

FLORESCIMENTO, BEM-ESTAR E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Maria Cristina Faria¹ (✉ mcfaria@ipbeja.pt)

¹ Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Portugal

A perspetiva desenvolvimental do processo de envelhecimento compreende os mais velhos da nossa sociedade como “pessoas a desenvolver e a capacitar” possibilitando a compreensão dos humanos deste período de vida e a identificação do conjunto de ajustamentos individuais necessários face às mudanças ocorridas no *self* (alterações corporais, cognitivas e emocionais, expectativas sociais, relações interpessoais, alterações familiares, profissionais, na rede de relações e no próprio contexto de residência). Podemos destacar três vertentes neste processo (Fonseca, 2005): (1) o potencial de desenvolvimento; (2) a capacidade adaptativa; e (3) os limites dessa capacidade adaptativa. Nesta perspetiva as pessoas mais velhas são competentes e apresentam uma capacidade de adaptação ao envelhecimento, que lhes permite saberem lidar com as situações e os problemas decorrentes da transição e com as implicações da mudança decorrentes do envelhecimento, conhecendo e aceitando os seus limites. Na abordagem teórica ao desenvolvimento humano podemos encontrar as seguintes características (Fonseca, 2010, p. 127): (1) relação entre as variáveis *nature/nurture* e continuidade/descontinuidade, no decurso do desenvolvimento humano; (2) integração de todos os níveis de organização definidos pela ecologia do desenvolvimento humano (do biológico e fisiológico ao cultural e histórico); (3) regulação desenvolvimental através de uma influência mútua da genética ao funcionamento mental, ao comportamento, à cultura e sociedade e à história; (4) plasticidade no desenvolvimento humano (o sistema desenvolvimental é caracterizado por um potencial para a mudança ao longo do tempo); (4) plasticidade relativa (regulação do desenvolvimento imposta, por questões biológicas ou contextuais, pode simultaneamente

facilitar ou constranger oportunidades para a mudança, pelo que a magnitude da plasticidade pode variar ao longo do ciclo de vida). De acordo com o autor, ao combinarmos estas variáveis encontramos a base para as mudanças de ordem intraindividual e para a diversidade intraindividual, observando-se ao longo do ciclo de vida a evidência da plasticidade do sistema desenvolvimental.

A capacidade dos humanos se auto-atualizarem positivamente enquanto pessoas em desenvolvimento possibilita-lhes uma gestão harmoniosa das suas vidas. Tomar consciência do seu próprio processo de envelhecimento e compreendê-lo de uma forma positiva permite-lhes estarem abertos a novos desafios, e consequentemente, encontram-se mais dispostos a vivenciarem experiências diferentes e a delinearem um novo projeto de vida. Por isso, os mais velhos da nossa sociedade não só vivem mais tempo do que os seus antepassados como apresentam competências resilientes que lhes permitem fazer face aos problemas da vida, constituindo-se como modelos para as novas gerações (Faria, 2014). Muitos deles são ativos na sociedade, seja ao nível da participação na família, na comunidade, na empresa, na política e no ambiente. Outros apresentam dificuldades na adaptação das suas vidas ao seu próprio processo de envelhecimento (reforma, doenças crónicas, transições, isolamento, solidão). Podemos dizer que cada um tem o seu envelhecimento e que é a forma pessoal de compreender esta fase da vida, o seu conhecimento, a capacitação, a qualidade dos seus relacionamentos, as escolhas e as decisões tomadas em devido tempo que determinam a sua diversidade com mais ou menos bem-estar. A origem da variedade das trajetórias desenvolvimentais ao longo da velhice pode ser explicada através das modificações de natureza biológica e psicológica a que qualquer indivíduo está sujeito à medida que a idade avança (Fonseca, 2010). De acordo com Bronfenbrenner (2005, cit. Fonseca, 2010) a multiplicidade de trajetórias desenvolvimentais pode ser explicada através do “elemento relacional”, isto é, através das relações que os indivíduos estabelecem com pessoas e instituições que encontram nos respectivos contextos sociais (família, redes informais de relações, vizinhança, comunidade, sociedade, cultura e segmento da história). No quotidiano de uma personalidade em devir as relações que se estabelecem entre a “pessoa-em-desenvolvimento” e os múltiplos sistemas definidos pela

ecologia do desenvolvimento humano parecem ser determinantes para o funcionamento humano.

