

## **SABEDORIA: CONHECIMENTO, EXPERIÊNCIA PRÁTICA E JULGAMENTO**

**Sílvia Costa Pinto**

Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal

**Juliana Paul**

Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal

**Maria Virgínia Araújo**

Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal

**Maria Nascimento Cunha**

Lusofona University, Intrepid Lab, Porto, Portugal

### **RESUMO**

Em Psicologia Positiva, a virtude da sabedoria é uma área de estudo fundamental que se concentra na compreensão do conhecimento prático, discernimento ético e aplicação sensata do conhecimento e da experiência em situações da vida quotidiana. A sabedoria vai além do simples conhecimento intelectual, incorporando a habilidade de tomar decisões que beneficiam não apenas o indivíduo, mas também a comunidade e a sociedade como um todo. Este conceito multidimensional é explorado através de pesquisas que investigam o papel da sabedoria na promoção do bem-estar individual e coletivo, destacando a sua importância para uma vida significativa e bem-sucedida.

**Palavras-chave:** Sabedoria, Psicologia Positiva, Conhecimento Prático, Discernimento Ético, Bem-Estar, Tomada de Decisão, Virtude, Compreensão da Vida, Significado, Aplicação do Conhecimento.

---



## **1 INTRODUÇÃO**

### **1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DA ESCOLHA DA VIRTUDE DA SABEDORIA NA ELABORAÇÃO DESTE TRABALHO**

Importa começar por justificar a escolha da virtude Sabedoria para a elaboração deste trabalho. Esta escolha está intrinsecamente relacionada com a profunda gratidão que nutrimos pelos nossos familiares idosos, presentes e ausentes: A avó Elvira, que faleceu com 92 anos, o Pai Arnaldo Loureiro que faleceu com 89 anos, ao avô Francisco Amorim que faleceu com 85 anos e ao avô Antônio de Oliveira que goza alegremente dos seus 101 anos, pleno de lucidez e saúde (Figuras 4, 5 e 6 respetivamente). Ao refletirmos sobre a vida destes nossos familiares queridos, somos invadidas por um sentimento de apreço e respeito, que naturalmente nos conduz à compreensão da importância da sabedoria, principalmente na terceira idade.

Nas cartas de gratidão que redigimos aos nossos familiares idosos, destacou-se um fio condutor comum: a riqueza inestimável das suas experiências acumuladas ao longo dos anos e da sua generosidade na partilha de afetos e experiências connosco. Cada relato compartilhado, cada conselho transmitido, tornou-se um tributo à sabedoria que eles adquiriram ao enfrentar os desafios da vida. Agradecemos não apenas pela sua presença amorosa, mas também por serem faróis de discernimento e coragem nas nossas próprias vidas.

A escolha de aprofundar a virtude da sabedoria na terceira idade é fundamentada na compreensão de que é nessa fase da vida que os indivíduos alcançam um patamar único de sabedoria. A maturidade, a paciência e a capacidade de reflexão são elementos intrínsecos a essa fase, permitindo uma compreensão mais profunda da complexidade da existência de cada um de nós. A sabedoria adquirida ao longo dos anos torna-se um legado valioso que transcende gerações, moldando não apenas a vida dos idosos, mas também influenciando positivamente o curso das vidas daqueles que os cercam. A nossa escolha pretende honrar não apenas os nossos familiares mais velhos, mas também reconhecer a importância de preservar e transmitir esse conhecimento acumulado que ilumina caminhos, guia decisões e fortalece os alicerces de uma comunidade que aprende com o passado para construir um futuro mais sólido e empático. A nossa escolha é, portanto, uma expressão de gratidão, de reconhecimento do valor precioso das lições de vida partilhadas e de compromisso em preservar e honrar valores humanos recebidos.

## **2 DEFINIÇÃO: SABEDORIA**

### **2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DA VIRTUDE DA SABEDORIA NA PSICOLOGIA POSITIVA**

A partir de 1998, Seligman assume a presidência da American Psychological Association, iniciando um movimento denominado Psicologia Positiva, que tem como objetivo oferecer nova

---



abordagem às potencialidades e virtudes humanas e, para tal estuda as condições e processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos e comunidades (Koller & Paludo, 2007).

Seligman defendia que a psicologia estava a esquecer “os aspetos virtuosos da natureza humana” e que este novo conhecimento poderia promover e facultar o “florescimento” das pessoas e consequentemente da comunidade (Koller & Paludo, 2007). Deste modo ao promover emoções positivas a tendência é o estímulo do aumento das forças e virtudes pessoais. O Bem-estar subjetivo estudado em Psicologia Positiva e é composto por uma dimensão cognitiva que se traduz por uma satisfação com a vida e uma dimensão emocional composta por afetos positivos e afetos negativos. Os afetos positivos aparecem ligados a emoções positivas tais como: contentamento, interesse e entusiasmo enquanto que os afetos negativos se referem a emoções desagradáveis. As emoções positivas estimulam o aumento de forças e virtudes pessoais que podem ser desenvolvidas pelas pessoas (Oliveira et al., 2016).

Assim temos seis virtudes e 24 forças, propostas por Park Peterson e Seligman (2006). Importa-nos mais neste caso focar na virtude sabedoria e conhecimento e que têm como forças características a criatividade que vai levar o indivíduo a pensar em diferentes e produtivas maneiras de agir por exemplo; a curiosidade acaba por incentivar o interesse por experienciar; o pensamento crítico e lucidez permite ao indivíduo conseguir ver por diferentes perspetivas o mesmo evento e pensar calmamente sobre o problema usando da razão, o amor pelo conhecimento pela aprendizagem ajuda a construir e adquirir novas habilidades e ao pensar e ver por diferentes perspetivas de modo pensado permitindo ser capaz de aconselhar sempre que necessário (Park Peterson e Seligman, 2006, citado em Oliveira et al., 2016).

## 2.2 DEFINIÇÃO DA SABEDORIA NA PSICOLOGIA POSITIVA

Na Psicologia Positiva, a sabedoria é frequentemente definida como um constructo multifacetado que vai além do simples conhecimento intelectual. Ela envolve a aplicação do conhecimento e da experiência em situações práticas, bem como um julgamento sábio e compassivo sobre questões complexas da vida. Diversos estudiosos definiram a sabedoria de maneiras diferentes, mas todas as definições compartilham a ideia central de que a sabedoria vai além do mero conhecimento (Ardelt, 2003).

Uma definição amplamente aceite de sabedoria na Psicologia Positiva foi proposta por Ardel (2003), que a define como "um conhecimento prático do ciclo de vida humano, juntamente com uma capacidade excecional de aplicar esse conhecimento para superar problemas comuns da vida quotidiana". Essa definição destaca a natureza prática da sabedoria, indicando que ela não apenas envolve o conhecimento teórico, mas também sua aplicação em contextos da vida real.



Outra perspectiva é apresentada por Sternberg (1998), que conceitua a sabedoria como a aplicação bem-sucedida de conhecimento e experiência para a melhoria do bem-estar da sociedade. Nessa definição, a sabedoria está intrinsecamente ligada ao benefício não apenas do indivíduo, mas também da comunidade e da sociedade como um todo.

