,5% são viúvos. Quanto à renda familiar 28,5% não possuem renda fixa; 22,2% dispõem de até 1 salário mínimo; 24,2% de 1 a 2 salários mínimos; 11,5% de 2 a 3 salários mínimos; 6,1% de 3 a 5 salários mínimos e 7,5% dispõem de mais de 5 salários mínimos. Quanto a prevenção e tratamento de saúde junto a instituições oficiais 49,8% já visitaram médicos; 50, 2% não. 58,6% já foram a dentistas; 41,4% não. Quando à saúde mental e psicológica, 21,9% informaram que já visitaram psicólogos enquanto que 78,1% não.

Material

O instrumento utilizado para obtenção dos dados apresentados e discutidos neste texto foram obtidos a partir da aplicação da *Escala de bem-estar psicológico – versão experimental reduzida* (2004) construída a partir das *Scales of psychological well – Being* (Ryff, 1988) por Novo et al. (1997), adaptada por Mascarenhas e Ribeiro (2011) para a pesquisa em pauta. O instrumento é constituído por 19 itens. 18 itens fechados, repartidos em escala *Likert* de 6 pontos. Sendo 1: Discordo totalmente; 2. Discordo em parte; 3. Discordo parcialmente; 4. Concordo parcialmente; 5. Concordo em grande parte e 6. Concordo completamente e 1 item aberto para uma resposta livre sobre o tema em avaliação.

Procedimento

Os dados foram coletados em diversos contextos institucionais e comunitários. O instrumento foi aplicado por pesquisadores experientes de modo anônimo e aleatório a pessoas acima de 18 anos que tenham domínio da leitura e da escrita considerando que exige domínio da leitura e interpretação de textos. Foram observados procedimentos éticos vigentes. O tempo variou dentre 15 e 20 minutos considerando o preenchimento do questionário sócio cultural.

Os dados coletados foram enviados à coordenação da pesquisa e receberam tratamento estatístico com o apoio do programa SPSS, o LAPESAM/UFAM/Humaitá com o apoio de pessoal treinado sob a supervisão da coordenadora da pesquisa. Para os objetivos deste estudo, são apresentados resultados descritivos da pesquisa notadamente média e desvio padrão por item e dimensão. Os dados obtidos a partir do item 19 que foi uma questão aberta não serão apresentados neste trabalho.

RESULTADOS

Os resultados desta aproximação inicial aos dados revelam elevados indicadores de bem-estar psicológico, apesar dos indicadores desfavoráveis de acesso a serviços públicos na condição de cidadãos bem como de inserção socioeconômica. No quadro 2, são observados os indicadores de média e desvio padrão dos itens em cada dimensão da escala em estudo: Do exame dos resultados verificados em termos de medidas de média e desvio padrão que os indicadores são favoráveis ao estilo de bem estar psicológico positivo com relação aos participantes da pesquisa. Apesar das circunstâncias limitantes em termos de estrutura de serviços públicos ofertados bem como baixos indicadores de renda e escolaridade média.

Quadro 2

Média e desvio padrão Escala Bem-Estar Psicológico 18 itens (Novo et.al. 1997) aplicada a habitantes do Amazonas, 2013. N=1193, mínimo 1- máximo 6.

Dimensão	Descrição do item	M	D P
1.AUTONOMIA	<i>1.Não tenho medo de falar minhas opiniões mesmo quando são contrárias à da maioria das pessoas.</i>	4,35	1,54
	<i>7.Tenho tendência a me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.</i>	3,51	1,86
	<i>13.Tenho tendência a ser influenciado (a) por pessoas de opiniões firmes.</i>	3,30	1,81
2.DOMÍNIO DO MEIO	<i>2.Sinto-me frequentemente “atarefado” pelo peso das responsabilidades.</i>	4,29	1,52
	<i>8.Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a fazer tudo o que preciso fazer</i>	4,38	1,50
	<i>14.Tenho dificuldade de organizar minha vida de forma a que me satisfaça.</i>	3,12	1,73
3.CRESCIMENTO PESSOAL	<i>3.Penso que é importante ter novas experiências que mostrem a forma como pensamos sobre nós mesmos e o mundo.</i>	4,97	1,28
	<i>9.Sinto que ao longo do tempo tenho me desenvolvido muito como pessoa.</i>	4,89	1,30
	<i>15.Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.</i>	2,45	1,70
4.RELAÇÕES POSITIVAS	<i>4.Manter relações estreitas com os outros tem sido para mim difícil e frustrante.</i>	3,02	1,71
	<i>10.Sinto que posso contar com minhas amizades.</i>	4,22	1,60
	<i>16.Não tive a experiência de manter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.</i>	3,09	1,77
5.OBJETIVOS NA VIDA	<i>5.Não tenho bem a noção do que quero na vida.</i>	2,46	1,75
	<i>11.Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalho para torná-los realidade.</i>	4,99	1,30
	<i>17. Em ultima análise, olhando para trás, não tenho certeza de que minha vida tenha valido muito a pena.</i>	2,48	1,83
6.ACEITAÇÃO DE SI	<i>6.Quando revejo minha vida, fico contente com o que vivi.</i>	4,24	1,57
	<i>12.Gosto da maior parte dos aspectos da minha personalidade</i>	4,74	1,37
	<i>18.Em muitos aspectos, sinto-me desiludido com o que alcancei na vida.</i>	2,39	1,68

Fonte: Base de dados pesquisa/LAPESAM, UFAM, 2013.