Envelhecimento Saudável

O envelhecimento surge associado a determinadas fragilidades físicas, mentais e sociais que é preciso prevenir ou saber identificar para poder aprender a lidar com elas e alcançar bem-estar e qualidade de vida. Efetivamente, as evidências mostram que as doenças e as incapacidades, em particular, as doenças crônicas degenerativas surgem por vezes nesta faixa etária e afetam a capacidade funcional. Como é compreensível, quanto maior for a fragilidade maior é o risco de incapacidade, institucionalização, hospitalização e morte (Strandberg, Pitkälä, & Tilvis, 2011), por isso, é importante estar atento aos sinais. A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2002) chama a atenção para a realidade contemporânea da população em processo de envelhecimento e de como esta pode encontrar desafios globais, nacionais, e locais. Em particular refere sete desafios, que são destacados e organizados pela seguinte ordem: 1º) *carga dupla da doença* (mudança no padrão das doenças transmissíveis para as não transmissíveis, sendo que se espera em 2020 um aumento de 78% da carga global de doença em doenças não transmissíveis, doenças crônicas (cardiopatia, cancro e depressão) causa de morte e invalidez, doenças mentais e lesões; 2º) *maior risco de deficiência*; 3º) *provisão de cuidado para populações em processo de envelhecimento*; 4º) *feminização do envelhecimento*; 5º) *ética e iniquidades*; 6º) *economia de uma população em processo de envelhecimento*; e 7º) *criação de um novo paradigma* que perceba os idosos como participantes ativos de uma sociedade com integração de idade, contribuintes ativos, e beneficiários do desenvolvimento. Por conseguinte, para que tudo corra bem é preciso planejar de uma forma inovadora a ancianidade e realizar políticas abrangentes para o envelhecimento.

A adoção consciente de estilos de vida saudáveis ao longo da vida contribui para uma vida mais saudável na velhice e proporciona um benefício potencial para a preservação da saúde e da autonomia dos mais velhos, viabilizando um envelhecimento saudável e gratificante. Os estudos têm mostrado como a qualidade de vida, o bem-estar, a manutenção das qualidades mentais, físicas e sociais estão diretamente

relacionados com o desempenho de ocupações significativas e gratificantes (Carvalho & Dias, 2011). De acordo com European Union e Committee of the Regions (Andor, Bresso, & Sedmak, 2011), é preciso saber como tornar os cidadãos séniores mais participativos na sociedade, enquanto atores do seu próprio desenvolvimento. A Organização Mundial de Saúde (World Health Organization [WHO], 2002) foi inovadora ao apresentar o conceito de envelhecimento ativo e o divulgar como o *“processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento”*. Nesta perspetiva de que o envelhecimento pode ser uma experiência positiva, sinónimo de uma vida mais longa e acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2002) permite uma visão diferente do envelhecimento e marcou a mudança de paradigma. O envelhecimento assim apresentado implica uma participação e envolvimento das pessoas mais velhas nas várias questões sociais, culturais, económicas, civis e espirituais, e não apenas à capacidade de estar fisicamente ativo ou fazer parte da força de trabalho. Esta nova forma de entender e perspetivar o envelhecimento enfatiza a importância das pessoas perceberem o seu potencial para a promoção do seu bem-estar e, sobretudo, da sua qualidade de vida (Ribeiro & Paúl, 2011). Efetivamente, os estudos mostram que a qualidade de vida, o bem-estar, a manutenção das qualidades mentais encontram-se diretamente relacionados com a atividade social, o convívio, o sentir-se integrado e útil na família e na comunidade (Carvalho & Dias, 2011). Segundo o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde realizado pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015) no futuro envelheceremos de maneira diferente de hoje e as pessoas maiores poderão viver as suas vidas com maior liberdade. Para isso acontecer é preciso que comecemos hoje a investir na prestação de serviços de cuidados integral e centrados nos adultos de mais idade. É preciso ultrapassar os modelos curativos e económicos e avançar para abordagens inovadoras das vivências saudáveis e positivas no envelhecimento. De acordo com o Relatório (WHO, 2015) podemos observar alguma mudança que vai ocorrendo e que tem as suas implicações a vários níveis: (1) a urbanização e a globalização foram acompanhadas pelo aumento da migração e desregulamentação dos mercados de trabalho, o que pode ser uma oportunidade para os mais velhos; (2) as normas de género e o papel das

mulheres tem-se alterado; deixaram de ser cuidadoras desempenhando funções de maior segurança em idades avançadas; (3) os modelos antigos de cuidados à família não são sustentáveis, e obrigam a novas abordagens; (4) a mudança tecnológica ao nível da comunicação e informação proporciona oportunidades de acesso à família e de orientação do autocuidado; e (5) o surgimento de novos recursos de apoio que são mais funcionais e acessíveis possibilitando oportunidades para o monitoramento e cuidados de saúde personalizados.