Na Psicologia Positiva, a sabedoria é entendida como uma combinação de conhecimento prático, experiência de vida e julgamento sensato, que é aplicado para lidar com os desafios e dilemas da vida cotidiana, promovendo não apenas o próprio bem-estar, mas também o bem-estar dos outros e da sociedade em geral (Ardelt, 2003; Sternberg, 1998).

### 2.3 DIMENSÕES DA SABEDORIA: CONHECIMENTO, EXPERIÊNCIA PRÁTICA, E JULGAMENTO

As dimensões da sabedoria geralmente incluem conhecimento, experiência prática e julgamento sensato:

#### 2.3.1 Conhecimento

Segundo Baltes e Staudinger (2000), o conhecimento é uma das dimensões fundamentais da sabedoria. Estes afirmam que a sabedoria implica conhecimento contextualizado sobre as condições práticas da vida. Isso significa que a sabedoria não é apenas um conhecimento abstrato, mas também um entendimento profundo das complexidades da vida cotidiana.

#### 2.3.2 Experiência Prática

A experiência prática é outra dimensão crucial da sabedoria. Segundo Ardel (2003), a sabedoria é construída sobre a base da experiência vivida e da aplicação prática do conhecimento em situações do mundo real.

#### 2.3.3 Julgamento Sensato

O julgamento sensato, também conhecido como discernimento ou prudência, é uma parte essencial da sabedoria. Sternberg (1998) destaca que a sabedoria envolve não apenas ter conhecimento e experiência, mas também fazer escolhas prudentes e éticas baseadas nesse conhecimento.

## 3 MODELOS E TEORIAS DO DESENVOLVIMENTO DA SABEDORIA

Na Psicologia Positiva, diversas teorias e modelos foram propostos para explicar o desenvolvimento da sabedoria.



### 3.1 MODELO DOS 3D'S: DESAPEGO, DESAPEGO E DESAPEGO

O modelo dos 3D's, proposto por Baltes e Smith (1990), sugere que a sabedoria envolve três componentes: *Desapego*, que se refere à capacidade de se distanciar emocionalmente das situações; *Desapego*, que envolve a capacidade de reconhecer múltiplas perspectivas em uma situação; e *Desapego*, que está relacionado com a busca por soluções e reconciliações.

### 3.2 A SABEDORIA NA TERCEIRA IDADE: EVIDÊNCIAS EMPÍRICAS

Na terceira idade, o desenvolvimento da sabedoria está frequentemente associado à reflexão sobre a vida e às experiências acumuladas ao longo dos anos. Estudos como Staudinger (1999), indicam que idosos frequentemente demonstram um aumento na capacidade de lidar com conflitos interpessoais e aceitar ambiguidades, indicando um alto nível de sabedoria prática (Rashid & Seligman, 2019).

O desenvolvimento da sabedoria ao longo da vida é um tema fascinante e em constante evolução na pesquisa psicológica. À medida que novos estudos emergem, é fundamental continuar a explorar os fatores que contribuem para o crescimento da sabedoria em diferentes idades, bem como suas implicações para o bem-estar individual e social (Rashid & Seligman, 2019).

A compreensão da sabedoria na terceira idade é vital para melhorar a qualidade de vida dos idosos e promover o envelhecimento saudável. Várias pesquisas empíricas têm explorado esse tema, fornecendo *insights* valiosos sobre como a sabedoria se manifesta nessa fase da vida na Sabedoria na Terceira Idade (Rashid & Seligman, 2019).

Estudos empíricos têm identificado várias dimensões da sabedoria na terceira idade. Baltes e Smith (1990), aponta a dimensão da experiência pessoal, defendendo a ideia que a sabedoria é influenciada pela acumulação de experiências ao longo da vida. Já Ardelt (2003), aponta uma dimensão de perspectiva temporal, defendendo que indivíduos mais sábios têm uma visão equilibrada entre o presente e o futuro, integrando experiências passadas com metas futuras.

### 3.3 IMPACTO DA SABEDORIA NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Achor e Gielan (2018), apontam como fator protetor da saúde mental a resiliência. Indivíduos mais sábios demonstram maior resiliência emocional, enfrentando desafios com uma perspectiva positiva. Já Webster (2003) estudou o impacto da sabedoria no Bem-Estar Psicológico, afirmando que a sabedoria está positivamente correlacionada com o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida na terceira idade.



### 3.4 FATORES PROMOTORES DA SABEDORIA EM IDOSOS

Staudinger (1999) nomeia a rede social como um factor promotor da Sabedoria nos idosos, dizendo que uma rede social forte e de apoio está associada a níveis mais altos de sabedoria em idosos.

Por outro lado, Baltes e Smith (1990), defendem que é o empenho cognitivo o fator promotor de sabedoria nos idosos. Participar de atividades cognitivamente estimulantes pode promover o desenvolvimento da sabedoria na terceira idade.

## 4 AVALIAÇÃO DA SABEDORIA

Apesar de ser desafiador medir a sabedoria e muitos pesquisadores considerarem esse construto como algo complexo e multifacetado, alguns instrumentos psicométricos específicos foram desenvolvidos na tentativa de avaliar a sabedoria (Bastos & Gonçalves, 2012).

### 4.1 THREE-DIMENSIONAL WISDOM SCALE (3D-WS)

A *Three-Dimensional Wisdom Scale* (3D-WS) é um instrumento psicométrico desenvolvido por Ardel (2003) para avaliar a sabedoria e foi traduzido e adaptado para a população portuguesa por Bastos e Gonçalves (2012). A escala é baseada na abordagem tridimensional de Ardel (2003) para a sabedoria, que concebe esta como composta por três componentes principais: conhecimento sobre a vida, habilidades de julgamento e experiência de vida.

A 3D-WS consiste em 39 itens (Figuras 1, 2 e 3), cada um projetado para medir um dos três componentes da sabedoria. Os três componentes são definidos da seguinte forma (Bastos & Gonçalves, 2012):

1. Conhecimento sobre a Vida (*Knowledge of Life*): Refere-se à capacidade de entender as complexidades da vida, incluindo o entendimento sobre as mudanças inevitáveis, a natureza relativa das situações e a capacidade de ver o quadro geral.
2. Habilidades de Julgamento (*Judgmental Skills*): Relaciona-se com a capacidade de tomar decisões sensatas e equilibradas, considerando as diferentes perspectivas, a incerteza e as complexidades morais.
3. Experiência de Vida (*Life Experience*): Reflete a ideia de que a sabedoria é acumulada ao longo da vida por meio de experiências significativas e da capacidade de aprender com essas experiências.

Os participantes respondem aos itens usando uma escala de resposta, geralmente variando de "discordo totalmente" a "concordo totalmente". A pontuação total e as subescalas podem ser calculadas para fornecer uma medida quantitativa da sabedoria de uma pessoa com base nos três componentes mencionados (Bastos & Gonçalves, 2012).



