

Instituto Superior de Psicologia Aplicada



DO ENVELHECIMENTO AO BEM-ESTAR NA VELHICE

Marta Rodrigues Martins

Nº de aluna

10202

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Clínica

2007/2008

Instituto Superior de Psicologia Aplicada



DO ENVELHECIMENTO AO BEM-ESTAR NA VELHICE

Marta Rodrigues Martins

Dissertação orientada por Prof. Doutor António José dos Santos

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Clínica

2007/2008

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutor António José dos Santos
apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção do grau de Mestre
na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006
publicado em Diário da Republica 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

AGRADECIMENTOS

Para que este trabalho tivesse lugar, não posso deixar de mencionar a minha gratidão para com o meu professor e orientador Prof. Doutor António José dos Santos, que ao longo de um largo período me manteve motivada para tal, bem como me orientou no sentido de me esclarecer relativamente às possibilidades para iniciar tal demanda. Gostaria também de agradecer ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada, que embora seja minha a opção de o frequentar, nunca o poderia fazer se tal não existisse, assim como a todos os autores por mim referenciados, sem os quais jamais poderia sustentar o presente trabalho. Um muito obrigada aos meus de uma forma geral, em especial às minhas Marias, à avó Raquel, ao Bruno, à pequena Maria e ao Luke, simplesmente por fazerem parte da minha existência e assim possibilitarem a minha. À Joana, à Sónia, à Maria João e ao Pedro Lobo, que de alguma forma me inspiraram para completar esta etapa, à Inês e à Filipa, que também de alguma forma me mantiveram ligadas ao ISPA. Um obrigada muito especial à Rita, que me encorajou com constantes mensagens positivas espelhando os meus recursos para dar seguimento a este trabalho, à Ana Maria que me foi “vigiando” os momentos de maior angústia e cuja presença fez a diferença. Ao Filipe, meu companheiro, a gratidão é imensa embora nem sempre a tenha conseguido expressar da melhor forma. A ele agradeço o facto de me acompanhar, de ter colocado de parte possíveis julgamentos e ao invés disso tornar-se o meu poço de partilhas. Por me ter mantido sempre ligada ao Amor, através do seu magnífico sentido de humor, tolerância e presença constante.

Este trabalho é dedicado à avó Raquel, por ser a minha e, a todos os idosos, bem como potenciais idosos deste mundo.

RESUMO

Com o presente trabalho procura-se abordar a temática da Velhice e do processo que lhe está subjacente, o Envelhecimento, tendo em vista a compreensão dos conceitos em causa no que se refere à História e à visão por parte da Psicologia, bem como de outras disciplinas. Para tal, recorre-se a uma tentativa de situar os conceitos no tempo, perspectivando-os historicamente, assim como a uma descrição mais ou menos detalhada do que se considera relevante tendo em conta o objectivo do trabalho, sendo este o de demonstrar através da apresentação de algumas teorias que, de alguma forma contrariam a visão convencional e estática que prevalece acerca da Velhice e do Envelhecimento. O intuito é o de contribuir de alguma forma para uma possível integração de uma visão mais positiva da Velhice e do Envelhecimento. As teorias apresentadas ao longo da introdução, cumprem uma espécie de abertura de caminho ao âmago do presente trabalho, designadamente o Envelhecimento Bem Sucedido com vista ao Bem-Estar na Velhice.

ABSTACT

The present paper seeks to address the issue of old age and the process behind it, the Aging, in order to understand the concepts in question, regarding the History and vision on the part of psychology and other disciplines. To this end, it was an attempt to situate the concepts on time, historically viewed them, as well as a more or less detailed description of what is considered relevant in view of the objective of the work, which is to demonstrate through presentation of some theories that, in any way contradict the conventional and static view that prevails on the Old Age and the Aging. The aim is to contribute in any way for a possible integration of a more positive vision of Old Age and Aging. The theories presented during the introduction, meet a kind of opening the path to the heart of this work, designated the Successful Aging for the Well Being in Old Age.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. Envelhecimento e Velhice	1
1.1 O conceito de velhice – Visão tradicional ao longo dos tempos	1
1.1.1 Interesse profissional e investigação	2
1.2 O envelhecimento – Enquadramento histórico	2
1.3 Idade como indicador da delimitação da velhice	8
1.4 Estereótipos	9
1.4.1 Idadismo	10
1.5 Meia-idade	12
1.5.1 Reforma	12
1.5.2 “Crise de meia-idade”	15
DESENVOLVIMENTO	17
1. Envelhecimento Bem Sucedido – Teorias Contributivas	19
1.1 A satisfação de vida	19
1.2 O bem-estar	24
1.3 O bem-estar subjectivo	25
1.4 O bem-estar psicológico	25
CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

INTRODUÇÃO

A velhice, nem sempre foi encarada como uma fase que comporta um processo desenvolvimental. Esse processo, denominado envelhecimento, inclui-se no ciclo de vida não representando apenas o caminho para o seu término, podendo esta fase ser acompanhada de bem-estar. No presente trabalho, a intenção é despreziosa no que se refere a encontrar uma verdade absoluta a este respeito, no entanto tenta-se demonstrar isso mesmo, recorrendo à apresentação de teorias que, de alguma forma contrariam a visão convencional e estática que prevalece acerca da velhice e do processo que a determina, o envelhecimento. A sustentabilidade de tal demonstração, terá como base a descrição de teorias no que se refere aos conceitos de velhice e envelhecimento, tentando situá-los no tempo através de uma perspectiva histórica e abordando problemáticas a eles associadas, para depois dar lugar a uma reflexão/análise crítica acerca de algumas das ideias transmitidas, tendo sempre em vista o bem-estar dos idosos.

Envelhecimento e Velhice

O Conceito de Velhice - Visão Tradicional ao Longo dos Tempos

Tradicionalmente, a velhice tem sido entendida como o estágio de vida onde os decrementos superam os incrementos, onde um declínio das capacidades e oportunidades se verifica em vez da sua expansão. A definição de velhice depende, é claro, das características dos idosos, que são pelo menos tão diversas no que se refere aos seus atributos físicos e psicológicos, como os seus contemporâneos mais jovens (Aiken, 1995).

Em adição, o significado do termo velhice varia em conformidade com as expectativas e atitudes da cultura ou sociedade na qual o indivíduo envelhece. A título de exemplo, nas sociedades mais tradicionais ligadas à agricultura, existe uma tendência para o idoso ser tratado com maior respeito, onde se verifica uma efectiva utilização das suas aptidões, mais do que em sociedades tecnologicamente modernizadas. Para além disso, qualquer sociedade é uma colecção de indivíduos, cujas idades e estádios de desenvolvimento afectam as suas percepções e definições de velhice.

A sociedade vista como um todo, influenciada em larga escala pela legislação relativa à reforma, tem vindo a aceitar a definição de velhice como um período que se inicia na sétima década de vida. No entanto, a idade cronológica por si só raramente é um indicador exacto da idade biológica, psicológica ou social de uma pessoa.

interesse profissional e investigação.

Como sublinha Aiken (1995), tal como acontece na actualidade, antigamente as pessoas tinham consciência dos efeitos do envelhecimento nas capacidades físicas e mentais. Numa tentativa de reverter estes efeitos, consultavam mágicos, padres, físicos, alguém que afirmasse ter um remédio para o envelhecimento.

Na Roma antiga, a velhice era encarada como uma doença e, a partir dessa crença iniciou-se a procura de uma cura para a mesma através da busca do segredo da vida eterna. Os esforços para desvendar tal segredo, como as relatadas buscas da “pedra filosofal”, bem como da “fonte da juventude”, ocuparam muito do tempo e energia de alguns que com inteligência e a bravura necessária se dedicaram a tal demanda.

Embora não tenha sido encontrada uma cura miraculosa para a velhice, a missão não fora abandonada. Alguns denominados elixires da fonte da juventude que têm sido recentemente apregoados são betacaroteno, vitaminas C e E, vinho tinto, azeite, farelo de aveia, alho, a geleia real o crómio, entre outros. No entanto, a atenção e o apoio público mudaram de direcção, numa tentativa de transformar a velhice num período mais agradável do que indefinido. Investigadores e praticantes em muitas disciplinas e profissões, de notar nomeadamente a geriatria e gerontologia, reuniram esforços de forma a transformar este objectivo numa realidade.

O Envelhecimento - Enquadramento Histórico

A dedicação da psicologia ao estudo teórico e à investigação do envelhecimento tem uma história recente, como evidencia Fonseca (2004), no entanto, assistimos a uma série de contributos ao longo da história da psicologia, como disciplina autónoma, de forma a proporcionar nomeadamente o estudo de fenómenos como a estabilidade *versus* mudança da personalidade ao longo da vida, bem como compreender quais os factores psicológicos inerentes ao avanço da idade.

O autor descreve o contributo de alguns destes precursores, como Stanley Hall que em 1922 publicou o livro *Senescence: The Second Half of Life*, onde assistimos a um dos primeiros registos da curiosidade acerca do que se passava na segunda metade da vida do ser humano, através do cruzamento de saberes científicos da época, como os da medicina, anatomia e filosofia.

Na década seguinte Jung (1933) (cit. por Fonseca, 2004), defende a existência de uma evolução permanente da personalidade por meio de elementos de transformação e de continuidade, havendo elementos que tenderiam a modificar-se, enquanto outros, como os valores éticos, se mostrariam mais estáveis.

Fonseca (2004), faz referência ainda nos anos 30 a Charlotte Buhler, que foi em Viena o responsável por um estudo comparativo de histórias biográficas, do qual deriva a teoria segundo a qual os indivíduos procuram ao longo da sua vida, concretizar objectivos do foro pessoal por si determinados.

Para Buhler (1935), a existência humana decorreria ao longo de cinco estádios, sendo o último destes a velhice, fase em que o indivíduo faz um balanço da sua vida passada e experimenta sentimentos de realização ou de fracasso, dependendo estes da concretização ou não dos objectivos a que se propusera.

Como relata Vaillant (2002), na transição dos anos 30 para os anos 40, assistimos ao início do estudo mais longo realizado acerca do desenvolvimento humano na idade adulta, o *Estudo de Harvard sobre Desenvolvimento na Vida Adulta* (“Harvard Study of Adult Development”), onde diferentes grupos de indivíduos foram sendo objecto de estudo sistemático relativamente a aspectos como saúde, personalidade, relações sociais, trabalho, espiritualidade, entre outros, de forma a permitir através destas sucessivas avaliações, constatar a ocorrência de alterações internas decorrentes da maturação, bem como aferir o impacto que os acontecimentos do século vinte foram provocando nas suas vidas.

Na segunda metade do século vinte, como relata Fonseca (2004), assiste-se à expansão definitiva da produção teórica e empírica relativa ao estudo sistemático dos factores psicológicos implicados no envelhecimento. Nos anos 50, autores de variadas proveniências conceptuais (Baltes, Birren, Erikson, Havighurst, Neugarten, Schaie, entre outros), evidenciaram a necessidade de se debruçar sobre o período correspondente à segunda metade da idade adulta e à velhice, como nos diz o autor “sob um ponto de vista dinâmico,

relacionado com etapas de desenvolvimento anteriores mas suficientemente independente delas para merecer um olhar atento e circunstanciado em termos das alterações físicas, cognitivas, sociais e psicológicas, que se produzem no seu decurso” (p.14).

