

## BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SENTIDO DE VIDA DE POPULAÇÃO IDOSA: UM ESTUDO COMPARATIVO

### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MEANING OF LIFE OF THE ELDERLY POPULATION: A COMPARATIVE STUDY

Isabel Furtado Francisco<sup>†1</sup>, Sofia von Humboldt<sup>2</sup>, & Isabel Leal<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ISPA – Instituto Universitário, Lisboa, Portugal, [isabel-francisco@hotmail.com](mailto:isabel-francisco@hotmail.com)

<sup>2</sup>William James Research Center, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa, Portugal, [sofia.humboldt@gmail.com](mailto:sofia.humboldt@gmail.com)

**Resumo:** O sentido de vida e o bem-estar psicológico desempenham um papel fundamental na adaptação aos desafios da idade. Contudo, existem poucas evidências acerca das diferenças destes conceitos consoante variáveis sociodemográficas. Assim, este estudo teve como objetivo identificar diferenças do sentido de vida e do bem-estar psicológico de acordo com variáveis sociodemográficas. A amostra incluiu 36 idosos, entre os 65 e os 106 anos. Foram aplicados um questionário sociodemográfico, o *Mini Mental State Examination* (MMSE), a Escala do Bem-Estar Psicológico (EBEP) e uma entrevista estruturada acerca do sentido de vida. O sentido de vida varia consoante o sexo, idade, filhos, nível socioeconómico e nível de contacto das relações interpessoais de amizade; e o bem-estar psicológico difere de acordo com as variáveis: estado civil, existência de irmãos, apoio familiar, participação em atividades, nível socioeconómico, nível de contacto das relações interpessoais familiares e de amizade. Este estudo elucidou-nos acerca da relevância do nível de contacto frequente e muito frequente das relações interpessoais de amizade dado, não existirem evidências na literatura acerca do mesmo e, tendo este, contudo, se revelado significativo para a existência de sentido de vida, encontrando-se ainda associado a maiores pontuações na escala de bem-estar psicológico geral e nas subescalas domínio ambiental e relações positivas com os outros.

**Palavras-Chave:** Sentido de Vida; Bem-estar Psicológico; Escala do Bem-estar Psicológico (EBEP); Idosos.

**Abstract:** Meaning of life and psychological well-being play a key role in adapting to the challenges of age. However, there is little evidence about the differences in these concepts according to sociodemographic variables. Thus, this study aimed to identify differences in meaning of life and psychological well-being according to sociodemographic variables. The sample included 36 elderly, between 65 and 106 years old. A sociodemographic questionnaire, the Mini Mental State Examination (MMSE), the Psychological Well-Being Scale (PWBS) and a structured interview about the meaning of life were applied. The meaning of life varies depending on the sex, age, children, socio-economic level and level of contact of interpersonal relationships of friendship; and psychological well-being differs according to the variables: marital status, existence of siblings, family support, participation in activities, socio-economic level, level of contact of interpersonal family and friendship relationships. This study elucidates the relevance of the frequent and very frequent level of contact of interpersonal relationships of friendship given, there is no evidence in the literature about it and, however, it is significant for the existence of meaning of life, being still associated with higher scores

<sup>†</sup>Morada de Correspondência: Rua Jardim do Tabaco, nº34 1140-041 Lisboa

Submetido: 15 de junho de 2022

Aceite: 10 de setembro de 2022

on the general scale of psychological well-being and in the subscales environmental domain and positive relations with others.

*Keywords:* Meaning of Life; Psychological Well-being; Psychological Well-being Scale (PWBS); Elderly.