Ardelt (2004) define ainda que a sabedoria é composta por características cognitivas, reflexivas e afetivas da personalidade. Cognitiva: envolve o autoconceito e a compreensão da vida e seus significados mais profundos relacionados com acontecimentos particulares intra e interpessoais; Reflexiva: envolve a autoanálise, o *insight* e as diferentes perspectivas de um acontecimento. Resulta na capacidade que uma pessoa tem para lidar com o outro de forma construtiva e empática; Afetiva: Empatia, compaixão e harmonia interpessoal. A autora considera ainda que a sabedoria não se limita ao conhecimento intelectual e/ou teórico que um indivíduo tenha, mas sim na sua totalidade como ser pensante e com experiência e compreensão de vida (como citado em Bastos & Gonçalves, 2012).

## 4.2 APLICAÇÃO DO INSTRUMENTO 3D-WS

### 4.2.1 Método

Relatamos aqui o estudo realizado por Bastos e Gonçalves (2012) para a tradução e adaptação da escala 3D-WS para a população portuguesa.

### 4.2.2 Procedimento

Participantes: o número da amostra foi de 308 participantes (210 femininos e 98 masculinos), distribuídos em 3 grupos etários: O primeiro grupo foi de jovens adultos entre 18 e 34 anos, o segundo grupo de adultos de meia-idade entre 35 e 54 anos e o terceiro grupo de idosos com mais de 55 anos (Bastos & Gonçalves, 2012).

É importante mencionar que também houve diversidade nas habilitações literárias (30.1% com 10º-12º ano, 28.7% com estudos universitários, 15% entre 5º e 9º ano, finalizando com 4.4% analfabetos ou apenas sabe ler e/ou escrever), no estado civil (57% casados e 43% entre solteiros, divorciados ou viúvos) e no âmbito profissional (25.9% trabalhadores com alguma especialidade, 24.2% trabalhadores de serviços pessoais ou pessoas administrativas e 21.8% estudantes). 107 participantes estavam reformados na altura deste estudo (Bastos & Gonçalves, 2012).

Instrumentos: Além da versão portuguesa da escala *Three-dimensional Wisdom Scale* - 3D-WS (Ardelt, 2003; Bastos & Gonçalves, 2012) já mencionada neste trabalho, foi utilizada a subescala de Crescimento Pessoal e Propósito/Objetivos de Vida como forma de identificar objetivos, aspirações e metas a alcançar e que dão sentido significativo à vida – versão portuguesa de *Psychological Well-Being Scale* (Novo et al., 1997, como citado em Bastos & Gonçalves, 2012).

Recolha de dados: Após o projeto ser aprovado pela comissão de ética responsável e os investigadores obterem o consentimento informado, foram utilizadas 2 formas para a recolha dos dados: entregues em mãos aos participantes ou, em caso de dificuldades para a leitura/alfabetização, os instrumentos foram aplicados pelo investigador do estudo (Bastos & Gonçalves, 2012).



## 5 RESULTADO E DISCUSSÃO

Resultados: Neste estudo, foram analisadas questões sociodemográficas, as características psicométricas da escala 3D-WS, especificamente relacionadas à sensibilidade, validade e fiabilidade da escala, sendo o principal objetivo a tradução e validação do instrumento para a população portuguesa (Bastos & Gonçalves, 2012).

Como já referido, as 3 dimensões avaliadas foram a Cognitiva - composta por 14 itens, a Reflexiva - composta por 12 itens e a Afetiva, composta por 13 itens.

O resultado é a média para cada uma das dimensões. Esta média será o *score* de sabedoria de cada participante. Em resumo, os resultados apontam correlações positivas entre a sabedoria e a percepção das competências, o bem-estar geral e o propósito de vida. Houve também correlações negativas com sintomas depressivos, sensação de intimidação económica, evitamento e medo da morte (Ardelt, 2003, como citado em Bastos & Gonçalves, 2012).

Uma observação interessante que Ardel (2004) faz em seus estudos sobre a 3D-WS é que participantes com maior pontuação na escala são identificados como sábios pelos outros participantes (como citado em Bastos & Gonçalves, 2012).

Sendo a 3D-WS um instrumento de autopreenchimento, um viés importante que é salientado são os resultados refletirem aspetos seletivos da memória, emoções e sentimentos mais recentes, uma seleção natural dos factos e acontecimentos relevantes do indivíduo, bem como as dificuldades em relação à alfabetização e o entendimento das questões (Bastos & Gonçalves, 2012).

Sugerem-se ainda novas investigações, com outros instrumentos, outros desenhos metodológicos com a intenção inclusive de uma investigação longitudinal de forma a obter informações mais significativas da história de vidas destes indivíduos.

Outra recomendação do autor foi a utilização de técnicas de avaliação que incluíssem o - pensar em voz alta - diante de situações difíceis e dilemas da vida (Baltes & Smith, 1990; Baltes & Smith, 2008; Baltes & Staudinger, 1996; Baltes & Staudinger, 2000; Staudinger, 2008, como citado em Bastos & Gonçalves, 2012, p. 110).

A *Three-Dimensional Wisdom Scale* tem sido utilizada em pesquisas para examinar a relação entre a sabedoria e vários aspectos da saúde mental e do bem-estar. No entanto, é importante notar que nenhum instrumento único é capaz de capturar completamente a complexidade do conceito de sabedoria, e a 3D-WS é apenas uma das muitas abordagens na tentativa de mensurá-lo. Como em qualquer instrumento psicométrico, é fundamental considerar as limitações e contextos específicos ao interpretar os resultados (Ardelt, 2003).



## 5.1 OUTROS INSTRUMENTOS PARA MEDIR A SABEDORIA

Na tabela abaixo podem ser observados outros instrumentos e suas semelhanças nas dimensões da Sabedoria que são avaliadas:

Diferentes instrumentos para medir a Sabedoria e suas semelhanças			
Autor	Instrumento	Nº de itens	Dimensões abordadas
Baltes, P. B. & Smith, J. (1990)	Berlin Wisdom Research Program	Não é um instrumento psicométrico; É uma abordagem qualitativa para os critérios da Sabedoria.	5 Domínios 1. Conhecimento sobre a vida 2. Gerenciamento de vida eficaz 3. Compreensão emocional 4. Relativismo de valores 5. Reconhecimento e gestão de incerteza
Ardelt, M. (2003)* *Traduzido e adaptado para a população portuguesa por Bastos & Gonçalves (2012)	Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS)	39 itens	Tridimensional 1. Conhecimento sobre a vida 2. Habilidades de julgamento 3. Experiência de vida
Jeste, D. V, Ardel, M., Blazer, D., Kraemer, H. C., Vaillant, G., & Meeks, T. W. (2010)	San Diego Wisdom Scale (SD-WISE)	24 itens	5 Domínios 1. Conhecimento prático 2. Capacidade de compreensão 3. Julgamento pragmático 4. Resistência emocional 5. Compromisso altruísta
Webster, J. D., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014)	Assessment of Wisdom Scale (AWS)	40 itens	6 Domínios 1. Compreensão de vida 2. Emoções positivas 3. Aceitação da incerteza 4. Tolerância às divergências de valores 5. Relativismo de valores 6. Compromisso

Esses instrumentos são ferramentas de pesquisa e podem ter limitações. Além disso, a natureza subjetiva da sabedoria significa que diferentes culturas e tradições podem ter concepções distintas sobre o que é considerado sábio. Portanto, a interpretação desses instrumentos deve ser feita com cuidado (Bastos & Gonçalves, 2012).