Wortley e Amatea (citado por Fonseca, 2004) chamam a atenção para o facto de:

Centenas de investigações empíricas permitiram documentar o facto de que os indivíduos transformaram-se ao longo da vida adulta não apenas quanto à sua aparência física, mas também relativamente a outros aspectos: vida social, interesses, prioridades, relações com outros, qualidades intrínsecas. A condição adulta deixa de estar associada ao resultado emergente da sucessão de estádios desenvolvimentais verificada durante a infância e a idade adulta passa a ser reconhecida, em si mesma, como um período caracterizado pela ocorrência de mudanças sistemáticas, activas e significativas (Wortley & Amatea, 1982, p. 476).

Birren e Schroots (1996, 2001), denotam o facto de a compreensão da vida psicológica durante a idade adulta e a velhice, deixarem de estar unicamente dependente dos acontecimentos que remontam à infância e adolescência. Posto isto, aos estudos que de forma comum estavam centrados em fenómenos mentais como a percepção, memória, inteligência e personalidade, foram adicionados estudos sobre as alterações verificadas no funcionamento individual (a nível psicológico e social), não necessariamente relacionados com a idade, mas com situações de transição e conseqüente adaptação, suscitando a emergência de estudos sobre variáveis psicossociais, como por exemplo estudando como as imagens sociais da velhice e os acontecimentos de vida relacionados, influenciam o envelhecimento individual, assim como a identidade da pessoa idosa.

Birren e Schroots (2001), enunciam o final da II Guerra Mundial, como o momento onde se verificou um fenómeno de extrema importância, o aumento significativo da *esperança de vida* e o correspondente envelhecimento da população.

O fenómeno acima mencionado, revelou-se como sendo em grande parte responsável pela relevância dada e interesse crescente por parte das ciências sociais e humanas, ao estudo dos processos de envelhecimento, por sua vez com um duplo objectivo, clarificar a pertença do

idoso à espécie humana como enuncia Neugarten (1994), bem como considerar não apenas um prolongamento da vida, mas possibilitar que esta seja melhor vivida, como nos diz Fernández-Ballesteros (2000).

Como sublinha Aiken (1995), os idosos, “são pelo menos tão diversos como as pessoas mais jovens e, deverão ser tratados como indivíduos únicos e valiosos, que estão mais interessados em acrescentar vida aos anos, do que somente anos às suas vidas” (prefácio).

Toda esta especificidade e relevância dada aos idosos como um grupo, deu origem ao surgimento de uma nova disciplina, a *gerontologia*.

Como descreve Aiken (1995), algumas autoridades consideram V. Korenchevsky, um russo que juntamente com Lord Nuffield fundou o Clube Internacional para Investigação sobre o envelhecimento, como sendo o pai da gerontologia. Outros reservam essa honra para o americano E. V. Cowdry. Certamente Cowdry deu importantes contribuições para este campo, entre estas, o seu livro pioneiro *Problems of Aging* (1939) e os seus esforços em estabelecer a Associação Internacional de Gerontologia International Association of Gerontology (IAG) em 1948. A IAG, uma organização mundial de gerontologistas com sedes em muitos países, focou-se originalmente na medicina e biologia, tendo as suas actividades profissionais sofrido uma expansão durante a década de 50, passando assim a incluir as ciências sociais.

A gerontologia é uma empresa científica que faz eco de uma reflexão da colectiva secular e procura dar resposta à novidade de um fenómeno. Desde sempre a questão relativa ao modo de envelhecer da maneira mais «sã» e manter-se independente o maior tempo possível, assim como a busca de processos que levem ao rejuvenescimento – a mítica «fonte da juventude» dos contos e lendas – moveram a Humanidade, como o demonstra a introdução no papiro de Smith de há 4000 anos - «Começo de um livro sobre a transformação do ancião em adolescente» (Streib e Orbach, 1967).

Como constata Rosa (2000), a gerontologia é uma disciplina recente, geralmente considerada como um produto do século XX. A novidade da gerontologia científica não deve fazer perder de vista o seu enraizamento no curso do pensamento colectivo à volta da velhice cuja perspectiva se ampliou como consequência dos fenómenos demográficos dos dois últimos séculos.

O desenvolvimento rápido da gerontologia no século XX é a consequência directa do envelhecimento da população. As conquistas da ciência e os progressos sociais que

caracterizam a nossa época, provocaram um aumento da média de vida, o que por sua vez, se veio a reflectir nos fenómenos demográficos: a duração da média de vida, que tinha sido mais ou menos estável desde a antiguidade, dobrou a partir do século XVIII, pelo menos nos países mais industrializados, não sendo assim apenas à biologia que se deve a explicação deste fenómeno.

A primeira associação profissional de gerontologistas nos Estados Unidos, terá sido a *Sociedade de Gerontologia Americana* (Gerontological Society of America), uma organização multidisciplinar fundada em 1945. Juntamente com outras organizações profissionais e governamentais, a Sociedade de Gerontologia (Gerontological Society), promove a investigação interdisciplinar do envelhecimento nas suas quatro divisões: Ciências Biológicas; Ciências Médicas; Ciências Sociais e Comportamentais, e Investigação Social, Planeamento e Prática.

Posteriormente, foi criada no seio da American Psychological Association (APA), uma divisão intitulada “Maturity and Old Age” (cujas designação viria mais tarde a ser “Adult Development and Aging”), o que promoveu encontros científicos, bem como o aparecimento de publicações orientadas para a análise de problemáticas ligadas à psicologia do desenvolvimento na idade adulta e velhice e às dimensões psicológicas do envelhecimento (Cavanaugh, 1997; Birren & Schroots, 2001).

Nos anos 60, Birren (1995, 1996) juntamente com Neugarten, foi um dos primeiros investigadores a dedicar-se ao estudo sistemático das mudanças de comportamento relacionadas com a idade. Birren, defendia que a característica fundamental do processo de desenvolvimento residia na correspondência ao avanço da idade, do progressivo abrandamento da actividade do sistema nervoso e de toda a acção dele dependente.

Baltes (1987), por seu turno, viria a propor um modelo psicológico de envelhecimento baseado numa articulação entre mecanismos de selecção, optimização e compensação, aplicável a todo o ciclo de vida, particularmente sensível na segunda metade da vida de um indivíduo.

Nos anos 80, a Psicologia abriu definitivamente as suas portas ao estudo do envelhecimento, verificando-se um aumento considerável de publicações, congressos e investigação neste domínio. Como realçam Bengston e Johnson (1999), a previsão é de que este crescimento se

prolongue e intensifique ao longo deste século, de forma a acompanhar o também previsível aumento da população idosa, bem como o alargamento da longevidade.

Fonseca (2004), destaca a progressiva visão dos idosos como grupo específico, tendo esta o seu culminar no final do século vinte com a realização do “Ano Internacional dos Idosos”, organizado pelas Nações Unidas. Segundo o autor, este facto constitui para muitos países (incluindo Portugal) um marco de viragem no tratamento desta problemática, sobretudo sob o ponto de vista social e político.

O autor revela a limitada produção nacional ao nível de investigações e de reflexões conceptuais sobre a complexidade dos fenómenos relativos ao envelhecimento. Como exprime, por constituírem motivo de excepção, são de realçar os trabalhos levados a cabo por Paúl (1996,1997) sobre o envelhecimento em meios urbanos, de Lima (1999) sobre a personalidade, de Novo (2003) sobre o bem-estar psicológico, assim como o envolvimento por parte do Departamento de Ciências do Comportamento do ICBAS/Universidade do Porto em projectos de investigação, de âmbito nacional e internacional, sobre questões psicológicas ligadas ao envelhecimento e ao desenvolvimento humano na idade adulta e velhice (Paúl, Fonseca, Cruz & Cerejo, 2001; Paúl, Fonseca, Martín & Amado, 2003; Fonseca & Paúl, 2004).

Schaie e Hofer (2001), assinalam uma já urgente “utilidade prática” da investigação psicológica sobre o envelhecimento, de forma a tornar patente a convicção do interesse sócio-político de pesquisa nesta área, fornecendo dados para a formulação de políticas que possam responder aos problemas e necessidades das pessoas idosas.

Daatland (2003) e Schroots (2003), exaltam outro tipo de urgência relativamente à pesquisa desenvolvimental no domínio do envelhecimento, a de resistir ao “estudo laboratorial” das variáveis implicadas no processo, dando uma maior atenção às histórias de vida e aos percursos individuais, na investigação psicológica do domínio em causa.

Idade como Indicador da Delimitação da Velhice

Birren e Cunningham (1985) (cit. por Fonseca, 2004), categorizam a idade de diferentes formas: *idade biológica*: refere-se ao funcionamento dos sistemas vitais do organismo humano e é especialmente importante para a consideração dos problemas de saúde que

afectam os indivíduos, pois é verificável que a capacidade de auto-regulação do funcionamento desses sistemas diminui com o tempo; *idade psicológica*: refere-se às capacidades de natureza psicológica que as pessoas utilizam para se adaptarem às mudanças de natureza ambiental, o que inclui sentimentos, cognições, motivações, memória, inteligência e outras competências que sustentam o controlo pessoal e a auto-estima; *idade sociocultural*: refere-se ao conjunto específico de papéis sociais que os indivíduos adoptam relativamente a outros membros da sociedade e à cultura a que pertencem, idade essa que é julgada com base em comportamentos, hábitos, estilos de relacionamento interpessoal, etc.

Cavanaugh (1997), encara a importância da *idade cronológica* como método simples de organização dos acontecimentos. Sendo no entanto necessário, segundo o autor, recorrer a outros índices quando o que se pretende é compreender o comportamento e, a forma como ele evolui à medida que o indivíduo envelhece. Isto é, mais importante que o tempo em si mesmo é compreender que o comportamento humano é afectado por experiências que ocorrem aquando da passagem do mesmo. No entanto, o autor observa que os estudos baseados na idade, colocando em evidência os apoios numa metodologia longitudinal, possibilitam uma abordagem desenvolvimental dinâmica, tendo como objectivo compreender os processos da mudança e como esta é caracterizada ao longo dos anos.

Com o mesmo tipo de abordagem, Birren e Schroots (1996), defendem que a idade cronológica é o principal índice de informação acerca de uma pessoa e do seu desenvolvimento, sendo que porém, esta por si só não explica muito. Os autores não negam o facto de que o estudo psicológico focado na análise das diferenças relativas à idade, tem inspirado muitas pesquisas relativas aos processos de envelhecimento, através da descrição e comparação de grupos de pessoas de idades diferentes, avaliadas no mesmo momento. A questão levantada pelos autores, prende-se com a relação entre a idade, encarada como uma variável independente primária e, outras variáveis encaradas como variáveis dependentes primárias, nomeadamente a autonomia, a competência, o estado de saúde, entre outras, incluindo ainda outras variáveis que normalmente se relacionam com a verificação de mudanças com a idade, variáveis essas sócio-demográficas, ambientais, psicossociais ou relacionadas com o estilo de vida.