---

O envelhecimento populacional tem vindo a acentuar-se nas últimas décadas (von Humboldt & Leal, 2014; von Humboldt et al., 2014a, 2014b; von Humboldt et al., 2013; World Health Organization, 2018), prevendo-se que em 2080 o número de idosos seja de 3 milhões, o que representará mais de um terço da população portuguesa (Instituto Nacional De Estatística, 2020). Estes dados sublinham, por isso, a necessidade de serem conduzidos estudos que analisem as características desta população, referidamente no que respeita às diferenças do sentido de vida e do bem-estar psicológico de acordo com variáveis sociodemográficas (Moura et al., 2020). Assim sendo, pode-se dizer que o sentido de vida é um sentimento, experiência ou perceção que fornece importância à existência dos sujeitos, sendo um sistema de conexões e interpretações que auxiliam na compreensão da experiência e na formulação de planos que permitem ao ser humano alcançar um futuro por ele desejado, surgindo como finalidade última da existência (de Klerk, 2005). Neste seguimento, as evidências indicam que o sentido de vida difere relativamente ao sexo, sendo que as mulheres referem mais as relações interpessoais e a religião como fonte de sentido, enquanto que os homens afirmam ser a autoatualização (Debats, 1999; Schnell, 2009; Wong, 1998). Além disso, as mulheres relatam um grau mais elevado de procura de sentido enquanto que os homens apresentam mais presença do mesmo (Santos et al., 2012). No que respeita às variáveis sexo, habilitações académicas e idade os dados existentes são inconclusivos (Bijelić & Macuka, 2018).

No que concerne ao bem-estar psicológico, também conhecido por eudemónico, este traduz-se numa avaliação positiva que cada indivíduo faz acerca da sua vida, na sensação de ter-se significado e sentir-se realizado (Ryff & Keyes, 1995). Neste âmbito, o modelo mais comumente aceite do bem-estar psicológico operacionaliza-o em seis componentes: 1ª autonomia (sensação de autodeterminação), 2ª domínio ambiental (capacidade de gerir a vida e o meio envolvente), 3ª crescimento pessoal (desenvolvimento individual), 4ª relações positivas com os outros (relações interpessoais de qualidade), 5ª propósito na vida (crença de que a vida é significativa) e 6ª autoaceitação (avaliação positiva de si) (Ryff, 1989). Em relação ao sexo e ao bem-estar psicológico, as investigações realizadas têm produzido resultados inconsistentes (Donovan et al., 2002; Helliwell, 2003). Quanto ao estado civil, os sujeitos casados revelam níveis mais elevados de bem-estar psicológico comparativamente aos solteiros (Ellison et al., 1989; Green & Elliott, 2010) e as mulheres divorciadas ou separadas revelam maiores níveis na dimensão autonomia comparativamente às mulheres casadas (Lindfors et al., 2006). Por outro lado, o nível socioeconómico elevado associa-se a níveis superiores de bem-estar psicológico (Ryff & Singer, 1998) sendo, contudo, responsável por uma diminuída variação deste construto em países economicamente desenvolvidos (Karademas, 2007).

Posto isto, embora existam estudos que averiguem as diferenças existentes no sentido de vida e no bem-estar psicológico de acordo com variáveis sociodemográficas, são escassas as evidências existentes para a população portuguesa idosa sendo também poucas as variáveis demográficas estudadas. Assim, o presente estudo teve como objetivo identificar diferenças do sentido de vida e do bem-estar psicológico de acordo com as variáveis sociodemográficas idade, sexo, estado civil, habilitações académicas, atividade profissional, nível socioeconómico, existência de filhos, doenças, irmãos, apoio familiar, religião, participação em atividades, grau de saúde percecionado e nível de contacto das relações interpessoais de amizade e familiares.