## 5.2 INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS PARA PROMOVER A SABEDORIA

A promoção do bem-estar com foco na virtude da sabedoria envolve o desenvolvimento de habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais que contribuem para uma vida mais plena e significativa. Seligman (2011), um dos fundadores da Psicologia Positiva, destaca que o florescimento humano vai além da ausência de doença mental, envolvendo aspectos como: a procura por significado,



relacionamentos saudáveis e o desenvolvimento de virtudes pessoais. No caso particular da Sabedoria, Rashid e Seligman (2019) defendem que o fundamental para adquirir competências para Sabedoria será assumir a noção aristotélica de Sabedoria Prática, nomeadamente “o uso adaptativo das forças para viver uma vida boa, significativa e virtuosa” (pp. 124). Sugerem cinco passos fundamentais para alcançar este objetivo:

- Procurar especificação: passar de uma ideia abstrata à ação, apontando para o resultado que queremos e tomando ações nesse sentido. Essas ações também vão estar condicionadas pelo contexto;
- Encontrar relevância: saber se a força de carácter é relevante para atingir o objetivo a que nos propomos (pode ser até mais que uma forma);
- Resolver conflitos: “Desenvolver a compreensão e possivelmente a resolução quando duas forças entram em conflito” (pp. 127), como por exemplo criatividade e prudência. A solução para os conflitos desta natureza passa por ver qual das forças está mais alinhada com os nossos objetivos e valores;
- Refletir: principalmente no impacto que as nossas forças e ações têm sobre os outros, para não as usar nem por excesso nem por defeito, ao mesmo tempo que devemos desenvolver a consciência das nossas motivações. Isto é possível julgando imparcialmente as nossas ações e como podemos aprender com as nossas experiências anteriores;
- Calibrar: flexibilidade, adequar às circunstâncias. Um indivíduo capaz de se flexibilizar nos diferentes contextos e fases da vida é seguramente mais feliz.

Já Goldman (2023) no seu livro - Inteligência Emocional: Resiliência, defende que uma intervenção possível para melhorar o nível de bem-estar, especialmente focada na virtude da sabedoria, é a prática da autenticidade e reflexão. A autenticidade, refere-se à honestidade consigo mesmo, ao reconhecimento e aceitação das suas próprias emoções e experiências. A reflexão, por sua vez, permite uma análise mais profunda dos desafios e aprendizagens ao longo da vida.

A Terapia da Dignidade é uma abordagem terapêutica que visa promover e preservar a dignidade humana. A dignidade muitas vezes está associada ao respeito, autoestima e valorização da pessoa enquanto ser humano. A terapia da dignidade pode envolver estratégias para ajudar os indivíduos a lidar com desafios emocionais, existenciais ou de saúde, de uma maneira que promova um senso de dignidade pessoal (Miguel, 2016).

A virtude da sabedoria, por outro lado, está frequentemente relacionada com a capacidade de tomar decisões informadas, aprender com a experiência e ter uma compreensão profunda da vida. A sabedoria muitas vezes envolve a capacidade de discernir o que é verdadeiramente valioso e significativo na vida (Miguel, 2016).

Se a Terapia da Dignidade estiver focada em promover a dignidade pessoal, pode ter implicações positivas para o desenvolvimento da sabedoria. Por exemplo, ao ajudar os indivíduos a reconhecerem e valorizarem a própria dignidade, a terapia pode contribuir para um senso mais profundo de propósito e significado na vida, o que são componentes importantes da sabedoria (Miguel, 2016).



É importante perceber que a eficácia de uma terapia específica dependerá de muitos fatores, incluindo a situação individual, a relação terapêutica e a adaptação das técnicas à pessoa em questão. Ao integrar a autenticidade e a reflexão na vida diária, os participantes podem desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmos, promovendo o autoconhecimento, um dos pilares da sabedoria. A prática regular dessas atividades oferece oportunidades para aprender com as experiências, promovendo o crescimento pessoal e a tomada de decisões mais alinhadas com os valores fundamentais (Rashid e Seligman (2019)).

A promoção da sabedoria em indivíduos através de intervenções psicológicas é um campo de estudo em crescimento na Psicologia Positiva. Embora haja várias abordagens para desenvolver a sabedoria, as intervenções geralmente concentram-se em aspectos como reflexão, autoconsciência, empatia e resolução de conflitos. Algumas estratégias e intervenções possíveis são:

### **5.2.1 Narrativa de Vida e Autobiografia**

Encorajar a elaboração de narrativas de vida ou autobiografias. Esse processo pode envolver a reflexão sobre experiências passadas, aprendizados e o desenvolvimento ao longo do tempo. Intervenções que incentivam os indivíduos a refletir sobre suas experiências de vida através da escrita ou da terapia narrativa podem promover o autoconhecimento, um componente essencial da sabedoria (McAdams, 2001).

### **5.2.2 Reflexão Pessoal**

Incentivar práticas regulares de reflexão pessoal, como diários, meditação ou exercícios de mindfulness. A introspeção pode contribuir para o autoconhecimento e o desenvolvimento da sabedoria (Rogers, 2010).

### **5.2.3 Experiências Transformadoras**

Facilitar experiências que desafiem as pessoas a saírem de suas zonas de conforto, enfrentarem desafios significativos e aprenderem com essas experiências. Viagens, voluntariado e projetos comunitários podem ser oportunidades valiosas (Rogers, 2010).

### **5.2.4 Mindfulness e Meditação**

Intervenções baseadas em mindfulness têm sido associadas ao desenvolvimento da sabedoria, promovendo a autoconsciência e a aceitação do momento presente (Brown & Ryan, 2003).

---



### **5.2.5 Educação Moral e Ética**

Programas de educação moral que ensinam habilidades de resolução de conflitos, empatia e pensamento ético podem contribuir para o desenvolvimento da sabedoria moral (Narvaez, 2006).

### **5.2.6 Aconselhamento e Psicoterapia**

Abordagens terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental e a terapia centrada na pessoa, podem ser adaptadas para promover a sabedoria, ajudando os indivíduos a lidar com desafios e a encontrar significado nas experiências da vida (Baltes & Staudinger, 2000).

### **5.2.7 Treino em Habilidades Sociais**

Intervenções que desenvolvem habilidades sociais, como comunicação eficaz e empatia, podem melhorar a capacidade dos indivíduos de lidar com situações interpessoais complexas, contribuindo para o desenvolvimento da sabedoria (Glück & Bluck, 2011).