Na nossa era, é cada vez mais comum observar que muitos indivíduos com 70 anos aparentam ter 60 e assim por diante. Falamos até que são detentores de um “bom envelhecimento” ou de uma “sabedoria no envelhecer”. Talvez no futuro possa ser uma realidade para mais pessoas maiores comprovando-se na altura que as políticas e as estratégias sociais e de saúde pública desenvolvidas hoje em abono da promoção de um envelhecimento saudável e feliz foram eficazes. Uma vida mais longa é um recurso valioso não só para o(a) próprio(a) e para a sua família, mas também para a sociedade. Os “anos extra” depois da reforma (mais ou menos depois dos 65 anos) não podem constituir-se como uma operação de adição de longevidade. A idade avançada constitui uma oportunidade para saborear a vida e investir em atividades promotoras de bem-estar, que possibilitem a manutenção da rede social e o envolvimento em atividades significativas, como seja a de estudar, ter uma nova carreira ou concretizar antigas e novas paixões que ficaram esquecidas ou adiadas pelos compromissos da idade adulta.

Florescimento

A Teoria da Felicidade Autêntica proposta por Seligman (2002) compreende que as nossas escolhas estão em consonância com as estimativas de quanta felicidade (satisfação com a vida) se seguirá. Assim, são realizadas opções sobre o percurso de felicidade futura de modo a maximizá-la. O autor propõe que a felicidade pode ser dividida em três aspetos distintos escolhidos pelos seus valores intrínsecos: (1) emoção positiva (aquilo que sentimos) que contribui para uma “vida agradável”; (2) envolvimento (centra-se no fluxo) que contribui para uma “vida envolvida”; e (3) significado (pertença e serviço a algo maior do que o eu) que contribui para uma “vida com significado”. Numa primeira

abordagem da Psicologia Positiva, Seligman (2002) considerou que o seu tópico era a felicidade, e que esta podia ser avaliada através da satisfação com a vida, pelo que o objetivo desta Psicologia seria aumentar a satisfação com a vida. Posteriormente, Seligman (2012) no seu livro *Flourish*, traduzido para português “A vida que floresce” surge com uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar e apresenta-nos como objetivo da Psicologia Positiva aumentar a quantidade de florescimento na vida dos humanos e do planeta. Considera que existem insuficiências na primeira conceção e propõe que o tópico da Psicologia Positiva seja o bem-estar, que o padrão de excelência para o avaliar seja o florescimento (emoção positiva, envolvimento, significado, relações positivas e realização pessoal) e que o objetivo da Psicologia Positiva seja aumentar o florescimento, promovendo a emoção positiva, o envolvimento, o significado, as relações positivas e a realização pessoal. Na sua teoria sobre o bem-estar, o *PERMA Model* (P=Positive Emotion; E=Engagement; R=Relationships; M=Meaning; A=Accomplishments) apresenta-nos cinco elementos (emoção positiva, envolvimento, significado, relações positivas e realização pessoal) e cada um deles possui três propriedades: (1) contribuir para o bem-estar; (2) ser desejado por muitas pessoas pelo seu valor intrínseco; e (3) ser definido e medido de forma independente dos outros elementos (exclusividade). Para florescer o indivíduo tem de possuir todas as características nucleares (emoções positivas; envolvimento, interesse; significado, propósito) e três das seis características adicionais (auto-estima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação relações positivas). De acordo com o autor (Seligman, 2012) a teoria da felicidade autêntica é unidimensional, isto é, refere-se às questões relativas a sentimo-nos bem e afirma que o modo como optamos pelo nosso percurso de vida é tentando maximizar o que sentimos. Por outro lado, a teoria do bem-estar refere-se aos cinco pilares, e os alicerces dos cinco elementos são as virtudes e os pontos fortes. No seu entender “o bem-estar é uma combinação entre sentirmo-nos bem e termos, de facto, significado, boas relações e realização pessoal. A forma como escolhemos o nosso percurso de vida é maximizando todos estes cinco elementos.” (Seligman, 2012, p. 39). As evidências mostram que nem todos os indivíduos têm as competências certas para alcançar bem-estar ou então apresentam dificuldades em adquiri-las ou desenvolvê-las, neste seguimento surge a necessidade de preparar as pessoas para florescer na vida.