Outros autores para além de Schroots, nomeadamente Fernández-Ballesteros e Rudinger (1999), assinalam porém, que para explicar o processo de envelhecimento, a idade

cronológica encarada como variável independente se traduz numa ajuda apenas parcial, ou seja, as diferenças com a idade não equivalem a mudanças com a idade.

Igualmente importante à idade cronológica, como determinante para uma pessoa ser considerada idosa, é a sua atitude perante a vida e o envelhecimento. Uma atitude construtiva perante o envelhecimento, é a que reconhece as vantagens, assim como as desvantagens do processo. Entre as vantagens, ou pelo menos possibilidades encontradas na velhice, encontramos uma diminuição das responsabilidades; a habilidade de se debruçarem menos sobre questões triviais, dando lugar a um foco sobre coisas de maior importância; uma menor susceptibilidade em relação à ansiedade, vaidade e pressões sociais associadas à juventude e meia-idade; um aumento da aceitação da vida e da morte; menor preocupação com o que os outros pensam, como sublinha Kalish (1982) (cit. por Aiken, 1995).

Estereótipos

Fernández-Ballesteros (2000), tal como Birren e Cunningham enunciados anteriormente, também se refere à distinção entre idades. A autora, tendo em conta a conceptualização da velhice, procura ultrapassar a existência de uma idade psicológica e de uma idade social. Isto porque, ambas as categorias estão contaminadas de estereotipia, sendo que, no que se refere à idade psicológica “é certo que um estereótipo muito comum é aquele que distingue o idoso do jovem pela rigidez da sua personalidade” (p. 40), enquanto no que se refere à idade social “a velhice é regulada com base na idade laboral, já que se considera que a velhice começa com a reforma” (p.40). Posto isto, a autora opta por introduzir a ideia de *idade funcional*, partindo do pressuposto que o envelhecimento psicológico resulta de um equilíbrio quer entre estabilidade e mudança, quer entre crescimento e declínio, não deixando de indicar funções que necessariamente diminuem de eficácia, outras que estabilizam e, outras que na ausência de doença experimentam um crescimento ao longo de todo o ciclo de vida

Com base em análises distintas, parece ser consensual a existência de mitos e estereótipos relativos às capacidades dos idosos, alimentando a ideia de que estes são incapazes de se desenvolverem, partindo de uma clara confusão entre desenvolvimento e crescimento ao nível físico. Outra ideia fortemente sustentada, é a de que a velhice corresponderia a uma “segunda infância”, encarada assim pelas características atribuídas, nomeadamente a infantilização, dependência e diminuição da responsabilidade individual: “A visão de que as pessoas idosas

são no mínimo incompetentes e talvez até senis, é parcialmente responsável pela tendência da sociedade para discriminá-las, ignorá-las, ou não levá-las a sério” (Hoffman, Paris & Hall, 1994, p. 509, cit. por Fonseca, 2004).

Como assinala Fonseca (2004), estas ideias parecem ter sido responsáveis pela introdução do estereótipo, preconceito ou discriminação baseados na idade, designado *idadismo* (“ageism”).

idadismo.

Esta designação em específico, relaciona-se com pessoas idosas, sendo uma atitude que persiste e influencia o modo como olhamos as mesmas e como nos comportamos face a elas. “Muitos mitos acerca dos idosos continuam a sobreviver, os quais são frequentemente tomados como incompetentes, decrépitos e assexuados. Estes mitos acerca do envelhecimento conduziram à formação de estereótipos negativos das pessoas idosas, podendo resultar em *idadismo*, uma forma de discriminação das pessoas baseada simplesmente na idade que apresentam” (Cavanaugh, 1997, p. 2). Para este autor, uma das consequências mais graves enunciada, é a de o idadismo poder suscitar uma atitude negativa que afecta o comportamento dos mais novos em relação aos mais velhos, podendo ter resultados como o de os mais velhos assumirem em relação a si mesmos, uma imagem socialmente em conformidade com as expectativas generalizadas, ou seja, assumirem-se como incompetentes e incapazes.

Hazan (1994), destaca outros estereótipos habitualmente associados à velhice, entre eles a ausência de desejo e de actividade sexual, incapacidade para aprender, dependência generalizada, etc., identificando a partir destes uma “armadilha cultural” capaz de influenciar a atitude da sociedade e suas instituições face à velhice e aos idosos, o que por sua vez pode resultar em manifestações e comportamentos por parte dos idosos, em conformidade com o que deles é esperado.

Nelson (2002), tal como Cavanaugh e Hazan, considera também esta internalização do idadismo por parte dos idosos, enunciando a postura negativa perante a vida em que tal pode resultar: “ as crenças idadistas sustentadas pelas pessoas idosas podem efectivamente levá-las a comportar-se sob formas menos activas (fisicamente e mentalmente) ” (p. 18).

O autor critica a ideia generalizada segundo a qual as crianças são o futuro e os idosos o passado da sociedade, fazendo referência ao facto de que são já muito poucas as culturas que valorizam devidamente a experiência e o saber acumulados dos seus membros mais velhos. Deste modo, lança uma questão relativamente ao futuro das sociedades, que estando estas a

envelhecer sob o ponto de vista demográfico, desvalorizam o potencial, que permanece quase intacto na maioria dos idosos.

Bunzel (1972), ainda relativamente à adopção de posições negativas face aos idosos e à velhice, introduz a designação de “gerontofobia”, atitude que resultará de circunstâncias relativas à história pessoal, da tentativa de negação do próprio envelhecimento, ou até mesmo da acção da comunicação social.

Bytheway (2000), chama a atenção para a sustentabilidade dada à *gerontofobia* por parte das cada vez mais pessoas que não querem encarar o facto de estarem a envelhecer, evitando assim o mais possível, confrontarem-se com essa ideia, isto porque a ela corresponde uma série de imagens e representações (doença, inactividade, depressão, aborrecimento, incapacidades várias) largamente difundidas (independentemente de corresponderem ou não à realidade), totalmente contrárias à sociedade “juvenilizada” que supostamente nos inspira.

McHugh (2003), refere-se a esta tentativa de perpetuar a juventude, materializada na ideia de uma “vida sem idade”, que deu origem nos últimos anos a uma explosão de ofertas de bens, actividades e serviços dirigidos aos mais velhos, criando um novo ramo de negócios, a “indústria da reforma”. Posto isto, o autor explora as fragilidades éticas de sociedades e de contributos científicos marcados por uma posição claramente bi-polar face ao envelhecimento, isto é, onde o idadismo mais tradicional coexiste com uma visão do envelhecimento bem sucedido assente na fórmula de “anti-envelhecimento”.

Como nos diz Fonseca (2004), são tantos os elixires da juventude, que olham com desdém para o processo natural de envelhecimento, bem como as propostas científicas que fazem do “bem viver” um fim em si mesmo, desconsiderando o facto de o envelhecimento comportar realidades específicas sob o ponto de vista físico, mental e social, sendo necessário também encarar e aceitar as noções incontornáveis do declínio e da morte.

Novo (2003), considera a este respeito que os dados científicos disponíveis relativos ao bem-estar psicológico na velhice, não assistem “as ilusões, por vezes produzidas por uma certa irracionalidade social, de que a velhice não existe, de que a técnica pode apagar as rugas ou de que a felicidade pode ser permanente, mesmo na velhice” (p. 578). Sem se deixar influenciar por este optimismo por parte da sociedade, ao negar o envelhecimento e o sofrimento que lhe é inerente, a ciência “recusa também partilhar ou propagar os preconceitos culturais e

ideológicos que promovem a ideia de que a idade avançada conduz à depauperação psicológica e à inutilidade social” (p. 579).

A propósito, Fonseca (2004), constata: “tão graves como as manifestações de idadismo nas suas formas mais convencionais, são as tentativas para substituir uma estereotipia sobre a velhice baseada na ‘incapacidade’ por uma outra, de sinal oposto, baseada na ‘capacidade plena’, que não correspondendo à verdade converte-se num novo estereótipo” (p. 33).

Meia-Idade

Neugarten e Datan (1974), fazem uma chamada de atenção para a possibilidade de utilização de dois tipos de índices de forma a delimitar as fronteiras da *meia-idade*. Sendo um deles um índice do tipo cronológico, dos 40 aos 60 ou 65, por vezes alargado para um período dos 30 aos 60, outras vezes reduzido, traduzindo-se num período dos 40 aos 60 anos e, um índice associado a acontecimentos de natureza biológica e social que caracterizam a parte média do ciclo de vida, nomeadamente o topo da carreira profissional, a saída dos filhos de casa, a morte dos pais, o ser avô/avó, as doenças, a reforma, a viuvez, entre outros.

reforma.

Num outro momento, os autores fazem referência a uma diferença na delimitação da meia-idade e a um dos acontecimentos associado, diferença essa relativa ao sexo masculino e feminino. Esta diferença verifica-se na passagem à reforma, que no caso dos homens, é frequentemente vista como o limite superior da meia-idade, enquanto no sexo feminino o mesmo não se aplica, deixando os autores bem clara, a impossibilidade de precisar com rigor a sua respectiva transição.

Papalia e Olds (1992), também se referem à reforma como o momento que tradicionalmente marca a passagem da meia-idade para a velhice, no entanto, apelam a uma revisão desta ideia, tendo em linha de conta a variabilidade a que se tem assistido nesta passagem, no sentido em que se tem vindo a verificar um prolongamento do número de anos até à reforma (até aos 90 anos), bem como o contrário (até aos 55).

Moen e Wethington (1999), tendo como base as alterações sociais e demográficas ocorridas nas últimas décadas, dissolvem por completo a demarcação da passagem à reforma encarada como o fim da meia-idade e a entrada na velhice. Para além disso, reforçam o lado positivo do

período pós-reforma, marcado pela actividade e vitalidade. Ou seja, a reforma de uma forma geral, passa a ter lugar na meia-idade (surgindo cada vez mais cedo na vida dos indivíduos) e, mesmo que suceda mais tarde, no período habitualmente designado por velhice, não deve segundo os autores, ser vista com uma conotação negativa, já que a uma maior longevidade estão hoje associadas noções como as descritas anteriormente, de actividade e vitalidade. Deste modo, os autores encaram a passagem à reforma como uma das muitas transições que acontecem em simultâneo durante o processo que se estende ao longo dos anos, ao invés de circunscrever a meia-idade a uma certa idade cronológica.

Para Phillipson (2003), torna-se urgente construir novas orientações de abordagem aos processos de transição inerentes ao envelhecimento, urgência decorrente da evolução sócio-histórica que as sociedades do mundo ocidental têm sofrido nas últimas décadas. As interpretações estáticas acerca do que se passa no período em causa, ignoram o aparecimento de tendências que põem em causa as formas convencionais de viver esta etapa do ciclo de vida, através da criação de novas oportunidades e trajectórias de desenvolvimento pessoal, proporcionadas pelas dinâmicas de funcionamento social.

Rodeheaver e Datan (1981), mencionam dois aspectos importantes a ter em conta na meia-idade: a competência individual e o controlo sobre a vida pessoal, cabendo ao indivíduo lidar com as tarefas desenvolvimentais inerentes às escolhas que necessita de realizar, de forma a superar com sucesso a dialéctica entre os sonhos, projectos e objectivos da juventude e, a consciência real da diminuição do tempo útil para os alcançar.