## **6 CONCLUSÃO**

A pesquisa sobre sabedoria na Psicologia Positiva revelou que a sabedoria é um constructo complexo, multifacetado e dinâmico. Ela não se limita ao conhecimento intelectual, mas envolve a aplicação prática do conhecimento e experiência em situações da vida real, juntamente com um julgamento sensato e compassivo. Estudos como os de Ardelt (2003) e Sternberg (1998) destacam a importância da sabedoria na promoção do bem-estar não apenas individual, mas também social.

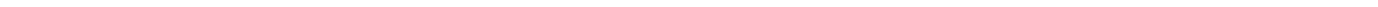
Além disso, a pesquisa indicou que a sabedoria pode ser cultivada e desenvolvida ao longo da vida, sugerindo a possibilidade de intervenções psicológicas para promover a sabedoria em diferentes grupos populacionais. Fatores como a experiência de vida, a resolução bem-sucedida de conflitos e a reflexão pessoal foram identificados como contribuintes para o desenvolvimento da sabedoria.

Compreender a natureza da sabedoria tem implicações significativas para a prática psicológica. Intervenções baseadas na promoção da sabedoria podem ser incorporadas em programas de aconselhamento e terapia para ajudar os indivíduos a desenvolver habilidades de tomada de decisão mais sábias e a lidar melhor com os desafios da vida. Além disso, a promoção da sabedoria em contextos educacionais e organizacionais pode levar a um ambiente mais colaborativo e compassivo.

A pesquisa futura sobre sabedoria na Psicologia Positiva pode concentrar-se em áreas específicas, como a identificação de estratégias eficazes para promover a sabedoria em diferentes grupos etários e culturais. Além disso, investigações longitudinais podem oferecer insights valiosos sobre o desenvolvimento da sabedoria ao longo do tempo e os fatores que influenciam suas trajetórias. É crucial explorar como a sabedoria se relaciona com outros construtos psicológicos, como inteligência emocional e resiliência, para entender melhor sua interconexão e influência mútuas. Além disso,



pesquisas qualitativas aprofundadas podem fornecer uma compreensão mais rica das experiências subjetivas associadas à sabedoria em diferentes contextos culturais.





## REFERÊNCIAS

- ACHOR, S.; GIELAN, M. A resiliência tem que ver com a capacidade de recuperar, não com a capacidade de resistir. In: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: RESILIÊNCIA. Actual, 2023. p. 99-109.
- ARDELT, M. Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, v. 25, n. 3, p. 275-324, 2003. DOI: 10.1177/0164027503025003004.
- BALTES, P. B.; SMITH, J. Wisdom-related knowledge: Age/cohort differences in response to life-planning problems. *Developmental Psychology*, v. 26, n. 3, p. 494-505, 1990. DOI: 10.1037/0012-1649.26.3.494.
- BALTES, P. B.; BALTES, M. M. *Successful aging*. Cambridge University Press, 1993. Disponível em: Google Livros.
- BALTES, P. B.; STAUDINGER, U. M. Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 122-136, 2000. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.122.
- BASTOS, M.; GONÇALVES, R. Envelhecimento e sabedoria: validação da escala de medida 3D-WS. Dissertação (Mestrado) - Instituto Politécnico Viana do Castelo, Viana do Castelo, 2012. Disponível em: <http://repositorio.ipv.pt/handle/20.500.11960/1967>.
- BROWN, K. W.; RYAN, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- JESTE, D. V. et al. Expert consensus on characteristics of wisdom: A Delphi method study. *The Gerontologist*, v. 50, n. 5, p. 668-680, 2010. DOI: 10.1093/geront/gnq022.
- GLÜCK, J.; BLUCK, S. Laypeople's conceptions of wisdom and its development: cognitive and integrative views. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, v. 66, n. 3, p. 321-324, 2011. DOI: 10.1093/geronb/gbr011.
- GOLDMAN, D. Resiliência para o resto de nós. In: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: RESILIÊNCIA. Actual, 2023. p. 33-39.
- KOLLER, H.; PALUDO, S. S. *Psicologia Positiva: Uma nova abordagem para antigas questões*. Paideia, v. 17, n. 36. Disponível em: SciELO - Brasil.
- MCADAMS, D. P. The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, v. 5, n. 2, p. 100-122, 2001. DOI: 10.1037/1089-2680.5.2.100.
- MIGUEL, J. *Terapia da Dignidade*. In: BARBOSA, A.; PINA, P. R.; TAVARES, F.; NETO, I. G. (Orgs.). *Manual de cuidados paliativos*. 3. ed. Editora Núcleo de Cuidados Paliativos, Centro de Bioética, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, 2016. p. 797-813.
- NARVAEZ, D. Integrative ethical education. *Journal of Moral Education*, v. 35, n. 2, p. 167-181, 2006. Disponível em: <https://www3.nd.edu/~dnarvaez/documents/NarvaezHMD09.14.04formatted.pdf>.
- OLIVEIRA, C.; NUNES, M. F. O.; LEGAL, E. J.; NORONHA, A. P. P. Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. *Dalnet*. Disponível em: [Dialnet-BemEstarSubjetivo-6674987 \(2\).pdf](http://dalnet.org.br/revista/ver/OLIVEIRA,%20C.;%20NUNES,%20M.%20F.%20O.;%20LEGAL,%20E.%20J.;%20NORONHA,%20A.%20P.%20P.%20Bem-Estar%20Subjetivo:%20estudo%20de%20correla%C3%A7%C3%A3o%20com%20as%20For%C3%A7as%20de%20Car%C3%A1ter.%20Dalnet.%20Dispon%C3%ADvel%20em:%20Dialnet-BemEstarSubjetivo-6674987%20(2).pdf).



RASHID, T.; SELIGMAN, M. *Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta*. Artmed, 2019.

ROGERS, C. *Tornar-se Pessoa*. Padrões Culturais Editora, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. *NHRD Network Journal*, v. 9, n. 4, p. 106-109, 2011. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>.

STAUDINGER, U. M. Older and wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development*, v. 23, n. 3, p. 641-664, 1999. DOI: 10.1080/016502599383739.

STERNBERG, R. J. Uma Teoria do Equilíbrio da Sabedoria. *Revista de Psicologia Geral*, v. 2, n. 4. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.2.4.347>.

WEBSTER, J. D. An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, v. 10, n. 1, p. 13-22, 2003. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/226873543\\_An\\_Exploratory\\_Analysis\\_of\\_a\\_Self-Assessed\\_Wisdom\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/226873543_An_Exploratory_Analysis_of_a_Self-Assessed_Wisdom_Scale).

WEBSTER, J. D.; WESTERHOF, G. J.; BOHLMMEIJER, E. T. Wisdom and Mental Health Across the Lifespan. *The Journals of Gerontology*, v. 69, n. 2, p. 209-218, 2014. Disponível em: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/69/2/209/543518>.



