

INTRODUÇÃO

Falar de envelhecimento, implica em um fenômeno complexo que vai além da idade cronológica, a velhice não é definida apenas por uma idade do sujeito. Não é definida apenas, por cada cultura ou país, de acordo com a pirâmide demográfica, estabelecendo a diferença entre a taxa de natalidade e mortalidade da população, apresentando a expectativa de vida para os velhos na sociedade.

O envelhecimento em si, implica em dizer de um fenômeno complexo e de um processo, que perpassa fatores culturais, sociais, psicológicos e fisiológicos. Não é apenas definido por uma decadência orgânica ou ainda nas mudanças do corpo e das suas respostas diante da doença. Em sua complexidade deve ser abarcado em seus aspectos biológicos, psicológicos e sociais juntos, para além disso, deve-se ter em conta que perpassa por um processo universal de todo o ser humano, mas ainda, alcança seus aspectos pessoais, sendo um processo pessoal e subjetivo.

O processo de envelhecimento tem despertado cada dia mais a investigação e a curiosidade para o compreender e ressaltar seus pontos mais positivos e encontrar respostas aos seus aspectos mais negativos. Para tanto, diversas teorias ao longo dos anos foram construídas e continuam a ser reiteradas e ratificadas para se compreender mais e mais sobre esse processo. Algumas percorrem os caminhos fisiológicos, outras os sociais e outras os psicológicos. Dessa forma, neste trabalho, apresentaremos uma parte da Teoria Psicológica dos Padrões de Envelhecimento.

Esta Teoria apresenta em si uma forma de responder aos estilos adaptativos dos sujeitos a esta nova condição de vida – a velhice. Um dos estilos adaptativos foi postulado por Havighurst, em 1968, conforme citado por Barreto, 1988, em Ruivo (2009), que designava a estrutura da personalidade como sendo um dos principais mecanismos de adaptação. O autor nomeou então oito estilos diferentes, designadamente: o estilo reorganizador; o focalizado; o desligado com sucesso; o persistente; o restringido; o estilo apoiado; o apático; e, por fim, o estilo desorganizado.

Nesse sentido, neste trabalho abordaremos o perfil reorganizador como padrão de envelhecimento.

TEORIAS

Nos EUA, em meados dos anos 60, surgiram diversos estudos para dizer sobre o envelhecimento com sucesso. Entre eles estão; a Teoria do desligamento/desvinculo, a Teoria da Atividade e a Teoria dos Padrões de envelhecimento.

A Teoria do desvinculo, em que o idoso vai naturalmente se desvinculando da sua rede social; e a Teoria da Atividade, em que indicava que para um envelhecimento com sucesso é importante estar ocupado e desempenhar vários papéis importantes (na família, na sociedade, etc.), ter atividades e contactos sociais diversificados, e estar orientado para o futuro.

Entre uma e outra teoria encontramos a dos Padrões de Envelhecimento, em que a relevância aos aspetos pessoais e comportamentos individuais diante da vida para prever o seu envelhecimento.

PERSONALIDADES

A personalidade pode ser entendida como uma totalidade de traços emocionais e comportamentais que descrevem o indivíduo nas situações de vida do cotidiano. Estes traços serão analogamente fixos e pressentíveis.

Certas características da personalidade revelam possuir relativa estabilidade. Assim, os interesses dominantes e as atitudes e valores, apoiados numa representação cognitiva do mundo e da vida mostram tendência a persistir ao longo do envelhecimento. Mas também os estilos de vida, as reações adaptativas próprias de cada indivíduo, os mecanismos de defesa e de superação de obstáculos (*coping mechanisms*) se apurou serem mais variáveis de pessoa para pessoa do que em função da idade, dentro da mesma pessoa. Em suma, parecem ser relativamente constantes ao longo da vida os objetivos pessoais e o conjunto de reações adaptativas utilizados para os atingir.

Em Barreto (1984), descreveu Havighurst (1968) que há quatro tipos de personalidade, a partir dos dados fornecidos por testes e questionários, atendendo essencialmente ao estilo de adaptação patenteado face às transformações da vida. Esses tipos que designou por

- 1- integrado,
- 2- couraçado-defensivo,

- 3- passivo-dependente e
- 4- não integrado,

Distribuíam-se de maneira homogênea pelos indivíduos das diferentes idades, os quais, por sua vez, mostravam tendência a persistir nos seus padrões de comportamento ao longo da vida.

PADROES DE ENVELHECIMENTO

Para Havighurst, citado por Barreto (1984) ao avaliar o grau em que os indivíduos: (1) sentiam gratificação pela vida cotidiana; (2) viam um sentido na vida e aceitavam a sua parte má; (3) julgavam ter alcançado os seus principais objetivos; (4) tinham boa imagem de si; e (5) mostravam humor elevado, concluiu que a satisfação de viver é dependente da associação com níveis altos de atividade nos papéis sociais e familiares.

Este estudioso descreve oito estilos de adaptação à senescência, baseados nos grupos de personalidades definido por ele em pesquisa anterior no Kansas City.

- 1- Reorganizadores: personalidade bem integrada; mantêm plena atividade, substituindo as atividades cessantes por outras novas; alta satisfação de viver.