A respeito deste sentimento de tempo limitado para viver e atingir os nossos objectivos, Davis (1992), enfatiza-o como sendo provavelmente uma das perdas mais importantes com que os indivíduos têm de lidar na meia-idade. A autora sistematiza um conjunto de mudanças objectivas que marcam este período da vida humana, nomeadamente mudanças na *imagem corporal do "eu"*, mudanças na *vida profissional* e por fim mudanças na *vida familiar*.

Fazendo notar a dificuldade em obter um consenso acerca das extremidades etárias da meia-idade, a autora faz referência a um estudo realizado nos Estados Unidos com 1200 adultos, 82% dos sujeitos entre os 46 e os 55 anos diziam sentir-se na meia-idade, havendo no entanto cerca de 30% de pessoas com 70 e mais anos que também diziam sentir-se como fazendo parte dessa camada. Por outro lado enfatiza a importância do momento em que cada um se começa a identificar como estando na meia-idade, bem como a forma como sente que os

outros o encaram. Essa apreciação pode contribuir para antecipar ou atrasar a percepção pessoal de pertença ao grupo dos que “estão na meia-idade”.

Fonseca (2004), exalta a inexistência de uma opinião consensual relativamente às fronteiras da meia-idade, que se alastra à sua própria identificação, isto é, a meia-idade vista como uma categoria autónoma da idade adulta e/ou da velhice.

Para Neugarten e Datan (1974), a meia-idade deve ser descrita sobretudo como um “estado de espírito” e não tanto como um período temporal.

Segundo Fonseca (2004), outros autores consideraram posteriormente que mais importante do que atribuir à meia-idade uma condição de “fase desenvolvimental específica”, será indubitavelmente encará-la como um período encravado entre a condição plena de adulto e a percepção de estar-se realmente a envelhecer.

Rodeheaver e Datan (1981), identificam uma tarefa central da meia-idade, a qual consiste na consideração de uma nova *estrutura de vida*, através da revisão e reavaliação dos padrões de compreensão de si mesmo e dos outros em relação a dimensões como autonomia-dependência, masculino-feminino, saudável-doente, novo-velho.

A reforçar esta ideia Davis (1992), considera que “na meia-idade a maioria dos adultos faz algum tipo de revisão de vida, perguntando a si próprio o que conseguiu realizar, que género de pessoa tem sido, qual o sentido da sua vida e o que pretende mudar nela” (p. 2).

Como nos diz Fonseca (2004): Davis (1992), bem como Strayer (1996), Sterns e Gray (1998), tendem a fortalecer o carácter desenvolvimental das mudanças inerentes aos acontecimentos mais distintivos da meia-idade e enfatizam em particular, o facto de não estarmos perante a inevitabilidade de ocorrência de uma crise, a tão popular “crise de meia-idade”.

“crise da meia-idade”.

Para Davis (1992), a expressão “crise de meia-idade” vem acompanhada de alguma ambiguidade devido à diversidade de interpretações a que a própria expressão “crise” está sujeita, podendo significar ora “trauma”, ora “oportunidade, ora simplesmente “ponto de viragem”. Como nos diz a autora, estamos perante um período de mudanças, no entanto, estas não são necessariamente mais problemáticas do que quaisquer outras ocorridas noutra momento da existência. Por sua vez as perdas, dão lugar à necessidade de redefinir objectivos, realistas e adequados, de se perceber qual o sentido que se quer dar ao resto da vida,

nomeadamente definir prioridades, de compreender quais as estratégias mais assentes para lidar com o stress de agora em diante e, de desenvolver competências que possibilitem ao indivíduo enfrentar com êxito o dia-a-dia.

A autora alega a confirmação do acima descrito, recorrendo a inquéritos nos quais 89% dos adultos associavam a meia-idade a aspectos positivos, tais como o reforço da ligação conjugal e familiar, prestação de cuidados a pais doentes, proporcionar ajuda aos filhos do ponto de vista material, participação regular em actividades religiosas e investimento na relação com os outros.

A Willis e Reid (1999), pertence o mérito do esforço de lutar contra os estereótipos habitualmente associados à meia-idade, propondo uma compreensão desenvolvimental normativa do conceito.

Para estes autores, bem como para Moen e Wethington (1999) (cit. por Fonseca, 2004), numa perspectiva de ciclo de vida, a problemática da meia-idade adquire um sentido totalmente novo. Ao invés de se olhar para certos “instantâneos” da vida dos indivíduos, a atenção passa a estar focada em *percursos de desenvolvimento*, atribuindo a devida importância a papéis sociais, a transições desenvolvimentais, a trajectórias de vida, a “momentos de viragem” e à redefinição da identidade à medida que acontecimentos significativos vão surgindo. Segundo Fonseca (2004), também importante como analisar o que se passa durante o tempo tido como “meia-idade”, é ponderar sobre a forma como as experiências passadas afectam este período, bem como precipitar o modo como as experiências de vida na meia-idade, vão moldar e regular o envelhecimento.

Na opinião de Davis (1992), seja qual for o acontecimento considerado, existem três factores aos quais pode ser atribuída a dificuldade de adaptação por parte do indivíduo às mudanças que se verifiquem na sua vida, sendo estes: a solidão; a ausência de rituais; o impacto das mudanças na imagem pessoal, no quotidiano e nas relações. O plano emocional representa aqui um papel importante enquanto mediador da capacidade adaptativa, já que formas anteriores de investimento podem revelar-se insuficientes, podendo esta insuficiência traduzir-se em perturbações ao nível da experiência de afectos e de sentimentos. O autor sugere que as pessoas que ao longo da sua vida investiram fortemente na sua aparência física ou no desempenho de um papel circunscrito, possam sentir maiores dificuldades nesta fase das suas vidas.

Porém, para Sterns e Gray (1998), é plausível admitir que a experiência de dificuldades particulares face às transições específicas da meia-idade (na família, no trabalho ou na comunidade) se devam a ocorrências não-normativas relacionadas com experiências individuais, como ter uma história de dificuldades de ajustamento, apresentar estilos de confronto imaturos, ou estar exposto a acontecimentos que excedem claramente as capacidades individuais de resposta.

Baltes (1987), defende que todas as ocasiões de transição desenvolvimental comportam ganhos e perdas, então a meia-idade não constituirá um período de crise potencial mais relevante do que qualquer outra etapa da vida humana

DESENVOLVIMENTO

Ao longo do que foi atrás descrito, deparei-me com algumas enunciações feitas pelos autores referidos, às quais pretendo regressar, bem como introduzir outras temáticas, no sentido de as utilizar como uma possível base teórica que nos aproxime de uma visão potencialmente mais positiva do envelhecimento, considerando o idoso como e, em primeiro lugar, um ser humano dotado da mesma especificidade existente noutros períodos que não o da velhice.

Fernández-Ballesteros (2000), expressa a opinião de que a idade funcional (atrás descrita), constitui-se como um conjunto de indicadores (capacidade funcional, tempo de reacção, satisfação com a vida, amplitude das redes sociais) que permitem compreender como se podem criar condições para um envelhecimento satisfatório.

Este conceito de idade, permite-nos encarar o envelhecimento como algo que é essencialmente do foro desenvolvimental. Fonseca (2004), apresenta-nos dois motivos para tal: por um lado a possibilidade de olhar o envelhecimento como algo capaz de ser otimizado através de intervenções deliberadas e sistemáticas; por outro lado, porque nos permite contrariar a tendência geral existente no sentido de desvalorização das pessoas idosas. Segundo o autor, é verdade que não podemos afirmar, pelo menos não de ânimo leve, que a velhice é uma fase maravilhosa da vida. De facto, é inegável que há perdas, bem como a proximidade do fim da vida, mas tal não deve significar que o indivíduo idoso, só por comportar este título, perca assim dignidade pessoal ou capacidade de participação social.

Como enuncia Novo (2003): “O Bem-Estar Psicológico é possível na fase mais tardia da vida e o envolvimento social, imprescindível ao desenvolvimento em qualquer fase da vida, também é vital nas suas fases finais. (...) A forma de escapar à inclusão no ‘grupo dos inúteis’ é compatibilizar competências desenvolvidas no passado com valores actuais de vida e com um sentimento profundo de envolvimento na esfera interpessoal” (p. 579).

Em relação às manifestações de idadismo, estamos perante o perigo de pensar a velhice através de estereótipos, mesmo ao tentar contrariá-los, isto é, ao fazê-lo estamos a sublinhar a sua existência.

Quando Neugarten e Datan (1974), defendem que a meia-idade deve ser descrita sobretudo como um “estado de espírito” e não tanto como um período temporal, penso que tal descrição

pode ser utilizada para sustentar o seguinte: se a percepção da meia-idade por parte do indivíduo, que afectará o modo como esse período será encarado e vivenciado, obedecer a esta descrição, poderá assim escapar à rigidez temporal dando assim lugar à percepção de um estado de forma singular, conferindo-lhe a liberdade devida do ser humano como ser único e singular.

Outra ideia que considero com grande relevância, será a proferida por Fonseca (2004), relativamente a esta fase. O autor, a respeito da enunciação de Davis (1992): “na meia-idade a maioria dos adultos faz algum tipo de revisão de vida, perguntando a si próprio o que conseguiu realizar, que género de pessoa tem sido, qual o sentido da sua vida e o que pretende mudar nela” considera esta reflexão importante, já que encara a meia-idade como uma fase em que se “lançam as bases” para o tipo de pessoa que desejamos ser no futuro e para aquilo que pretendemos “fazer a seguir”, com tudo o que implica no que se refere à abertura a novas experiências e actividades, à vontade de manter o desejo de contactos sociais, à curiosidade mental, à disponibilidade para aceitar acontecimentos inesperados, à consideração de novos objectivos desenvolvimentais (mudanças ao nível das prioridades), à mudança de papéis, à adopção de novos comportamentos, etc., procurando através de tudo isto, atingir tanta ou mais satisfação do que nos anos anteriores.

Willis e Reid (1999), enunciados anteriormente, contrariam a noção de que a meia-idade corresponde a um período onde a “crise” é inevitável, combatendo de igual modo uma outra visão, também ela irrealista, de que a meia-idade é uma espécie de “última oportunidade” para se viver plenamente e de forma estável, antes do declínio reservado na velhice.

Como referencia Novo (2003), nos últimos anos tem-se verificado um crescente interesse por parte dos investigadores pelos aspectos positivos do funcionamento psicológico. Seligman e Csikszentmihalyi (2000) citados pela autora, designam de psicologia positiva, a vasta quantidade de trabalhos realizados, que tendem a agrupar-se neste domínio. Segundo os autores, o dinamismo neste domínio faz prever que o século XXI, venha a conhecer uma ciência e uma actividade profissional, voltadas para a compreensão e promoção dos factores positivos que permitem aos indivíduos, às comunidades e às sociedades desenvolver-se de uma forma próspera. Alguns trabalhos realizados nas primeiras décadas do século XX orientados neste sentido, constituem segundo os autores, exemplos de investigação que cumpriram uma das missões específicas da psicologia, nomeadamente os trabalhos de L. Terman (com estudantes particularmente dotados e sobre a felicidade conjugal), o trabalho de

J. Watson (centrado na parentalidade) e a obra de C. Jung sobre o sentido da vida. No entanto, as agitações ao nível político e económico que tiveram lugar no século em questão, terão colaborado para que a ciência psicológica se voltasse mais para a doença do que para a saúde, mais para o alívio do sofrimento e não tanto para a promoção da felicidade.