## ANEXOS

**Figura 1** - Itens versão original e versão portuguesa traduzida e adaptada por Bastos & Gonçalves (2012), p. CXXXI.

	<b>Dimensão na versão original</b>	<b>Versão original (Inglês)</b>	<b>Versão em Português</b>
<b>A1</b>	Dimensão Cognitiva	In this complicated world of ours, the only way we can know what's going on is to rely on leaders or experts who can be trusted	Neste mundo complicado, a única forma de saber o que realmente se passa é acreditar em líderes ou especialistas de confiança.
<b>A2</b>	Dimensão Afectiva	I am annoyed by unhappy people who just feel sorry for themselves	Fico aborrecido(a) com pessoas infelizes que apenas sabem ter pena de si próprias.
<b>A3</b>	Dimensão Cognitiva	Life is basically the same most of the time	A vida é, basicamente, a mesma coisa a maior parte do tempo.
<b>A4</b>	Dimensão Afectiva	People make too much of the feelings and sensitivity of animals	Há pessoas que tratam os animais como seres humanos e isso é um excesso.
<b>A5</b>	Dimensão Cognitiva	You can classify almost all people as either honest or crooked	É possível classificar quase todas as pessoas como honestas ou desonestas.
<b>A6</b>	Dimensão Reflexiva	I would feel much better if my present circumstances changed	Sentir-me-ia muito melhor se a minha situação actual mudasse.
<b>A7</b>	Dimensão Cognitiva	There is only one right way to do anything	Há apenas uma maneira certa de fazer as coisas.
<b>A8</b>	Dimensão Afectiva	There are some people I know I would never like	Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar.
<b>A9</b>	Dimensão Cognitiva	It is better not to know too much about things that cannot be changed	É melhor não saber demasiado sobre as coisas que não podem ser mudadas.
<b>A10</b>	Dimensão Reflexiva	Things often go wrong for me by no fault of my own	Frequentemente as coisas correm-me mal sem ser por minha culpa.
<b>A11</b>	Dimensão Cognitiva	Ignorance is bliss	Ignorância é felicidade.
<b>A12</b>	Dimensão Afectiva	I can be comfortable with all kinds of people*	Consigo estar à vontade com todos os tipos de pessoas.
<b>A13</b>	Dimensão Cognitiva	A person either knows the answer to a question or he/she doesn't	Uma pessoa sabe, ou não sabe, a resposta para uma determinada questão.
<b>A14</b>	Dimensão Afectiva	It's not really my problem if others are in trouble and need help	Não é problema meu se os outros estão em dificuldades e precisam de ajuda.
<b>A15</b>	Dimensão Cognitiva	People are either good or bad	As pessoas, ou são boas, ou são más.



**Figura 2** - Itens versão original e versão portuguesa traduzida e adaptada por Bastos & Gonçalves (2012), p. CXXXII.

<b>B1</b>	Dimensão Reflexiva	I try to look at everybody's side of a disagreement before I make a decision*	Procuro ter em conta todos os pontos de vista, numa discussão, antes de tomar uma decisão.
<b>B2</b>	Dimensão Afectiva	If I see people in need, I try to help them one way or another*	Se vir pessoas com necessidades tento ajudá-las de uma maneira ou de outra.
<b>B3</b>	Dimensão Reflexiva	When I'm upset at someone, I usually try to "put myself in his or her shoes" for a while*	Quando estou aborrecido(a) com alguém, procuro colocar-me no lugar dessa pessoa.
<b>B4</b>	Dimensão Afectiva	There are certain people whom I dislike so much that I am inwardly pleased when they are caught and punished for something they have done	Há pessoas que me desagradam de tal maneira, que fico secretamente satisfeito(a) quando são apanhadas ou punidas por algo que fizeram.
<b>B5</b>	Dimensão Reflexiva	I always try to look at all sides of a problem*	Tento sempre ter em conta todos os lados de um problema.
<b>B6</b>	Dimensão Afectiva	Sometimes I feel a real compassion for everyone*	Por vezes, sinto uma verdadeira compaixão pelos outros.
<b>B7</b>	Dimensão Cognitiva	I try to anticipate and avoid situations where there is a likely chance I will have to think in depth about something	Tento antecipar e evitar situações em que, à partida, sei que vou ter que pensar profundamente sobre elas.
<b>B8</b>	Dimensão Reflexiva	When I look back on what has happened to me, I can't help feeling resentful	Quando olho para trás e penso no que me aconteceu, não consigo deixar de me sentir amargurado(a).
<b>B9</b>	Dimensão Afectiva	I often have not comforted another when he or she needed it	Habitualmente, não apoio os outros quando eles necessitam.
<b>B10</b>	Dimensão Cognitiva	A problem has little attraction for me if I don't think it has a solution	Não me sinto desafiado(a) por um problema quando acho que ele não tem solução.
<b>B11</b>	Dimensão Reflexiva	I either get very angry or depressed if things go wrong	Quando as coisas correm mal, eu fico muito zangado(a) ou deprimido(a).
<b>B12</b>	Dimensão Afectiva	Sometimes I don't feel very sorry for other people when they are having problems	Às vezes não tenho muita pena das pessoas que estão com problemas.
<b>B13</b>	Dimensão Cognitiva	I often do not understand people's behavior	Frequentemente, não compreendo o comportamento das pessoas.
<b>B14</b>	Dimensão Reflexiva	Sometimes I get so charged up emotionally that I am unable to consider many ways of dealing with my problems	Por vezes, fico emocionalmente tão perturbado(a) que não sou capaz de encontrar forma de lidar com os meus problemas.
<b>B15</b>	Dimensão Afectiva	Sometimes when people are talking to me, I find myself wishing that they would leave	Às vezes, quando as pessoas estão a falar comigo dou por mim a desejar que se fossem embora.



Figura 3 - Itens versão original e versão portuguesa traduzida e adaptada por Bastos & Gonçalves (2012), p. CXXXIII.

	<b>Dimensão na versão original</b>	<b>Versão original (Inglês)</b>	<b>Versão em Português</b>
<b>B17</b>	Dimensão Reflexiva	When I am confused by a problem, one of the first things I do is survey the situation and consider all the relevant pieces of information*	Quando um problema me confunde, uma das primeiras coisas que faço é analisar a situação e ter em conta toda a informação relevante.
<b>B18</b>	Dimensão Afectiva	I don't like to get involved in listening to another person's troubles	Não gosto de escutar os problemas dos outros.
<b>B19</b>	Dimensão Cognitiva	I am hesitant about making important decisions after thinking about them	Hesito em tomar uma decisão importante em consequência de ter pensado demasiado no assunto.
<b>B20</b>	Dimensão Reflexiva	Before criticizing somebody, I try to imagine how I would feel if I were in their place*	Antes de criticar alguém, tento imaginar como eu me sentiria se estivesse no seu lugar.
<b>B21</b>	Dimensão Afectiva	I'm easily irritated by people who argue with me	Fico facilmente irritado(a) com pessoas que discutem comigo.
<b>B22</b>	Dimensão Reflexiva	When I look back on what's happened to me, I feel cheated	Quando olho para trás e penso no que aconteceu comigo, sinto-me enganado(a).
<b>B23</b>	Dimensão Cognitiva	Simply knowing the answer rather than understanding the reasons for the answer to a problem is fine with me	Contento-me em saber a solução a um problema, em vez de tentar perceber como se chegou a essa solução.
<b>B24</b>	Dimensão Reflexiva	I sometimes find it difficult to see things from another person's point of view	Às vezes, acho difícil ver as coisas do ponto de vista dos outros.