## MÉTODO

### *Participantes*

A amostra foi constituída por 36 participantes, com idades entre os 65 e os 106 anos ( $M=85,861$ ;  $DP=8,103$ ), sendo estes utentes da Santa Casa da Misericórdia de Aljezur. Vinte e cinco participantes (69,4%) eram do sexo feminino e 11 (30,6%) do sexo masculino, encontrando-se 5 casados (13,9%), 1 divorciado (2,8%), 24 viúvos (66,7%) e 6 solteiros (16,7%). A nível de escolaridade, 24 tem o ensino básico (66,7%), 6 (16,6%) são analfabetos, 3 (8,3%) sabem ler e/ou escrever, 2 (5,6%) tem o ensino secundário e 1 (2,8%) o ensino superior. Em relação à atividade profissional 22 (61,1%) eram domésticos(as), 1 (2,8%) administrativa, 1 (2,8%) bancário, 2 (5,6%) costureiras, 3 (8,3%) empregados(as) por conta de outrem, 1 militar (2,8%), 3 (8,3%) pedreiros, 1 (2,8%) enfermeiro, 1 (2,8%) carpinteiro e 1 (2,8%) moleiro. Vinte e cinco participantes (69,4%) apresentavam um nível socioeconómico baixo e 11 (30,6%) médio; 29 (80,6%) tinham filhos e 7 (19,4%) não; 19 (52,8%) tinham doenças e 17 (47,2%) não; 29 (80,6%) tinham irmãos e 7 (19,4%) não; 28 (77,8%) tinham apoio familiar e 8 (22,2%) não; 22 (61,1%) participavam em atividades e 14 (38,9%) não. Relativamente à religião, 32 (88,9%) são cristãos católicos, 1 (2,8%) é ateu e 3 (8,3%) são agnósticos. No que respeita às relações familiares, 17 (47,2%) tem contacto muito frequente, 4 (11,1%) frequente, 11 (30,6%) ocasional e 4 (11,1%) inexistente. E em relação às relações de amizade, 7 (19,4%) tem contacto muito frequente, 12 (33,3%) frequente, 12 (33,3%) ocasional e 5 (13,9%) inexistente. Por último, 3 (8,3%) afirmaram ter um grau de saúde muito bom, 10 (27,8%) bom, 15 (41,7%) razoável, 7 (19,4%) mau e 1 (2,8%) muito mau.

Foram excluídos deste estudo sujeitos que apresentassem um grau moderado e/ou elevado de demência.

### *Material*

*Questionário Sociodemográfico.* Foi utilizado um questionário para obter informações acerca da idade, sexo, estado civil, habilitações académicas, atividade profissional, nível socioeconómico, existência de filhos, doenças, irmãos, apoio familiar, religião, participação em atividades, grau de saúde percebido (1-muito bom, 2-bom, 3-razoável, 4-mau, 5-muito mau) e nível de contacto das relações interpessoais de amizade e familiares (1- muito frequentes, 2-frequentes, 3-ocasionais, 4-inexistentes).

*Mini Mental State Examination (MMSE).* Utilizou-se a versão portuguesa adaptada (Guerreiro et al., 1994) do *Mini Mental State Examination* (MMSE; Folstein et al., 1975), uma prova neuropsicológica que realiza o despiste de défices cognitivos e demência. Este instrumento apresenta 6 dimensões: orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva. A pontuação máxima neste teste é 30. Considera-se que pontuações entre os 25-30 indicam um grau de deterioração questionável, entre 20-25 superficial, 10-20 moderado e 0-10 severo. Esta prova apresenta os seguintes valores de corte: 15 pontos em indivíduos analfabetos; 22 para 1 - 11 anos; 27 para > 11 anos. Este instrumento apresenta um alfa de *Cronbach* de 0,78, apresentando, por isso, uma boa consistência interna.

*Entrevista Estruturada.* Para avaliar o sentido de vida fizeram-se duas questões fechadas “Tem algum sentido para a sua vida?” (SV1) e “Anda à procura de algum sentido para a sua vida?” (SV2) e uma questão aberta “Qual é o sentido da sua vida?” (SV3).