Nas décadas de 60 e 70, os trabalhos de G. Allport, C. Rogers, A. Maslow, bem como de outros teóricos da linha humanista, possibilitaram uma nova perspectiva às abordagens clínica e comportamental, que até ao momento se dedicavam aos variados insucessos no que diz respeito à adaptação do indivíduo às adversidades do meio. Novo (2003), chama a atenção para o facto de esta nova visão não ter proporcionado desde logo, um trabalho empírico significativo, podendo-se assistir à sua influência apenas recentemente, ” nos trabalhos sobre as virtudes do ser humano” (p. 14).

Envelhecimento Bem Sucedido - Teorias contributivas

A Satisfação de Vida

A *satisfação de vida* entre os idosos, foi desde sempre uma preocupação por parte dos investigadores na área do envelhecimento. Contudo, a avaliação da satisfação de vida não é um assunto sereno dentro da psicologia, sobretudo quando se refere à população idosa.

Pául (1992, 1996), debruça-se sobre este assunto controverso começando por questionar o que se entende por satisfação de vida, em seguida sobre os problemas de distinção entre satisfação e vida e constructos como *bem-estar psicológico*, *bem-estar subjectivo*, *ânimo*, entre outros, finalizando com a demonstração da dificuldade de medição da mesma dentro de parâmetros adoptáveis.

Posto isto, para a autora a satisfação de vida “refere-se à avaliação que as pessoas fazem da vida como um todo, reflectindo a discrepância percebida entre as aspirações e as realizações, referindo-se mais a um processo cognitivo do que afectivo” (p. 62). Segunda a autora, estamos diante conceitos multidimensionais, que integram em si mesmos atitudes, afectos e traços de personalidade e, nem as medidas de satisfação de vida são exclusivamente cognitivas, nem as de ânimo apenas afectivas, estando as escalas extremamente intercorrelacionadas entre si, tornando assim difícil a percepção exacta das variáveis que fundam o bem-estar psicológico.

A este respeito e segundo Neugarten, Havighurst e Tobin (1961), a satisfação de vida trata-se de um conceito habitualmente avaliado através de escalas, nomeadamente a clássica “*Escala de Satisfação de Vida*” (“Life Satisfaction Index”), até às mais recentes formas de avaliação, baseando-se todas elas no pressuposto de que o indivíduo obtém um resultado tanto mais alto na escala quanto mais realizada for e/ou tiver sido a sua vida.

Caspi e Elder (1986), observam a satisfação de vida no panorama de uma avaliação individual das condições gerais consequentes do curso da vida, espelhando este construto na velhice, uma comparação entre as pretensões iniciais e aquilo que foi efectivamente alcançado. “A nossa tese central defende que as realizações alcançadas na velhice são modeladas pelas experiências do passado. Estas experiências incluem recursos pessoais que aumentam ou reduzem o efeito de acontecimentos históricos que modificam a vida de formas imprevisíveis, bem como de condições sociais que reduzem ou proporcionam oportunidades” (p. 19).

Para estes autores o alcance da satisfação de vida na velhice, envolve uma adopção de formas de transacção ideal entre o indivíduo e o ambiente, assentes num ajuste entre os recursos pessoais e as imposições ordenadas pelos acontecimentos de vida. O tipo de respostas seleccionadas pelos indivíduos, irão assim fazer a diferença em termos de bem-estar e satisfação de vida na velhice.

Fry (1992), também nos apresenta uma modalidade de compreensão da satisfação de vida na velhice baseando-se num paradigma contextualista. O autor fá-lo através de uma abordagem sócio-ambiental, que institui a existência de ligações entre a satisfação de vida na velhice, recursos pessoais e recursos sociais.

Segundo o autor, devemos então privilegiar um modelo de harmonia entre as necessidades pessoais e o controlo sobre o ambiente. Esta harmonia pessoa-ambiente, enfatiza segundo Fonseca (2004), que os estudos sobre a satisfação de vida na velhice, devem contemplar e examinar os recursos pessoais e sociais, que por sua vez podem ser manipulados de forma a promover a satisfação de vida.

Qualls (1992), com o mesmo tipo de abordagem sócio-ambiental, introduz o “síndrome de ruptura social”, que se traduz na existência de uma sequência circular de múltiplas causalidades que provocam uma “desvalorização” comprometedora da satisfação de vida na velhice. Este “síndrome de ruptura social” transporta os seguintes sintomas: maior

susceptibilidade individual, dependência face a rótulos, adaptação passiva ao papel de dependente, aprendizagem de hábitos inerentes a um papel dependente, imagem de si próprio como desajustado, entre outros.

Esta abordagem proposta pelo autor, vai de encontro à problemática da idade como causadora da estratificação social, podendo assim contribuir para a manifestação de tais sintomas.

Como exalta Fonseca (2004), existe uma particularidade na abordagem de Fry (1992), sendo esta no âmbito da intervenção psicológica sobre a satisfação de vida na velhice, já que possibilita a compreensão do comportamento social dos idosos numa perspectiva dinâmica e interaccionista, avaliando os recursos sociais e pessoais, procurando intervir sobre eles numa perspectiva de promoção das condições que podem favorecer a satisfação de vida.

Relativamente à questão do que pode dificultar a satisfação de vida na velhice, Atcheley (1992) (cit. por Fonseca, 2004), lança uma outra interrogação, nomeadamente: há alguma coisa no envelhecimento que ameace de modo absoluto a satisfação de vida? Ao que responde ele mesmo: “Não há evidências em como qualquer uma das mudanças associadas ao envelhecimento normal tenha um efeito negativo e uniforme sobre a satisfação de vida” (p.339).

Lawton (1987), tinha já de certa forma contrariado esta falta de evidência enunciada por Atchley (1992), apontando que uma incapacidade séria (física ou mental), possa ser a origem de ameaça à satisfação de vida em qualquer idade, em particular na velhice.

Como tentativa de esclarecer se existe algo que ponha deveras em causa a satisfação de vida na velhice, Paúl (1992), realizou um estudo junto de 130 idosos de ambos os sexos, fazendo estes parte quer da comunidade quer de lares de idosos. A partir do estudo concluiu que o sentimento de solidão emerge como o aspecto central de toda a problemática relativa à satisfação de vida e ao bem-estar psicológico do idoso.

De salientar que esta conclusão é conferida independentemente do contexto social do qual o idoso faz parte.

Barreto (1984), relata a ocorrência dos níveis mais elevados de solidão, em classes sociais mais baixas, com poucos interesses específicos e com uma baixa capacidade de ocupação em actividades de índole pessoal. Para o autor existe uma relação entre o acima mencionado e a

fraca ou inexistente educação escolar, bem como com a falta de experiência anterior em atividades de ocupação de tempos livres.

Pensa-se que, tal ocorrência (níveis elevados de solidão) relaciona-se sim com os factores mencionados pelo autor, no entanto, faz-se referência ao facto de esta realidade ter lugar apenas pelas condições em que, e de certa forma, colocamos os nossos idosos. Isto é, faço menção por exemplo à problemática do idadismo, ao facto de a satisfação de vida estar, também para os idosos, relacionada com aquilo que valorizamos e, como constatamos nas sociedades ditas modernizadas, o que a grande maioria considera como um “bem precioso”, os idosos, também de uma forma geral, não têm acesso, seja pelas enfermidades causadas pela velhice, seja porque estes “bens” se encontrarem fora do alcance dos seus tempos. As suas ditas aptidões são, na verdade desconsideradas, já que, não nos podemos esquecer que os mesmos nasceram noutra época, logo, parece-me indigna a exigência de uma adaptação por parte dos idosos à nossa realidade condicionada. Para que tal adaptação tenha lugar, teriam que ser criadas condições que contemplem a inclusão dos nossos idosos, considerando-os como tais, com as suas especificidades.

Paúl (1992), defende que o sentimento de solidão não está indissociavelmente ligado à velhice ou a acontecimentos que com ela se relacionam, mas sobretudo à falta de objectivos. A autora enuncia a este respeito: “Sem objectivos de vida para realizar e muitos deles sem rigorosamente nada para fazer, com uma rotina o mais das vezes penosa e solitária, (os idosos) ou se sentiam acompanhados por algum Deus ou se sentiam irremediavelmente sós a cumprir um destino inexorável” (p.78). Para demonstrar a importância da permanência de objectivos ao longo da vida constata: “nas situações em que o quotidiano continuava a constituir um desafio e a saúde o permitia, os idosos, mesmo vivendo sós, mantinham-se satisfeitos com a vida” (p. 78).

Posto isto e, não deixando de abordar esta questão do sentimento de solidão na velhice, recorre-se a algumas reflexões tidas na antiguidade (reflexões cit. por Rosa, 2000), que, a meu ver muito sabiamente consideram (algumas delas), esta relação da permanência de objectivos e conseqüente sentido de vida permitido aos idosos.

O Antigo Testamento destaca constantemente a dignidade e a sabedoria da ancianidade, as qualidades especiais que a elevam ao desempenho de cargos elevados, tanto na chefia da comunidade, como na função de juiz.

Os antigos gregos apreciavam a sabedoria que emana da idade avançada. Em Homero encontramos alusões às capacidades específicas da ancianidade e à predisposição dos mais jovens a submeter-se ao «Conselho de anciãos».

Na República, Platão (427-347 A.C.), adota a respeito da ancianidade, uma postura de máximo respeito pelas vivências da mesma. Faz ressaltar, sobretudo, os agentes individuais do envelhecimento: considera que as vivências do acaso da vida são muito determinadas pela existência que se levou na juventude e na idade adulta. Platão põe na boca de Céfalo, velho pai de Polemarco, a afirmação de que alguns velhos se queixam do tratamento que recebem dos seus ou meditam tristemente sobre as alegrias passadas. Só do próprio indivíduo depende o modo como percebe as penas da velhice e como as enfrenta. A condição necessária para encarar com serenidade e sabedoria o envelhecimento seria ter levado uma vida íntegra nas etapas anteriores da vida.

Aristóteles (384-322 A.C.), traça uma imagem mais negativa do ancião, afirmando que «uma enfermidade é a velhice prematura, mas a velhice é uma enfermidade natural»; ideia que Sêneca (morreu 65 D.C.) expressou com maior vigor, ao escrever que a velhice é uma «enfermidade incurável» (*senectus insanabilis morbus*). Galeno de Pérgamo (129-199 D.C.), contradiz Sêneca ao afirmar que a velhice, ainda que não livre de achaques, não é uma enfermidade, pois que a doença vai sempre «contra a natureza», o que não acontece na velhice.

Cícero (106-43 A.C.), faz uma exposição muito detalhada do processo de envelhecimento e, trata também das mudanças psíquicas e sociais na sua obra “De Senectute” onde inclui muitos dados acerca do rendimento na idade avançada.