- 2- Focalizados: personalidade integrada, mantêm atividades em áreas preferidas; alta satisfação.

- 3- Desligados com sucesso: personalidade bem integrada; cessaram voluntariamente a sua atividade nos papéis antes desempenhados; têm boa imagem de si e estão satisfeitos.

Os indivíduos pertencentes a estes três tipos de personalidade estão integrados e adaptados, possuindo como semelhança o elevado nível de satisfação, salientando-se pelo número de atividades e papéis.

Em contrapartida, há idosos que possuem tipos de personalidade que pertencem a padrões desenquadrados ou deficientemente adaptados ao processo de envelhecimento:

4- Persistentes ou «agarrados»: personalidade coraçada-defensiva; tentam aguentar ou persistir nas tarefas da meia-idade bem para além dela; satisfeitos enquanto tal lhes é possível.

5- Restringidos: personalidade coraçada-defensiva; reduziram atividades e contactos como meio de defesa; satisfação moderada a alta.

6- Apoiados ou «encostados»: personalidade passiva-dependente; gozam do suporte emocional que lhes é necessário; nível médio de atividade e de satisfação.

7- Apáticos: personalidade passiva-dependente; escassa motivação e pouca atividade; satisfação média ou baixa.

8- Desorganizados: personalidade não integrada, possível deterioração intelectual ou falta de controlo emocional; pouca atividade e satisfação média ou baixa. satisfeitos.

PADROES DE ENVELHECIMENTO: PERFIL REORGANIZADOR

Os indivíduos que chegam a velhice de modo mais integrados, seriam parte desse perfil reorganizador, ou seja, apresentam um bom funcionamento psicológico, mantem suas atividades, possui prazer em viver e procura novas atividades para suprir aquelas que já não possui.

As capacidades cognitivas mantem-se com um bom desempenho, pois fomentam praticas que estimulam e desenvolvem a cognição. Nesse aspeto, a memoria, a linguagem, a criatividade, as inteligências são trabalhadas constantemente, dando-lhes melhor resposta frente as barreiras impostas pelo funcionamento fisiológico. De modo geral, aprendem novas capacidades para driblar as perdas, novas estratégias para gerir a diminuição da velocidade de processamento cerebral e a perda neuronal.

Esses indivíduos, de modo geral, em diversas situações da vida, mantem seus interesses, como na leitura, cozinha, desporto, cinema, música, entre outros. São pessoas que ao longo da juventude, vida adulta e meia-idade conseguem manter os gostos por atividades que lhes tragam algum prazer e satisfação em relação a vida.

Ainda, retiram uma elevada satisfação com os papéis que desempenham, para esses indivíduos, não há ou há pouco, confronto com os papeis sociais que submergem, como a mudança no ritmo de vida e o fim do trabalho laboral. Na reforma, encontram novas atividades e formas de ocupar o tempo que possuem, novas formas de

desempenho de funções como cuidadores de seus netos e bisnetos. Usam o seu tempo livre para se dedicarem a atividades antes postas de lado por falta de tempo para investir.

Além disso, conseguem ter mais resiliência e ultrapassar as perdas advindas do tempo, como no processo de luto, a saída dos filhos de casa e o modo em lidar com a doença. Desta forma, encontram novos caminhos e uma possibilidade de dar novo significado a essa fase da vida.

CONCLUSÃO

É importante salientar que a descrição de padrões de envelhecimento deve ser entendida como uma orientação geral para observação de uma tendência, de modo a não impugnar sobre o sujeito e categorizá-lo rigidamente.

Além disso, esta e outras teorias devem ser lidas em um contexto e cultura, de forma a possibilitar a abertura ao diálogo e a novas interpretações da realidade. Não deve massificar o sujeito e impedi-lo de obter novos construtos para a mudança.

Ao lermos esse perfil reorganizador de envelhecimento, nos tempos atuais, podemos fazer, ainda, um paralelo com a proposta de um envelhecimento ativo, que vem apresentar ideias de envelhecer com saúde e perpetuar o termo ativo e qualidade de vida dentro da velhice. Falamos desse modo de um olhar individual, mas que não se separa do social, pois estão intimamente ligados na construção e desconstrução da identidade e dita personalidade do sujeito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, João. Envelhecimento e Saúde Mental: ESTUDO DE EPIDEMIOLOGIA PSIQUIÁTRICA NO CONCELHO DE MATOSINHOS. 1984

NERI, Anita Liberalesso. Malloy-Diniz, Fuentes e Cosenza (orgs.) Neuropsicologia do Envelhecimento. Cap. CONCEITOS E TEORIAS SOBRE O ENVELHECIMENTO. https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_016.pdf

RUIVO, Joana. QUALIDADE DE VIDA E SATISFAÇÃO COM O SUPORTE SOCIAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO INSTITUCIONALIZADOS. (2009). Disponível em <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/4384/1/13434.pdf>

SERAFIM, Filomena Maria Machado Pinto. PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR GLOBAL NA POPULAÇÃO SÉNIOR - práticas de intervenção e desenvolvimento de atividades físicas. 2007. <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/659/5/1.%20Envelhecimento%20e%20velhice.pdf>

APRESENTAÇÃO

Video Envelhecer – Maíra Lemos

<https://www.youtube.com/watch?v=hJ8MB05jOOs>