*Escala do Bem-estar Psicológico.* Para medir o bem-estar psicológico utilizou-se a Escala do Bem-estar Psicológico (EBEP), uma adaptação portuguesa (Ferreira & Simões, 1999) da versão de 18 itens

da escala *Psychological Wellbeing Scale* (PWBS) de Carol Ryff e Marilyn Essex (Ryff & Essex, 1992). Este é um instrumento de autorrelato que se baseia no modelo multidimensional do bem-estar psicológico apresentando seis dimensões (autonomia; domínio ambiental, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, propósito na vida e autoaceitação) com 3 itens cada. Cada item é classificado numa escala do tipo *Likert* de 6 pontos onde 1 significa “Discordo Completamente” e 6 “Concordo Completamente”. O cálculo para cada subescala resulta da soma das pontuações de cada item, sendo que pontuações mais elevadas traduzem maiores níveis de bem-estar psicológico. Esta adaptação da escala apresenta um alfa de *Cronbach* de 0,94 para a escala geral (variando entre 0,69 e 0,88 para cada uma das subescalas) e validade convergente com medidas como a Satisfação com a Vida, a Afetividade Positiva e discriminante com a Afetividade Negativa (Ryff, 1989).

### *Procedimento*

Em primeiro, solicitou-se autorização à instituição para a realização do estudo tendo sido depois requerida a mesma permissão aos utentes tendo-se indicado que a investigação não apresentava qualquer risco, zelando-se sempre pela confidencialidade. Os dados foram recolhidos durante dois dias consecutivos, tendo sido primeiro aplicado o *Mini Mental State Examination*, seguido pelo questionário demográfico, pelo instrumento de medição do bem-estar psicológico, pelo instrumento da espiritualidade e pelas questões acerca do sentido da vida. A aplicação teve uma duração média de 15 minutos por participante. Após a recolha, foram criadas subcategorias exclusivas para os dados relativos ao sentido da vida. Todos os dados foram inseridos e analisados através do programa SPSS (versão 28.0 para Windows).

## RESULTADOS

Para determinar-se diferenças no sentido de vida de acordo com as variáveis sociodemográficas, utilizou-se o teste do Qui-Quadrado por Simulação de Monte Carlo, dado os pressupostos do teste Qui-Quadrado não se terem verificado. Os resultados relativos à SV1 revelaram que esta é dependente do sexo ( $\chi^2(1)=4,95$ ;  $p=0,04$ ;  $N=36$ ), filhos ( $\chi^2(1)=6,13$ ;  $p=0,03$ ;  $N=36$ ) e das relações de amizade ( $\chi^2(3)=9,70$ ;  $p=0,02$ ;  $N=36$ ). Os dados referentes à SV2 demonstraram que esta é independente de todas as variáveis sociodemográficas ( $0,065 \leq p \leq 0,97$ ). Os resultados acerca do SV3 revelaram que este é dependente da idade ( $\chi^2(21)=35,25$ ;  $p=0,03$ ;  $N=36$ ), sexo ( $\chi^2(7)=14,41$ ;  $p=0,04$ ;  $N=36$ ), nível socioeconómico ( $\chi^2(7)=16,21$ ;  $p=0,02$ ;  $N=36$ ) e filhos ( $\chi^2(7)=21,55$ ;  $p < 0,01$ ;  $N=36$ ).

De modo a averiguar-se diferenças no BEP total de acordo com as variáveis sociodemográficas dicotómicas, utilizou-se o teste Wilcoxon-Mann-Whitney, tendo-se verificado que o BEP apresenta diferenças estatisticamente significativas de acordo com: o nível socioeconómico ( $U=47,00$ ;  $p_u < 0,01$ ;  $N=36$ ,  $d= -0,33$ ), os sujeitos com nível socioeconómico baixo apresentam valores de bem-estar psicológico inferiores aos sujeitos com nível socioeconómico médio; a existência de irmãos ( $U=51,50$ ;  $p_u=0,05$ ;  $N=36$ ,  $d= -0,50$ ), os sujeitos que tem irmãos apresentaram valores de bem-estar psicológico superiores aos sujeitos que não tem irmãos; apoio familiar ( $U=51,50$ ;  $p_u=0,02$ ;  $N=36$ ,  $d= -0,46$ ), os sujeitos que tem apoio familiar apresentaram valores de bem-estar psicológico superiores aos sujeitos que não tem apoio; e a participação em atividades ( $U=91,00$ ;  $p_u=0,04$ ;  $N=36$ ,  $d= -0,59$ ), os sujeitos que participam em atividades apresentaram valores de bem-estar psicológico superiores aos sujeitos que não participam em atividades. Para avaliar as diferenças no BEP total de acordo com as restantes variáveis sociodemográficas recorreu-se ao teste de Kruskal-Wallis seguido pela comparação múltipla das médias, caso a hipótese nula fosse rejeitada. Assim, verificaram-se diferenças significativas no bem-estar psicológico consoante as relações familiares ( $H(3)=10,01$ ;