Como para a generalidade dos romanos do seu tempo, estima que a velhice se inicia aos 61 anos, alegando que as faculdades relativas ao mundo do espírito crescem com a idade nos varões melhor dotados e de mais clara inteligência, sendo os anciãos (os detentores do) quem possui entendimento, razão e capacidade reflexiva. Considera que este aumento de sabedoria só se atinge se a perspicácia, ponderação e tolerância tiverem sido exercitadas toda a vida, permitindo integrar, mesmo na velhice, algo de novo na experiência acumulada. Cícero reconhece o papel relevante da sociedade no processo do envelhecimento: “nada mais formoso que uma ancianidade rodeada por uma juventude que deseja aprender dela”.

Para Cícero, não é com a força corporal, a agilidade ou a rapidez que se empreendem feitos meritórios, mas sim pelo pensamento, a superioridade da mente e a preeminência da própria opinião. Afirma que sem anciãos não teriam sido criados os Estados e, com exemplos tomados da História grega e romana, destaca grandes feitos políticos, científicos e artísticos levados a cabo por pessoas com mais de 80 anos. Aconselha a que nos aproximemos do ancião com respeito e veneração, jamais animados por sentimentos de compaixão nem imbuídos de preconceito quanto à sua capacidade de rendimento ou sentido de responsabilidade, pois é a sociedade que determina o “papel do idoso” e dela depende que tornar-se velho constitua ou não um problema para o indivíduo.

Baltes, P.B. e Baltes, M.M. (1990), referem “De Senectute”, como sendo um ensaio precursor acerca do envelhecimento visto de um ângulo positivo. Sustenta o pensador, relatam, que a senectude não é uma fase de declínio e perda, quando vivida adequadamente, mas, pelo contrário, geradora de funcionamento produtivo. Na sua perspectiva estoica, ele defende que a velhice valoriza as virtudes do espírito sem dar azo a desvios orientados para as necessidades e prazeres do corpo os quais constituem um entrave à realização da vontade. Cícero também dissocia velhice de estado de doença, afirmando que este não é atributo necessário da primeira. Assim, independentemente de insuficiências da memória de natureza patológica, verifica-se frequentemente uma perda progressiva de memória por razões selectivas: em função dos interesses de cada um, o registo de diferentes dados e factos vai sendo depurado ao longo da idade. Por fim, os autores observam que embora a perspectiva “utópica” de Cícero possa ser, em grande parte, subscrita pela gerontologia psicológica moderna, como que subestima o papel da fragilização orgânica que acompanha o envelhecimento e decorrentes implicações no funcionamento global do idoso.

A inclusão de tais pensamentos sobre o envelhecimento, ainda que considerados pré-científicos, leva-me a reflectir sobre o facto de a suposta evolução das mentalidades, ter, como temos observado, desconsiderado, perdido ao longo dos tempos, este tipo de visão acerca dos nossos idosos.

O Bem-Estar

Como evoca Novo (2003), nos anos mais recentes, tem-se verificado uma crescente atenção por parte dos investigadores aos aspectos positivos do funcionamento psicológico, dando

lugar a domínios como a criatividade, a sabedoria, o optimismo e a responsabilidade, domínios esses quase ignorados no passado, passam a ser alvo de investigação para além das desordens de personalidade e das alterações psicopatológicas.

Seligman e Csikszentmihalyi (2000), designam de *psicologia positiva*, a este domínio de estudo, que se agrega a partir da vasta quantidade de trabalhos nestes últimos anos. Segundo os autores, o grande dinamismo neste domínio faz prever, que o século XXI venha a conhecer uma ciência bem como uma actividade profissional, voltadas não apenas para o sofrimento humano, mas também para a compreensão e promoção dos factores positivos. Alguns trabalhos realizados nas primeiras décadas do século XX, orientados no sentido da investigação e teorização dos aspectos positivos do funcionamento psicológico – como os de L.Terman, com estudantes particularmente dotados sobre a felicidade conjugal, o trabalho de J. Watson, centrado na parentalidade, e a obra de C. Jung sobre o sentido da vida – constituem segundo os autores, exemplos de investigação que cumpriram uma das missões específicas da psicologia. Porém, segundo Novo (2003), os caminhos da história mundial, nomeadamente as contracções políticas e económicas conhecidas neste século, terão colaborado para que a ciência psicológica se voltasse mais para a doença do que para a saúde, consequentemente para o alívio do sofrimento e descurando assim a promoção da felicidade.

Posto isto e segundo Novo (2003), o Bem-Estar é considerado um domínio da psicologia positiva, o qual integra as áreas envolvidas na construção de modelos centrados nas experiências subjectivas do passado, do presente ou do futuro.

O domínio do *Bem-Estar*, tem sido desenvolvido em duas áreas importantes, uma no âmbito do desenvolvimento do adulto e da saúde mental, outra mais ligada aos aspectos psicossociais, à qualidade e à satisfação de vida. Como nos diz Novo (2003), ainda que nem sempre exista uma clara distinção dos objectivos e das áreas de investigação em que os trabalhos produzidos decorrem, podemos tendo como base a orientação teórica fornecida por estes, reconhecer duas formas de conceptualização do Bem-Estar, designadamente o *Bem-Estar Subjectivo* concebido como um agregado de conceitos diversos, o de Felicidade, o de Satisfação e o de Experiências Emocionais; e o *Bem-Estar-Psicológico* caracterizado a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo que emergem de diferentes modelos teóricos da psicologia do desenvolvimento, da psicologia clínica e da saúde mental.

Em relação a estas duas conceptualizações do Bem-Estar, Novo (2003) clarifica-nos relativamente aos seus percursos e orientações. Sendo que, o Bem-Estar Subjectivo “nasce

num contexto empírico de procura de identificação das características sócio-demográficas associadas à qualidade de vida, à satisfação e ‘navega’ sob a bandeira da felicidade. Tem como propósito considerar a avaliação que as pessoas fazem das suas vidas com base nos valores, necessidades e sentimentos pessoais, independentemente dos valores universais ou da qualidade do funcionamento psicológico” (p. 22). Já o Bem-Estar Psicológico, “nasce num contexto teórico de orientação humanista, enraizado na psicologia clínica e do desenvolvimento e ‘navega’ sob a bandeira da saúde mental. Define como objectivo fundamental a operacionalização de dimensões do funcionamento psicológico positivo, dimensões derivadas de sistemas teóricos clássicos, como o de C. Jung, C. Rogers e A. Maslow, dos modelos de conceptualização do desenvolvimento adulto e de saúde mental de G. Allport, B. Neugarten e M. Jahoda” (p. 22).

Novo (2003), invoca duas perspectivas no âmbito da psicologia positiva, a da necessidade de desenvolvimento teórico no domínio do Bem-Estar, bem como a da avaliação do contexto da saúde mental. De entre as várias perspectivas actuais acerca do Bem-Estar, que basicamente se organizam em torno dos dois modelos antes referenciados (o do Bem-Estar Subjectivo e o do Bem-Estar Psicológico), a autora valoriza este último o modelo do Bem-Estar Psicológico. As razões apresentadas para tal opção prendem-se com o facto de, segundo a autora, este oferecer um “enquadramento global que agrega conceitos de saúde mental, da psicologia clínica e do desenvolvimento, sendo que o modelo do Bem-Estar Subjectivo é conceptualizado a partir da noção de felicidade, enquanto o Bem-Estar Psicológico considera a felicidade a par de um conjunto de dimensões globais da personalidade, reconhecidas como necessárias a um funcionamento psicológico positivo e à expressividade da personalidade” (p. 16).

Por outro lado e ainda relativamente à escolha estabelecida, a autora considera o grande esforço levado a cabo, desde há várias décadas, no contexto do modelo de Bem-Estar Subjectivo, “o qual tem sido orientado no plano empírico, sem antes ter sido desenvolvida uma abordagem conceptual capaz de articular a profusão de dados disponibilizados por diferentes instrumentos de medida e de permitir uma compreensão integrada da dinâmica psicológica envolvida neste domínio” (p. 16). De forma a exaltar os diferentes percursos seguidos por tais modelos, Novo (2003), refere-se ao percurso empreendido pelo modelo do Bem-Estar Psicológico, o qual “enraíza-se num terreno teórico claro e integrado, propõe conceitos operacionalizados de um modo uniforme e faculta dados provenientes de metodologias de avaliação específicas” (p.16).

bem-estar psicológico

A partir da proposta de Waterman (1993), citado por Novo (2003), das metáforas da ‘descoberta’ e da ‘criação’, a autora tenta elaborar a ideia de que “o Bem-Estar envolve não somente a descoberta, mas sobretudo a construção da identidade e da personalidade. O Bem-Estar Psicológico será concebido como uma qualidade de funcionamento que não se constrói por referência ao próprio, mas por referência aos outros e ao mundo, em que a própria descoberta só acontece na relação intersubjectiva, pelo que a esfera do relacionamento interpessoal deverá ser concebida como a matriz de base à construção da identidade pessoal e do Bem-Estar Psicológico” (p. 15).

Segundo Pinquart e Sorensen (2000), o bem-estar psicológico, sob o ponto de vista da psicologia do desenvolvimento, pode ser definido como uma avaliação positiva da vida pessoal associada a sentimentos positivos. Os autores salientam o facto de em gerontologia, as formas mais comuns de avaliar o bem-estar psicológico passam por dimensões como a auto-estima, a satisfação de vida e o ânimo, dimensões que de algum modo reflectem, uma avaliação cognitiva da situação que a pessoa ocupa na vida.

Contudo, para Novo (2003), uma delimitação de bem-estar psicológico de base cognitiva ou referida à construção da identidade, não se revela suficiente para se poder falar de uma “teoria integrativa de bem-estar”, propondo a autora que o modelo de bem-estar psicológico proposto por Carol Ryff na década de 80, represente uma alternativa nesse sentido.

Fonseca (2004), partilha da mesma opinião relacionando tal modelo com o processo de envelhecimento: “Com efeito, o estudo do bem-estar psicológico adquire uma grande relevância quando aplicado às pessoas idosas, quer porque o próprio envelhecimento comporta uma série de ameaças para aquilo a que habitualmente associamos o bem-estar, quer porque a manutenção de um nível satisfatório de bem-estar psicológico revela-se crucial para uma adaptação bem sucedida aos desafios da passagem dos anos” (p. 152).

Posto isto, o constructo de bem-estar psicológico proposto por Carol Ryff e colaboradores (Ryff, 1989,a,b; Ryff & Essex, 1991; Ryff & Keyes, 1995), inscreve-se no cruzamento de dois pressupostos (Novo, 2003): o primeiro de âmbito mais geral, é o de que o conhecimento alcançado a partir do estudo das perturbações de natureza mental não permite salientar as causas e as consequências do funcionamento psicológico positivo; o segundo, prende-se com o reconhecimento de que o esforço de caracterização dos conceitos relativos ao bem-estar

revela-se claramente insatisfatório, isto é, Ryff critica a importância atribuída à noção de bem-estar subjectivo, sobretudo pela debilidade da sua base teórica e conceptual e constata a pouca atenção dedicada ao conceito de bem-estar psicológico, sob o ponto de vista da conceptualização e da investigação.

Como constata Fonseca (2004), Ryff lança as bases do seu construto de bem-estar psicológico procurando abranger as características mais relevantes dos principais modelos psicológicos da personalidade, do desenvolvimento, da clínica e da saúde, considerando por outro lado, dimensões capazes de caracterizar diferenças inter-individuais face aos valores, crenças e ideais dos indivíduos adultos (Ryff, 1989a,b).