DISCUSSÃO

A compreensão das diferentes trajetórias das vidas humanas ao longo do ciclo de vida ficou mais clara a partir do conceito e do potencial de plasticidade do desenvolvimento humano (Lerner, 2006, cit. por Fonseca, 2010). Ao colocar-se a ênfase no papel das relações entre os indivíduos e os contextos ambientais foi possível uma abordagem positiva da ancianidade e da promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. Assim, as pessoas mais velhas independentemente da sua idade cronológica podem continuar a apresentar traços positivos de desenvolvimento psicológico. A sua visibilidade é possível nos indivíduos cujo processo de envelhecimento corresponde a um “envelhecimento bem-sucedido” (Baltes & Carstensen, 1996). Daqui, surgem implicações teóricas e metodológicas que evidenciam como a ciência desenvolvimental pode contribuir para melhorar a vida dos idosos (Fonseca, 2010), em particular, através da implementação de políticas e programas favoráveis ao desenvolvimento positivo das pessoas mais velhas que viabilizem as relações adaptativas entre os indivíduos e os seus contextos e o seu florescimento. Partindo do pressuposto de que durante a vida humana os indivíduos têm uma necessidade intrínseca de controlar as suas vidas e de que se presumem alterações regulares ao nível dos objetivos e do sentido da própria vida, exigindo tais alterações a realização de mudanças sistêmicas na distribuição de recursos, Baltes e colaboradores apresentaram o modelo SOC – Seleção, Otimização, Compensação (Baltes & Freund, 2003, cit. por Fonseca, 2010). De acordo com os autores, se dividirmos a vida em duas partes, na primeira o investimento primário de recursos é dirigido a processos que configuram ganhos desenvolvimentais e na segunda os recursos são investidos no sentido da manutenção desses ganhos e da compensação das perdas, de forma a limitar as suas consequências. Contudo, é relevante que neste processo as pessoas mais velhas estejam conscientes das perdas e dos ganhos do envelhecimento, de forma a diminuir o impacto das perdas e a aumentar o investimento das suas capacidades, possibilitando delinear estratégias de prevenção de riscos, de proteção, cuidado e segurança do *self* e de promoção da saúde e do bem-estar. Dar mais vida a cada ano a partir dos 65 anos implica criar estruturas de apoio e empoderamento aos mais velhos da sociedade e preparar os

mais novos e os técnicos para saberem lidar de forma assertiva com o envelhecimento da sua comunidade. Estamos na linha de Seligman (2011), o objectivo de gerar riqueza só tem sentido se gerar florescimento humano e felicidade para todos. No processo desenvolvimental do envelhecimento é preciso abraçar o desafio da psicologia positiva, o de medir e desenvolver o florescimento humano, promovendo a emoção positiva, o envolvimento, o significado, as relações positivas e a realização pessoal dos mais velhos da sociedade através de ações planificadas de florecimento sénior.

REFERÊNCIAS

- Andor, L., Bresso, M., & Sedmak, M. (2011). How to promote active ageing in Europe EU support to local and regional actors. *Brochure-AGE Platform Europe in partnership with the Committee of the Regions and the European Commission*. Bruxelles, Belgique: European Union, Committee of the Regions.
- Baltes, P., & Carstensen, L. 1996. The process of successful ageing. *Ageing & Society*, 16:397-422. <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X00003603>
- Carvalho, P., & Dias, O. (2011). Adaptação dos Idosos Institucionalizados. *Millenium*, 40, 161-184.
- Faria, M. C. (2014). Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo. In J. Pais Ribeiro, Isabel Silva, Rute Meneses & Isabel Leal (Eds.), *Atas do 10º Congresso de Psicologia da Saúde* (pp. 229-236). Porto, Universidade Fernando Pessoa, Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde ISBN: 978-989-98855-0
- Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa, Portugal: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contextos Clínicos*, 3(2), 124-131
- Ribeiro, O., & Paúl, P. (Eds.). (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel. ISBN: 978-972-757-739-2
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press

- Seligman, M. (2012). *A vida que floresce – Um novo conceito visionário da felicidade e do bem-estar*. Alfragide: Estrela Polar. ISBN: 978-989-2068-1-7
- Strandberg, T. E., Pitkälä, K. H., & Tilvis, R. S. (2011). Frailty in older people. *European Geriatric Medicine*, 2, 344-355.
- World Health Organization (WHO). (Eds.). (2002). *Active Ageing: A policy framework. Noncommunicable disease prevention and health promotion, aging and life course*. Geneva, Switzerland: World Health Organization (WHO).
- World Health Organization (WHO). (Eds.). (2015). *World Report on Ageing and Health*. ISBN: 9789241565042, Recuperado em 16 de novembro 2017 em <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>