**Figura 4** - Cartas de gratidão das autoras deste trabalho. De Sílvia Pinto à avó Elvira.

Santa Maria de Lamas, 20 de setembro de 2023

Querida avó Elvira (minha Coralina),

Escrevo-te esta carta com o coração cheio de gratidão e amor, pois quero expressar o quanto tu significas para mim, mesmo agora que já não estás presente fisicamente. Continuo a falar contigo e a sentir a tua presença em muitos momentos da minha vida, quase como um amparo. O que diria a avó disto? Funciona muito bem, como regulador de emoções e opções de vida. Foste sempre uma fonte constante de afeto, carinho e apoio na minha vida, e quero dedicar este momento para te agradecer sinceramente por tudo o que fizeste por mim e pelo que me ensinaste, pelo exemplo. A tua generosidade e a tua bondade têm sido valiosas para mim. Não apenas por me fazerem sentir incrivelmente abençoada, mas também por me inspirarem a ser uma pessoa melhor e a espalhar a mesma gentileza e bondade para com os outros.

Mesmo se nascesses hoje, continuarias a ser uma mulher muito à frente do teu tempo, de uma inteligência emocional e sensibilidade enormes, elogiando sempre em público, chamando à atenção em privado e acabando cada frase dessas conversas sérias com "Pronto, vá. Serás o que quiseres se puseres o teu coração naquilo que fizeres. Nunca te arrependas do bem que fazes, a ti retorna. "

Desde o momento em que nasci, estiveste sempre presente, cuidando de mim e ensinando-me lições valiosas sobre a vida. A tua sabedoria calma e natural, a tua resiliência em experiências de vida tão difíceis, pelo que passaste, são inestimáveis, e eu aprendi muito contigo ao longo dos anos. As tuas histórias, conselhos e o teu abraço carinhoso (mesmo os toques de bengala eram afetuosos) sempre foram um refúgio seguro para mim, e sou profundamente grata por isso.

Além disso, quero agradecer por todas as tardes felizes que compartilhamos juntas, quando lia para ti os textos do catecismo, que tanto gostavas, não sabendo que era, ao mesmo tempo, uma forma de me pões a praticar a leitura. Desde os sábados à tarde sentada na lenha ao pé do forno enquanto fazias o pão, às deliciosas papas de grelos e arroz seco que fazias no fogão de lenha, mesmo no verão, até aos fins de tarde a escolher feijão em que tinha de contar quantos feijões furados punha de lado, treinando, sem saber, o contar, são esses os momentos que guardo como tesouros para sempre no meu coração.

Foste e serás, enquanto me recordar de ti, se não herdar de ti o Alzheimer, um exemplo de genuína bondade, força, luta, superação, cuidado, resiliência e amor incondicional, e espero sinceramente que eu possa ser tão incrível quanto tu foste quando chegar a minha vez de ser avó. Para já, tento diariamente viver de forma que te orgulhes de mim, onde quer que estejas, e tento passar aos meus filhos, também pelo exemplo, os valores que de ti recebi. A tua presença na minha vida é um presente que valorizo todos os dias.

Neste momento, quero expressar minha profunda gratidão e eterno amor por ti. Que esta carta possa transmitir um pouco do que sinto, embora as minhas palavras estejam aquém daquilo que sinto por ti.

Mais uma vez obrigada, por toda a tua bondade discreta e inteligente. Se as tuas crenças estavam certas, espera-me sentada à mesa com as restantes mulheres incríveis da nossa família, bebendo por mim uma chávena de chá de cidreira. Vamos falando. Até já.

Com todo o meu amor e carinho, Sílvia Marisa



**Figura 5 - Cartas de gratidão das autoras deste trabalho. De Maria Virgínia Araújo ao pai Arnaldo Loureiro.**

Carta de gratidão:

Sou grata a várias pessoas que cruzaram a minha vida e, como tal poderia escrever várias cartas de gratidão.

Analisando a minha vida e uma vez que a infância é um período muito importante pois é nesta fase que absorvemos tudo do exterior sobretudo através dos pais, educadores, professores, catequista e, no fundo a sociedade que nos rodeia escolhi escrever a minha carta de gratidão ao meu pai.

Querido pai, mesmo não presente fisicamente, esta carta de gratidão é para ti. Muitas das forças que tenho e procuro aprimorar a cada dia que passa desta minha experiência terrena foram-me ensinadas por ti.

Estou grata pelas conversas que tinhas comigo e com os meus 4 irmãos, com a mãe e com a avó Alda, à volta da mesa, numa altura em que não havia televisão e os serões eram recheados de histórias de vida sobre o valor e importância da liberdade, dos presos políticos, numa altura em que era proibido ser livre, mas também da importância de ajudar, doando-se aos outros.

Sou grata pelos livros que me compraste para festejar o dia em que aprendi a ler. O meu primeiro livro "Ana e o Urso" de Bjorn Rongen e mais tarde o livro "Isa Hospedeira de bordo" porque não me calava que queria ser hospedeira de bordo mas também pelos livros sobre a natureza e também sobre a história do meu país e do mundo, assim como os clássicos da literatura.

Sou grata por telefonares do emprego para a rádio e pedires para dedicar uma história aos manos Loureiro.

Aos poucos e poucos foste cultivando em mim o gosto pelo saber e o gosto pelo reconhecimento da sabedoria com histórias dos meus ancestrais (histórias dos meus avós que nasceram na primeira década de 1900 mas também dos meus bisavós ainda do século XIX, permitindo-me viajar por três séculos diferentes.

Sou grata por teres a coragem de seres diferente pois quando adolescentes nos disseste que se quiséssemos fumar não queria que fumássemos às escondidas, que podíamos namorar e que podíamos sair com amigos ainda que à noite só a partir dos 18 (risos). A verdade é que nunca fumei.

Sou grata porque foste um enorme exemplo de coragem quando sofreste um AVC que te privou do que mais gostavas que era comunicar, contar histórias, brincar, não desistindo de viver e não te importaste de aprender e dedicar 8 horas por dia a aprendizagem das palavras mais simples que com tanto amor te preparei.

Aprendi contigo e sou grata por hoje não desistir e apostar nos meus sonhos e a ser resiliente.

Aprendi contigo a doar-me aos outros, quando tu, no fim de semana ias treinar os rapazes a jogar futebol e tantas vezes quando era preciso eras o árbitro e eu ficava tão orgulhosa do meu pai.