$p=0,02$ ;  $N=36$ ), entre os grupos 1-4 ( $p=0,02$ ) e 1-3 ( $p=0,01$ ) sendo que os sujeitos que apresentaram maiores níveis de bem-estar psicológico eram aqueles que afirmavam ter interações familiares muito frequentes. Também se verificaram diferenças significativas consoante as relações interpessoais de amizade ( $H(3)=13,76$ ;  $p<0,01$ ;  $N=36$ ) nos grupos 1-3 ( $p=0,02$ ), 1-4 ( $p<0,01$ ) e 2-4 ( $p<0,01$ ).

Em relação à subescala autoaceitação esta apresentou diferenças significativas para a variável nível socioeconómico ( $U=36,50$ ;  $p_u<0,01$ ;  $N=36$ ,  $d=-0,26$ ) - os sujeitos com nível socioeconómico baixo apresentaram valores de bem-estar psicológico inferiores aos sujeitos com nível socioeconómico médio. Na subescala propósito verificaram-se diferenças significativas para o estado civil ( $H(3)=9,39$ ;  $p=0,03$ ;  $N=36$ ), entre as pessoas casadas e as solteiras ( $p=0,01$ ) e as pessoas casadas e as pessoas viúvas ( $p<0,01$ ), sendo que as pessoas casadas foram aquelas que apresentaram maiores cotações; e o nível socioeconómico ( $U=42,50$ ;  $p_u<0,01$ ;  $N=36$ ,  $d=-0,30$ ) - os indivíduos com o nível baixo pontuaram menos. Para a subescala domínio ambiental encontraram-se diferenças significativas para: o estado civil ( $H(3)=9,39$ ;  $p=0,03$ ;  $N=36$ ), entre pessoas casadas e solteiras ( $p=0,01$ ) e casadas e viúvas ( $p<0,01$ ), sendo que as casadas apresentaram as maiores cotações; participação em atividades ( $U=87,00$ ;  $p_u=0,03$ ;  $N=36$ ,  $d=-0,56$ ) - as pessoas que participam em atividades tem pontuações mais elevadas; as relações familiares ( $H(3)=9,83$ ;  $p=0,02$ ;  $N=36$ ), entre os grupos 1-4 ( $p=0,02$ ) e 1-3 ( $p=0,01$ ) sendo que o grupo 1 que afirmou ter contacto muito frequente foi o que teve maiores pontuações nesta subescala; e as relações de amizade ( $H(3)=17,56$ ;  $p<0,01$ ;  $N=36$ ), entre os grupos 1-4 ( $p=0,01$ ), 2-4 ( $p<0,01$ ) e 2-3 ( $p<0,01$ ). A subescala Relações Positivas apresentou diferenças significativas segundo: as relações de amizade ( $H(3)=12,54$ ;  $p=0,02$ ;  $N=36$ ), entre os grupos 3-4 ( $p=0,02$ ) e 1-4 ( $p<0,01$ ); e a existência de irmãos ( $U=50,00$ ;  $p_u=0,04$ ;  $N=36$ ,  $d=-0,49$ ) - as pessoas que têm irmãos tiveram pontuações mais elevadas. A subescala Crescimento Pessoal apresentou diferenças significativas para: o estado civil ( $H(3)=11,28$ ;  $p=0,01$ ;  $N=36$ ) entre os indivíduos casados e viúvos ( $p<0,01$ ), sendo que os indivíduos casados foram aqueles que mais pontuaram nesta subescala; o nível socioeconómico ( $U=28,00$ ;  $p_u<0,01$ ;  $N=36$ ,  $d=-0,20$ ) - os sujeitos com um nível económico mais baixo pontuaram menos. Na subescala Autonomia não se verificaram diferenças significativas em nenhuma das variáveis sociodemográficas ( $0,07 \leq p \leq 0,87$ ).

## DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi determinar se existem diferenças no sentido de vida, medido em três componentes (existência de sentido, procura de sentido e sentido de vida relatado) e no bem-estar psicológico analisado em seis subescalas (Autoaceitação, Autonomia, Domínio Ambiental, Relações Positivas com os outros, Crescimento Pessoal e Propósito) de acordo com quinze variáveis sociodemográficas. Alguns dos resultados obtidos foram de encontro com a literatura existente no que se refere ao bem-estar psicológico. Por exemplo, os indivíduos casados demonstraram maiores níveis de bem-estar psicológico comparativamente com os solteiros (Ellison et al., 1989; Green & Elliott, 2010) e também o nível socioeconómico médio esteve associado a maiores níveis de bem-estar comparativamente ao nível socioeconómico baixo (Ryff & Singer, 1998). No que respeita à existência de sentido de vida e ao tipo de sentido de vida relatado, e de encontro com as evidências existentes (Schnell, 2009), estes revelaram diferir consoante o sexo.


No que concerne à procura de sentido, esta não demonstrou diferenças consoante nenhuma das variáveis sociodemográficas, o que não vai de encontro com o estudo de Santos et al. (2012). Ainda a este propósito, não foram encontradas variações na subescala autonomia em função de nenhuma das variáveis sociodemográficas. Ademais, o sentido de vida e o BEP não diferiram significativamente de acordo com a idade, habilitações académicas, atividade profissional e doenças. Estes resultados podem ser explicados pela reduzida dimensão da amostra e pela homogeneidade da mesma, dado os participantes apresentarem características semelhantes entre si no que concerne à


idade e atividade profissional. Neste sentido, a amostra poderá não ter sido verdadeiramente representativa da população geral mas da micro-população da Vila de Aljezur. Contudo, os dados obtidos acerca da idade e das habilitações académicas também se tem revelado inconclusivos noutros estudos realizados (Bijelić & Macuka, 2018).

No entanto, o que se deverá destacar mais neste estudo é relevância do nível de contacto frequente e muito frequente das relações interpessoais de amizade dado, em primeiro lugar, esta variável sociodemográfica não apresentar dados na literatura e tendo, contudo, se revelado significativa para a existência de sentido de vida, demonstrando estar associada a maiores pontuações na escala de bem-estar psicológico geral e nas suas subescalas domínio ambiental e relações positivas com os outros. No mesmo sentido, também as variáveis nível de contacto (frequente e muito frequente) e participação em atividades revelaram diferir significativamente para o bem-estar psicológico geral, associando-se, ainda, a maiores níveis obtidos na subescala de domínio ambiental. Outro dado interessante foi a existência de filhos que se mostrou significativa tanto para a existência de sentido como para o sentido relatado, não demonstrando, no entanto, essa mesma significância para o bem-estar psicológico. Por outro lado, a existência de irmãos foi significativa para o bem-estar psicológico total e para a sua subescala Relações Positivas.

Assim este estudo permite esclarecer a relevância de algumas variáveis sociodemográficas para o bem-estar psicológico e sentido de vida de população idosa, sendo necessário futuramente investigar o possível poder preditor que as primeiras poderão desempenhar sobre as segundas, de forma a conseguir compreender melhor esta população. As limitações do estudo foram em primeiro a reduzida dimensão amostral e a sua homogeneidade em algumas das características apresentadas. Além disso, o tipo de amostragem por conveniência que, acrescendo ao que já foi descrito, não permitirá a inferência para a totalidade da população portuguesa idosa. Outra limitação é o instrumento utilizado para medir o bem-estar psicológico, dado a versão de 18 itens ser aquela que apresenta a menor consistência interna sendo apenas recomendada para investigações que tenham uma grande dimensão amostral. Não obstante, deverá ter-se em conta que a versão de 84 itens, que apresenta a melhor consistência interna, é demasiado extensa para a aplicação em população idosa, tendo por isso outros problemas associados à sua aplicação, como a fadiga. Em conclusão, a presente investigação permite elucidar acerca das variáveis sociodemográficas que poderão desempenhar um papel de revelo sobre o sentido de vida e bem-estar psicológico de idosos.