Neste modelo, o bem-estar psicológico é definido como um construto multidimensional que abrange um conjunto variado de seis dimensões do funcionamento psicológico positivo na idade adulta (Ryff, 1989a,b; Ryff & Essex, 1991): “autonomia”: a que equivalem atributos como independência, locus de controlo interno, auto-determinação e regulação interna do comportamento; “domínio do meio”: ligado à capacidade para escolher ou criar ambientes adequados à respectiva condição física; “relações positivas com outros”: a que equivalem relações interpessoais agradáveis e de confiança, bem como fortes sentimentos de empatia e afecto; “objectivos na vida”: sugerindo o interesse e a necessidade de intencionalizar a existência de objectivos e de um sentido para a vida; “crescimento pessoal”: a que equivale a capacidade assumida para desenvolver o potencial individual de crescimento como pessoa; “aceitação de si mesmo”: a manutenção de atitudes positivas para consigo próprio emerge como uma característica central do funcionamento psicológico positivo.

Como nos diz Novo (2003), acerca deste modelo: “a avaliação positiva e aceitação de si, um sentimento de contínuo desenvolvimento como pessoa, a crença de que a vida pessoal é importante e significativa, o estabelecimento de relações positivas com outros, a capacidade para gerir a vida própria e as exigências externas com eficácia e um sentido de determinação face à realização de objectivos pessoais, constituem as vias de construção do Bem-Estar Psicológico e reflectem, naturalmente, os sentimentos de satisfação e felicidade de cada um consigo próprio, com as suas condições de vida sociais, relacionais, com as realizações pessoais do passado e com as expectativas de futuro” (p.49).

No entanto e segundo Chirstopher (1999), esta forma de compreensão do bem-estar psicológico, ao incidir no mundo psicológico interno e em meios de satisfação plenos de

subjectividade, continua baseada em pressupostos individualistas e em valores de inspiração do tipo ocidental, o que levanta questões acerca da sua aplicação e validação universal.

Posto isto, o autor faz uma advertência para o facto de os valores e os pressupostos presentes em qualquer conceito de bem-estar psicológico, deverem ser cuidadosamente avaliados, ou seja, entendendo-os sempre à luz de um quadro de compreensão mais alargado que inclua, uma noção cultural do “eu”, bem como uma noção do que significa uma vida “boa” ou “realizada”.

Como refere Fonseca (2004), não obstante os eventuais limites da abordagem de bem-estar psicológico sugerida por Ryff, a autora teve o mérito de realizar estudos junto da população de meia-idade e idosa.

A opção acima mencionada, é importante no sentido em que o bem-estar psicológico é frequentemente usado como variável dependente em estudos sobre o envelhecimento, analisando-se os efeitos de variáveis independentes como a religião, as interações sociais e familiares, os objectivos de vida, a capacidade financeira, a saúde, a personalidade, a reforma, a história de vida anterior, entre outras. Os efeitos destas variáveis independentes são analisados sobre o bem-estar psicológico, sem que este seja devida e especificamente considerado como objecto de estudo em si mesmo relativamente à população adulta e idosa (Ryff & Essex, 1991).

Segundo Ryff e Essex (1991), é certo que há estudos levados a cabo na década de 50 e seguintes na Universidade de Chicago (Neugarten, Harvighurst & Tobin, 1961), que os estudos de Lawton sobre o ânimo permitiram desfazer mitos internalizados (como a convicção de que a velhice é um tempo de infelicidade e de ânimo reduzido), e que ao longo dos últimos anos a pesquisa gerontológica incorporou no significado de bem-estar psicológico noções como felicidade, ânimo, afecto positivo e a importância da relação entre o indivíduo e o ambiente. Tudo isto não bastou, contudo, para evitar a escassez de quadros conceptuais acerca do bem-estar psicológico na velhice formulados com base em teorias de funcionamento positivo. Esta ausência de quadros de referência conceptual faz com que a pesquisa em torno do bem-estar psicológico na velhice surja frequentemente encarada apenas de doença ou de depressão, negligenciando, nomeadamente, as possibilidades de envelhecimento positivo da maior parte da população.

Ryff (1989a,b), apostou numa compreensão do bem-estar segundo um “funcionamento psicológico positivo”, procedendo deste modo, à construção teórica de uma medida de avaliação do bem-estar psicológico organizada em torno de seis factores, que correspondem às seis dimensões anteriormente referenciadas, como estruturantes para a compreensão do conceito.

Ryff e Essex (1991), descrevem o trabalho de validação desta escala junto de três grupos de indivíduos (133 jovens adultos, idade média 19,5 anos; 108 adultos na meia-idade, idade média 49,9 anos; 80 idosos, idade média 75,0 anos), que foram igualmente avaliados em medidas de bem-estar como: a satisfação de vida, a felicidade, a auto-estima, a depressão, o ânimo e o locus de controlo.

As dimensões que constituem a escala, apresentaram propriedades psicométricas interessantes sob o ponto de vista da consistência interna, tendo-se obtido correlações positivas e significativas com as outras medidas de funcionamento psicológico positivo também consideradas (Ryff, 1989a,b; Ryff & Essex, 1991).

Assim validada a escala em estudos empíricos com idosos, Ryff (1989,b) decidiu desenvolver uma investigação sobre “como os adultos definem eles próprios o funcionamento positivo” (p.195). O método utilizado foi o da entrevista semi-estruturada, versando um conjunto de tópicos/questões a que os indivíduos deveriam responder espontaneamente, seguindo-se uma análise qualitativa de dados por categorias, sendo os entrevistados homens e mulheres (69 adultos na meia-idade com idade média de 52 anos e, 102 idosos com idade média de 73 anos), provenientes de um contexto urbano de classe acima da média e gozando de boa saúde. As questões chave (Ryff, 1989b), passavam por saber: “como os adultos de meia-idade e mais velhos definem espontaneamente a natureza do funcionamento psicológico positivo”; sendo a outra questão: “Será que as perspectivas de funcionamento positivo são influenciadas pelo lugar ocupado por cada um no ciclo de vida?” (p.195, 196).

Os resultados são então os seguintes:

- “avaliação geral do bem-estar psicológico”: quer o grupo de indivíduos de meia-idade, quer o grupo dos idosos, valorizam especialmente os itens familiares e, enquanto os de meia-idade dão particular ênfase ao trabalho e à carreira, os mais velhos atribuem uma maior importância à sua saúde. As pessoas de meia-idade eram mais infelizes com os assuntos familiares, ao passo que a maioria das pessoas idosas diziam frequentemente não serem infelizes com nada.

De notar, está o facto de ao serem questionados acerca daquilo que mudariam nas suas vidas, a resposta mais frequente entre os idosos foi a de que não mudariam nada e, se o fizessem seria relativamente à saúde, ao passo que os de meia-idade realçaram a vontade de introduzir mudanças ao nível da “melhoria do eu” e das “realizações” profissionais e educacionais;

- “experiências de vida”: os sujeitos assinalaram categorias similares de acontecimentos de vida importantes e significativos para as suas vidas, quer de cariz normativo (casamento, família e empregos), quer de cariz não-normativo (questões de saúde, mortes, problemas de âmbito familiar). De uma forma geral, casamento, família e promoções profissionais, foram vistos como acontecimentos de vida com repercussões positivas sobre o bem-estar psicológico, enquanto questões de saúde e problemas educacionais e de carreira foram apontados como negativos. Para além disso, as pessoas de meia-idade deram maior ênfase às experiências que lhes eram próximas em termos temporais, enquanto as pessoas mais velhas sublinharam acontecimentos ao nível mundial;

- “concepções de bem-estar”: em ambos os grupos a resposta mais frequente surge associada a uma concepção de bem-estar, a “orientação para os outros” (manutenção de relações positivas, cuidar de outros), logo seguida por aspectos como o sentimento de crescimento pessoal, a capacidade de gozar a vida, o optimismo e o sentido de humor. Para além disto, verifica-se que os indivíduos mais velhos aceitam a mudança mais facilmente, enquanto as pessoas de meia-idade dão maior importância ao desenvolvimento de características pessoais, como a aceitação e o conhecimento de si mesmo;

- “percepções de envelhecimento”: quando questionados sobre as características pessoais que mais alterações sofreriam daqui a vinte anos, os indivíduos mais velhos deram uma importância significativamente maior às mudanças físicas, enquanto que os indivíduos de meia-idade focaram os aspectos relacionados com a confiança (tornarem-se mais assertivos) e com a aceitação de si mesmos. Ambos os grupos realçaram as mudanças de papéis sociais próprias da idade e os respectivos ajustamentos necessários, mudanças nas relações com família e amigos, e o facto de se tornarem mais tolerantes, abertos à diferença. Com a excepção das mudanças de natureza biológica e física, bem como relativas a mudanças ao nível da personalidade (mais queixosos e rígidos), todos os sujeitos atribuíram um maior destaque a mudanças com sentido positivo, do que a mudanças com sentido negativo;

Em suma e segundo (Vandenplas-Holper, 1998) (cit. por Fonseca 2004), esta investigação de Ryff, que desde logo passou a ser uma referência para a compreensão do bem-estar

psicológico associado ao envelhecimento, permitiu verificar que os idosos (independentemente do sexo) não se sentiam infelizes com as suas vidas actuais e não se mostravam particularmente interessados em mudá-las. As experiências passadas, surgiam como determinantes na avaliação que as pessoas faziam da sua vida actual, mostrando-se também aspectos relevantes para o bem-estar psicológico na velhice, a liberdade para tomar decisões sobre a própria vida e a manutenção de relações sociais gratificantes.

Christopher (1990), sublinha o surgimento de uma nova dimensão, normalmente não considerada no conjunto das dimensões típicas de bem-estar psicológico na velhice, habitualmente focadas em aspectos orientados para a melhoria do “eu”. Isto é, ao definirem ajustamento, maturidade e um “eu” ideal, os mais idosos sublinharam repetidamente aspectos como ser capaz de cuidar de outros e manter um bom relacionamento com família e amigos, ou seja, aspectos que configuram um quadro de bem-estar psicológico assente na “orientação para os outros”.

Como enuncia Fonseca (2004), outros estudos, de natureza transversal (Connidis, 1989), e de natureza longitudinal (Markides & Lee, 1990), produziram dados idênticos aos obtidos por Ryff e colaboradores,

Para Paúl (1992), é evidente que o envelhecimento não implica necessariamente menor bem-estar psicológico, importa no entanto, procurar estabelecer uma cadeia de causalidade que explique as variações de bem-estar observadas nos idosos, o que, segundo a autora, só será possível a partir de uma análise que tenha presente a unidade ecológica “pessoa-ambiente”, compreendendo o bem-estar psicológico dos idosos em distintos cenários.

CONCLUSÃO

O Envelhecimento, com os processos que lhe estão inerentes, tem vindo a despertar o interesse por parte dos profissionais (teóricos e investigadores), que de alguma forma o incluem nos seus estudos. Este interesse parte de uma urgência em compreender os temas relacionados com a idade adulta, velhice e envelhecimento, já que a evolução sócio demográfica a que temos assistido no mundo ocidental nos encaminha para o estudo mais aprofundado da segunda metade da vida humana.