A continuidade da pesquisa no que se refere às visitas e grupos de discussão poderão aportar novos dados e informações que favoreçam a ampliação da oferta de conhecimentos para melhor compreensão do perfil de bem estar psicológico de habitantes do Amazonas, associando-os com indicadores de exercício da cidadania e qualidade de vida.

A renda familiar é um indicador importante considerando que se associa à escolaridade, inserção socioeconômica vinculando-se às condições materiais básicas para subsistência e a vida em sociedade. Considerando a limitação do estudo optamos por analisar esta variável para ilustrar a importância da renda para o bem estar psicológico em tempos de capitalismo, mesmo no contexto amazônico onde os apelos para o consumo ocorrem em menor intensidade. Dos 18 itens da escala em estudo 15 apresentaram-se impactados em alguma medida pela variável.

Quadro 3

Anova Escala Bem-Estar Psicológico 18 itens (Novo et.al. 1997) aplicada a habitantes do Amazonas, 2013. N=1193, associada à variável renda.

Dimensão	Descrição do item	F	p
1.AUTONOMIA	1.Não tenho medo de falar minhas opiniões mesmo quando são contrárias à da maioria das pessoas.	10,03	0,006
	7.Tenho tendência a me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	20,65	0,0001
2.DOMÍNIO DO MEIO	8.Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a fazer tudo o que preciso fazer	6,33	0,01
3.CRESCIMENTO PESSOAL	3.Penso que é importante ter novas experiências que mostrem a forma como pensamos sobre nós mesmos e o mundo.	6,46	0,01
	9.Sinto que ao longo do tempo tenho me desenvolvido muito como pessoa.	36,50	0,0001
	15.Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.	10,41	0,0001
4.RELAÇÕES POSITIVAS	10.Sinto que posso contar com minhas amigas.	10,01	0,0001
5.OBJETIVOS NA VIDA	5.Não tenho bem a noção do que quero na vida.	4,22	0,04
	11.Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalho para torná-los realidade.	11,00	0,001
	17. Em última análise, olhando para trás, não tenho certeza de que minha vida tenha valido muito a pena.	52,06	0,0001
6.ACEITAÇÃO DE SI	6.Quando revejo minha vida, fico contente com o que vivi.	18,36	0,0001
	18.Em muitos aspectos, sinto-me desiludido com o que alcancei na vida.	23,15	0,0001

Fonte: Base de dados pesquisa/LAPESAM, UFAM, 2013.

DISCUSSÃO

Tomando em consideração o processo de globalização que acelerou o processo de avanço do capitalismo pelos países como um todo, verificamos seus efeitos sobre o bem-estar psicológico de habitantes do Amazonas. Da análise da totalidade dos dados apresentados neste trabalho, verificamos que o perfil de bem-estar psicológico dos participantes da amostra tende a ser positivo.

A continuidade do estudo aportará novas informações que poderão contribuir para ampliação do conjunto de conhecimentos associados ao tema disponível. A conclusão da pesquisa aportará também, indicadores robustos que poderão apoiar políticas públicas para melhoria do bem-comum contribuindo para a estruturação de programas de apoio a Saúde Emocional, Mental e Psicossocial desta população visando contribuir para a ampliação do exercício da cidadania e inserção socioeconômica com qualidade de vida no contexto amazônico brasileiro.

REFERÊNCIAS

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi:org/10.1037//0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi:org/10.1037//0003-066X.55.1.34
- Fernandes, H. M.G. (2007). *Bem estar psicológico em adolescentes – uma abordagem centrada no florescimento humano*. Tese doutoramento, Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal

- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Novo, R. F. (2005). Bem-Estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de Avaliação, *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20, 183-203.
- ONU/PNUD. Atlas do desenvolvimento Humano do Brasil, 2013. Consultado em 12/2013
http://www.pnud.org.br/IDH/Atlas2013.aspx?indiceAccordion=1&li=li_Atlas2013
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. doi:org/10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi:org/10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi:org/10.1037//0022-3514.69.4.719
- VandenBos, G. R. (2010). *Dicionário de Psicologia* – APA, Porto Alegre, Artmed.