Estou grata por, aos domingos, juntares nós os 5 na tua cama e fazer o cavalinho com a ponta do pé, ou fazeres de cavalinho ou ainda me ensinares a jogar ao pião e a colocá-lo a rodopiar na minha mão e por fazeres corridas de cargas ou sameiras na linha lateral da passadeira de linóleo do hall de entrada ou nos ensinares a história da formiguinha, o teatro ou jogos de mesa. Assim, contigo aprendi a importância de brincar com os meus filhos de fazer teatros, de mergulhar no maravilhoso mundo da fantasia e saber ser criança, sendo adulta.

Sou grata pelos piqueniques que fazíamos no pinhal junto de casa e construías um baloiço com duas cordas e uma almofada e pelos barcos que como que por magia construías com o canivete e fazias aparecer com apenas uma casca de pinheiro.

Sou grata pelas escaladas nas rochas da praia que me fez vencer medos e entender como é bom sair da minha zona de conforto e claro por nos ensinares a nadar, lembrando-nos sempre que é preciso respeitar o mar.

Sou grata por me ensinares que homem também chora quando, cada vez que estava doente, ficavas ao meu lado de mão dada, enquanto uma lágrima teimava em cair.

Sou grata por pedires desculpa quando agias por impulso e fazíamos as pazes. Assim, aprendi a perdoar-me e a perdoar, buscando entender a atitude dos outros.

Sou grata pelo orgulho que mostravas quando trazíamos uma boa nota nos testes mas também não ralhavas quando a nota não era positiva, apenas nos davas força para conseguirmos melhor para a próxima.

Sou grata a ti pai por, mesmo crescendo sem pai nem mãe a partir dos 5 anos, seres o melhor pai do mundo, ensinado-me a ser a mãe e mulher que sou hoje.



**Figura 6** - Cartas de gratidão das autoras deste trabalho. De Juliana Paul ao avô Antônio de Oliveira.

Porto, Set/Out de 2023

Vô,

Escrevo esta carta com um coração cheio de gratidão e amor. Hoje (10/10/2023), celebramos não apenas seus incríveis 100 anos de vida, mas também o presente extraordinário que o senhor é para todos nós.

Ao refletir sobre as décadas que o senhor viveu, é impossível não se maravilhar com a riqueza de experiência e sabedoria que o senhor acumulou. Vô, o senhor é um tesouro de histórias que atravessam gerações, uma fonte inesgotável de inspiração para todos nós que tivemos o privilégio de conhecê-lo.

Cada capítulo da sua vida contribuiu para moldar não apenas a sua jornada, mas também a jornada da família Oliveira, sua descendência. Suas memórias, suas lutas e suas vitórias tornaram-se parte integrante da nossa família. Em cada ruga do seu rosto, vejo linhas de uma vida vivida plenamente, com coragem e resiliência.

Seu amor incondicional, sua paciência infinita e principalmente seu temor à Deus são uma bússola moral que ilumina nossos caminhos. Lembro-me das histórias que contou quando estive com o senhor antes de vir para Portugal (a propósito, foi nosso último encontro presencial até o momento, em 2019), é sempre incrível observar sua memória dos fatos, dar risada de suas piadas, me deliciar com os hinos que toca em sua gaita e ouvir sua voz que me enche nostalgia e memórias de infância.

Ao alcançar 100 anos, o senhor nos presenteia não apenas com longevidade, mas com um legado de amor, bondade, perseverança e sabedoria. Sua vida é um testemunho de força interior, de enfrentar desafios com dignidade, de encontrar alegria nas pequenas coisas e de fé em Deus.

Hoje, quero expressar minha profunda gratidão por ser sua neta. Sou abençoada por carregar o sangue e os ensinamentos de alguém tão extraordinário. Seu centenário não apenas simboliza o passado, mas também a promessa de um futuro que continuará a ser influenciado por sua presença.

Que cada amanhecer seja preenchido com alegria, saúde e a continuação de ricas bênçãos em sua vida.

Com todo meu amor, carinho e respeito,

Sua neta, Juliana M. Oliveira Paul



Figura 6 - Cartas de gratidão das autoras deste trabalho. De Maria Nascimento Cunha ao avô Francisco Amorim.

#### Carta de gratidão dedicada ao meu avô Francisco

Manifesto a minha mais profunda gratidão ao meu avô Francisco, cuja influência inestimável permeou a minha existência, merecendo, portanto, uma epístola de gratidão elaborada e erudita.

Ao refletir sobre minha trajetória de vida, reconheço que a infância constituiu um período crucial, durante o qual absorvemos conhecimentos e valores dos pais, nem sempre presentes, dos educadores e professores que marcaram a diferença e da sociedade em geral. Neste contexto, decidi redigir-te esta carta de gratidão profunda, não esquecendo nunca que a tua "presença" é ainda hoje uma bússola moral e intelectual na minha formação.

Gostaria de registrar, ainda que apesar da tua presença física não mais me acompanhar, muitas das forças que hoje possuo e procuro aperfeiçoar continuamente foram moldadas pelas nossas experiências terrenas.

Sou profundamente grata pelas tertúlias que mantínhamos, em que tu e os teus amigos, ao redor da mesa, nos deleitávamos com narrativas históricas, desprovidas da distração televisiva. Essas sessões eram impregnadas de ensinamentos sobre a liberdade, a luta contra a opressão política e a importância do altruísmo e da solidariedade.

Sou grata pelos ensinamentos do livro amarelo, nunca o esquecerei, que compartilhavas para aumentar a minha cultura e que eu compartilhei com o meu querido filho. Também ele de nome Francisco. Foi através dele que comecei a nutrir o desejo de explorar o mundo das narrativas e ensinamentos profundos. Além disso, apreciei os livros sobre a natureza e a história do nosso país e do mundo, bem como os clássicos.

Gradualmente, foste inculcando em mim o apreço pelo saber e pela erudição, narrando histórias dos nossos antepassados, abrangendo três séculos de sabedoria familiar. Este percurso histórico permitiu-me uma compreensão profunda da evolução social e cultural ao longo dos tempos.

Sou grata pela tua coragem em ser diferente e desafiar as normas sociais. Encorajaste-me a expressar nossas individualidades e a vivenciar nossas experiências abertamente, sem receios ou subterfúgios.

Apreendi contigo a não desistir dos meus sonhos e a cultivar a resiliência, mesmo diante das adversidades. Recordo com gratidão os domingos passados juntos, onde nos entretínhamos com brincadeiras criativas, ensinando-nos jogos tradicionais e incentivando nossa imaginação. A tua habilidade em transformar momentos simples em experiências memoráveis foi um presente inestimável.

Sou grata pelos momentos de ternura e compreensão, pelas histórias e pelos ensinamentos que moldaram meu caráter e minha visão de mundo. A tua capacidade de perdoar e de pedir desculpas quando necessário ensinou-me a importância da empatia e da reconciliação.

Apesar das dificuldades e da ausência de meus pais desde tenra idade, muitas vezes substituídos por ti, a tua presença constante e amorosa fez de ti a melhor referência paterna e materna que eu poderia ter. Agradeço profundamente por moldares a pessoa que sou hoje, uma mulher forte e resiliente, graças aos teus ensinamentos e ao teu exemplo inigualável.