Ao longo deste trabalho, não se teve como pretensão o desenvolvimento de novos modelos ou teorias. Como se verifica, tratou-se antes de uma tentativa de rever algumas teorias e modelos já existentes, sobre uma problemática que se considera relevante, designadamente a tendência relativa de visionar o envelhecimento de uma forma negativa. Então, tentou-se ao longo do trabalho demonstrar opiniões contrárias às ditas convencionais, em forma de uma revisão da literatura sobre a problemática em questão.

Posto isto, considera-se de destaque visões como as que encaram o envelhecimento como um desafio ao invés de representar apenas o início do fim, ou seja, as que encaram este período como fazendo parte do foro desenvolvimental, tal como o crescimento.

De notar, considera-se o período relativo à segunda metade do século XX, onde se assiste a uma expansão dita definitiva, no que se refere à produção teórica e empírica relativa ao estudo sistemático de factores psicológicos envolvidos no envelhecimento. Por outro lado, aos estudos que de forma corrente estavam concentrados em fenómenos mentais como a percepção, memória, inteligência e personalidade, foram adicionados estudos sobre as alterações verificadas no funcionamento individual, não necessariamente relacionados com a idade, mas com situações de transição e conseqüente adaptação.

Com o decorrer da 2ª Guerra Mundial e conseqüente aumento da esperança de vida, verifica-se um considerável aumento do envelhecimento da população, dando lugar a um interesse, bem como a uma relevância crescente, dada por parte das ciências sociais e humanas, ao estudo dos processos de envelhecimento, tendo em vista um duplo objectivo: o de clarificar a pertença do idoso à espécie humana, bem como considerar não apenas um prolongamento da vida, mas possibilitar que esta seja melhor vivida.

No que diz respeito à investigação nesta área, assinalou-se uma urgente “utilidade prática” da mesma relativamente às dimensões psicológicas do envelhecimento, de forma a tornar patente a convicção do interesse sócio-político de pesquisa nesta área, fornecendo dados para a formulação de políticas que possam responder aos problemas e necessidades das pessoas idosas. Ainda a este respeito, de salientar outra urgência referenciada prende-se com a importância da resistência ao “estudo laboratorial” das variáveis implicadas no processo (do envelhecimento), dando uma maior atenção às histórias de vida e aos percursos individuais, na investigação psicológica do domínio em causa.

De destaque também, considera-se as questões levantadas relativas à idade, sendo que a ideia da idade cronológica encarada como método simples de organização dos acontecimentos, nos clarifica quanto a afirmação de que é necessário recorrer a outros índices, quando o que se pretende é compreender o comportamento e, a forma como ele evolui à medida que o indivíduo envelhece. Isto é, mais importante que o tempo em si mesmo é compreender que o comportamento humano é afectado por experiências que ocorrem aquando da passagem do mesmo.

Posto isto, a opção de idade funcional apresentada parece-nos muito mais completa no sentido de compreender o acima descrito, já que, partindo do pressuposto que o envelhecimento psicológico resulta de um equilíbrio quer entre estabilidade e mudança, quer entre crescimento e declínio, não deixando de indicar funções que necessariamente diminuem de eficácia, outras que estabilizam e, outras que na ausência de doença experimentam um crescimento ao longo de todo o ciclo de vida.

Como foi de alguma forma sustentado, parece ser consensual a existência de mitos e estereótipos relativos às capacidades dos idosos, alimentando a ideia de que estes são incapazes de se desenvolverem, partindo de uma clara confusão entre desenvolvimento e crescimento ao nível físico.

A apresentação de problemáticas como as denominadas de idadismo, “armadilha cultural” e “gentofobia” representam a tentativa de uma chamada de atenção para a importância de estas serem ultrapassadas, tendo sempre em vista o bem-estar do idoso.

Uma outra problemática identificada e que se considera como sendo uma dificuldade para o acima mencionado, prende-se com a tentativa de perpetuar a juventude, materializada na ideia de uma “vida sem idade”, assim como com “as tentativas de substituir uma estereotipia sobre

a velhice baseada na ‘incapacidade’ por uma outra, de sinal oposto, baseada na ‘capacidade plena’, que não correspondendo à verdade converte-se num novo estereótipo”.

Igualmente importante, considera-se a demonstração do dissolvimento da demarcação da passagem à reforma, encarada como o fim da meia-idade e a entrada na velhice, bem como o reforço do lado positivo do período pós-reforma, marcado pela actividade e vitalidade, passando esta passagem a ser encarada como uma das muitas transições que acontecem em simultâneo durante o processo que se estende ao longo dos anos, ao invés de circunscrever a meia-idade a uma certa idade cronológica.

Posto isto, depreendeu-se a urgência de construir novas orientações de abordagem aos processos de transição inerentes ao envelhecimento.

Tendo em linha de conta a dificuldade em auferir um consenso relativo à delimitação da meia-idade, parece-nos indicada a descrição da mesma como um “estado de espírito” e não tanto como um período temporal, enfatizando a importância do momento em que cada um se começa a identificar como estando na meia-idade, bem como a forma como sente que os outros o encaram.

De notar também está o facto de se ter descrito anteriormente que, todas as ocasiões de transição desenvolvimental comportam ganhos e perdas, então, a meia-idade não deverá ser encarada como um período de crise potencial mais relevante do que qualquer outra etapa da vida humana.

Ao longo do trabalho, tentou-se apelar à visão do idoso como sendo antes do mais, uma pessoa em desenvolvimento, sublinha-se. Para tal, as teorias que defendem as dificuldades na delimitação da velhice, cumprem este mesmo propósito, ao basearem-se de certa forma no pressuposto de que cada caso é um caso.

Por fim e, numa tentativa de aceder a algum tipo de perspectiva positiva, mesmo sendo esta encarada como uma possibilidade e não como algo certo, procede-se à descrição de teorias ligadas ao Bem-Estar, nomeadamente ao Bem-Estar Psicológico na Velhice.

A referência ao crescente interesse verificado nos últimos anos por parte dos investigadores, relativo aos aspectos positivos do funcionamento psicológico, deu lugar à nomeada psicologia positiva. Como domínio de estudo com grande dinamismo, poderá vir a ser responsável pelo aparecimento de uma ciência bem como de uma actividade profissional voltadas não apenas

para o sofrimento humano, mas também para a compreensão e promoção dos factores positivos.

O Bem-Estar, considerado como um domínio da psicologia positiva, o qual integra as áreas envolvidas na construção de modelos centrados nas experiências subjectivas do passado, do presente ou do futuro.

Como se verifica, através da análise dos estudos enunciados, a ideia generalizada de que de uma forma geral, se assista a um declínio do bem-estar psicológico dos idosos é contrariada. Posto isto, e Não obstante alguma diversidade, os indivíduos acabam por ter uma visão positiva da velhice, associada a uma apreciação realista dos resultados favoráveis que esta fase da vida (ainda) pode trazer.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiken, L.R. (1995). *Aging: An Introduction to Gerontology*. United States of America: SAGE Publications, Inc.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 5, 611-626.
- Barreto, J. (1984). *Envelhecimento e Saúde Mental. Estudo de epidemiologia psiquiátrica*. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Dissertação de doutoramento).
- Bengston, V., Rice, C., Johnson, L. (1999). Are theories of aging important? Models and explanation in gerontology and the turn of the century. In V. Bengston & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of theories of aging*. New York: Springer.
- Birren, Jd. (1995). New models of aging: Comment on need and creative efforts. *Canadian Journal on Aging*, 14, 1, 1-3.
- Birren, J., Schroots, J. (1996). History, concepts, and theory in the psychology of aging. In J. Birren & Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (4^a ed.). San Diego: Academic Press.
- Bunzel, J. (1972). Note on the history of a concept – Gerontophobia. *The Gerontologist*, 12, 116.

Bytheway, B. (2000). Youthfulness and agelessness: a comment. *Ageing & Society*, 20, 781-789.

Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409.

Caspri, A., Elder, G. (1986). Life satisfaction in old age: Linking social psychology and history. *Psychology and Aging*, 1, 1, 18-26.

Cavanaugh, J. (1997). *Adult development and aging* (3^a ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.

Christopher, J. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.

Daatland, S. (2003). From variables to lives: Inputs to a fresh agenda for psychological aging research in Norway. *European Psychologist*, 8, 3, 200-207.

Davis, B. (1992). *Charting your course at midlife*. The Pennsylvania State University (Unpublished manuscript).

Fernández-Ballesteros, R. (2000). Gerontología social. Una introducción. In R. Fernández-Ballesteros (Dir.), *Gerontología social*. Madrid: Pirámide.

Fonseca, A.M. (2004). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Fry, P. (1992). Major social theories of aging and their implications for counseling concepts and practice: a critical review. *The Counseling Psychologist*, 20, 2, 246-329.

Hazan, H. (1994). *Old age: Constructions and deconstructions*. Cambridge University Press.

McHugh, K. (2003). Three faces of ageism: society, image and place. *Ageing & Society*, 23, 165-186.

Moen, P., Wethington, E. (1999). Midlife development in a life course context. In S. Willis & J. Reid (Eds.), *Life in the middle*. S. Diego: Academic Press.

Nelson, T. (Ed.) (2002). *Ageism, stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge: MIT Press.

Neugarten, B., Datan, N. (1974). The middle years. In S. Arieti (Ed.), *American book of psyquiatry*, Vol. 1 (2^a ed.). New York: Basic Books.

Neugarten, B., Havighurst, R., Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Papalia, D., Olds, S. (1992). *Human development* (5^a ed.). McGraw-Hill.

Pául, C. (1992). Satisfação de vida em idosos. *Psycologica*, 8, 61-80.

Pául, C. (1996). *Psicologia dos idosos. O envelhecimento em meios urbanos*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Phillipson, C. (2003). *Transitions after 50 – Developing a new conceptual map*. Keele University: Centre for Social Gerontology (Unpublished manuscript).

Pinquart, M., Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life. *Psychology and Aging*, 15, 2, 187-224.

Qualls, S. (1992). Social gerontology theory is not enough: Strategies and resources for counselors. *The Counseling Psychologist*, 20, 2, 341-345.

Ryff, C. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.

Ryff, C., Essex, M. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age. Descriptive markers and explanatory processes. In K.W. Schaie & M.P. Lawton (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 11. New York: Springer.

Rodeheaver, D., Datan, N. (1981). Making it: The dialectics of middle age. In R.Lerner & N. Busch-Rossnagel (Eds.), *Behavior, health and aging*. London: Lawrence Erlbaum.

Rosa, I. (2000). *Sabedoria e Envelhecimento*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Seligman, M. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Schaie, K., Hofer, S. (2001). Longitudinal studies in aging research. In J. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (5^a ed.). San Diego: Academic Press.

Schroots, J. (2003). Life-course dynamics: A research program in progress from the Netherlands. *European Psychologist*, 8, 3, 192-199.

Sterns, H., Gray, J. (1998). Employment and potential middle career crisis. In I. Nordhus, G. Vandenbos, S. Berg & P. Fromholt (Eds.), *Clinical geropsychology*. Washington: American Psychological Association.

Vaillant, G. (2002). *Aging well*. Boston: Little, Brown & Co.

Willis, S., Reid, J. (1999). *Life in the middle. Psychological and social development in middle age*. New York: Academic Press.