## ORCID

Sofia von Humboldt  <https://orcid.org/0000-0001-9664-6735>

Isabel Leal  <https://orcid.org/0000-0002-1672-7912>

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Isabel Furtado Francisco: Concetualização; Curadoria dos dados; Análise formal; Investigação; Metodologia; Administração do projeto; Recursos; Software; Visualização; Redação do rascunho original; Redação – revisão e edição.

Sofia von Humboldt: Concetualização; Análise formal; Metodologia; Supervisão; Validação; Visualização; Redação do rascunho original; Redação – revisão e edição.

Isabel Leal: Supervisão; Redação – revisão e edição.

## REFERÊNCIAS

- Bijelić, L., & Macuka, I. (2018). Smisao života: Uloga religioznosti i stavova prema smrti. *Psiholgijske Teme / Psychological Topics*, 27(2), 159–176.
- de Klerk, J. J. (2005). Spirituality, meaning in life, and work wellness: A research agenda. *International Journal of Organizational Analysis*, 13(1), 64–88. <https://doi.org/10.1108/eb028998>
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30-57.
- Donovan, N., Halpern, D., & Sargeant, R. (2002). *Life satisfaction: The state of knowledge and implications for government*. Cabinet Office, Strategy Unit.
- Ellison, C. G., Gay, D. A., & Glass, T. A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction?. *Social forces*, 68(1), 100-123.
- Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico (EBEP). *Testes e provas psicológicas em Portugal*, 2, 111-121.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). “Mini-mental state”: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of psychiatric research*, 12(3), 189-198.
- Guerreiro, M. P. S. A., Silva, A. P., Botelho, M. A., Leitão, O., Castro-Caldas, A., & Garcia, C. (1994). Adaptação à população portuguesa da tradução do Mini Mental State Examination (MMSE). *Revista Portuguesa de Neurologia*, 1(9), 9-10.
- Helliwell, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic modelling*, 20(2), 331-360.
- Instituto Nacional De Estatística. (2020). *População*. Consultado em 15 de Abril de 2022. Disponível em <https://www.ine.pt/>
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and individual differences*, 43(2), 277-287.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and individual differences*, 40(6), 1213-1222.
- Moura, H. C. G. B., Menezes, T. M. de O., Freitas, R. A. de, Moreira, F. A., Pires, I. B., Nunes, A. M. P. B., & Sales, M. G. S. (2020). Faith and spirituality in the meaning of life of the elderly with Chronic Kidney Disease. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73 Suppl 3, e20190323. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0323>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and aging*, 7(4), 507.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C., Oguan Jr, F., Paat, J. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful?. *Researchers World*, 3(4), 32.

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483-499.
- von Humboldt, S., & Leal, I. (2014). Adjustment to aging in old adulthood: A systematic review. *International Journal of Gerontology, 8*(5), 108–113. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2014.03.003>
- von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2014a). What predicts older adults' adjustment to aging in later life? The impact of sense of coherence, subjective well-being, and sociodemographic, lifestyle, and health-related factors. *Educational Gerontology, 40*(9), 641-654. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.860757>
- von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2014b). Does spirituality really matter? A study on the potential of spirituality for older adult's adjustment to aging. *Japanese Psychological Research, 56*(2), 114-125. <https://doi.org/10.1111/jpr.12033>
- von Humboldt, S., Leal, I., Pimenta, F., & Niculescu, G. (2013). In the eyes of older adults: Self-reported age and adjustment in African and European older adults. *Health SA Gesondheid, 18*(1), 712-722. <https://doi.org/10.4102/hsag.v18i1.712>
- Wong, P. T. (1998). *Spirituality, meaning, and successful aging*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.