

Impl. 17.4.95

**LUCILA DE LOURDES LUCCHINO GOLDSTEIN**

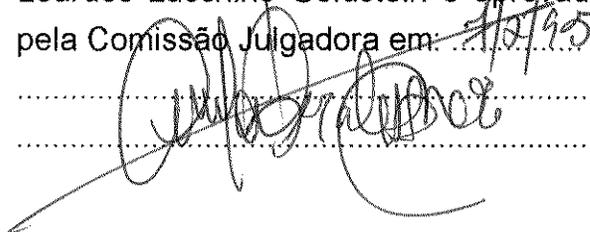
**ESTRESSE, ENFRENTAMENTO E SATISFAÇÃO DE VIDA ENTRE  
IDOSOS: UM ESTUDO DO ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO**

**Campinas, 1995**

LUCILA DE LOURDES LUCCHINO GOLDSTEIN

**ESTRESSE, ENFRENTAMENTO E SATISFAÇÃO DE VIDA ENTRE  
IDOSOS: UM ESTUDO DO ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO**

Este exemplar corresponde à redação  
final da tese defendida por Lucila de  
Lourdes Lucchino Goldstein e aprovada  
pela Comissão Julgadora em: 7/2/95

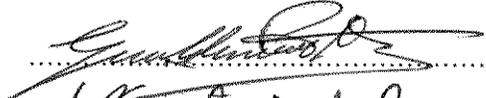
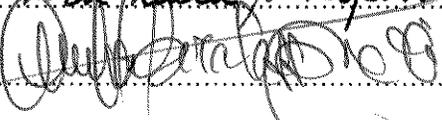
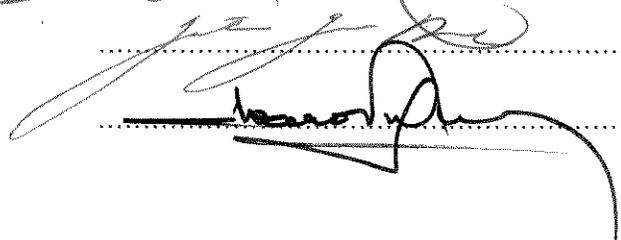
A large, stylized handwritten signature in black ink is written over the signature line. The signature is cursive and appears to be the name of the author or a member of the jury.

**Campinas, 1995**

1004333

Tese apresentada como exigência parcial para obtenção do Título de Doutor em Educação na Área de Concentração: Psicologia Educacional à Comissão Julgadora da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação da Profª Drª Anita Liberalesso Neri.

COMISSÃO JULGADORA

  
.....  
Tere Récia S. Raposo do Amaral  
.....  
  
.....  
  
.....

*À memória de meus filhos  
Gustavo e Julia*

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar e de maneira muito especial, agradeço à Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Anita Liberalesso Neri, em quem sempre encontrei orientação e apoio, pelo encorajamento e pela confiança que tem depositado em mim, o que me fez continuar mesmo em meio a dificuldades.

Aos professores que contribuíram para a melhoria desse trabalho, especialmente ao Prof. Dr. Álvaro Pacheco Duran que me alertou para o papel da emoção no estresse.

À Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Regina Moran que me fez perder o medo da estatística e ao Sérgio Siade pela contribuição no tratamento dos dados.

Às colegas Vera, Barbara, Edinete, Helenice, Mônica, Sofia, Leonor, Meire, Paula e Jussara, por fazerem de nossas reuniões no Grupo de Estudos Avançados sobre Psicologia do Desenvolvimento uma oportunidade de crescimento profissional e pessoal.

Ao André, por servir como mediador nas minhas desavenças com o computador e por me transmitir a certeza de que saberá traçar e seguir o melhor caminho na sua vida.

Ao Leonardo, que partilha comigo lembranças, realizações e esperanças, pelo companheirismo ao longo dessa caminhada.

Agradeço ainda aos amigos, aos colegas e a todas as pessoas, muitas das quais nem sequer conhecia, mas que, por ocasião dos acontecimentos de dor e perda pelos quais passei, de alguma maneira fizeram-me sentir que não estava sozinha. Colocando-me como mais um dos informantes da pesquisa desta tese, eu diria que o enfrentamento só é possível graças a esse suporte e a uma intensa e contínua elaboração cognitiva em busca de sentido.

Goldstein, L. L. (1995). *Estresse, Enfrentamento e Satisfação de Vida entre Idosos: Um Estudo do Envelhecimento bem Sucedido*. Tese de Doutorado, Faculdade de Educação, UNICAMP.

## RESUMO

Este trabalho teve como objetivo estudar as relações entre eventos de vida estressantes, enfrentamento e envelhecimento bem sucedido.

Foram levantados os eventos de vida mais estressantes, conforme avaliação dos informantes, através de um inventário que classificava como egocêntricos os eventos que diziam respeito à própria pessoa, e como não egocêntricos os que diziam respeito à família.

Os comportamentos usados para enfrentar esses eventos, foram identificados através de perguntas abertas, que após análise de conteúdo possibilitaram a classificação dos enfrentamentos em quatro tipos: comportamental, cognitivo, centrado no problema e centrado na emoção. Essa análise de conteúdo permitiu também a identificação dos seguintes tipos de recursos usados para lidar com o evento: suporte social, crenças pessoais, crenças existenciais, habilidades sociais e habilidades de solução de problemas.

O envelhecimento bem sucedido foi medido através de duas escalas multidimensionais, do tipo Likert, que se propunham a medir a satisfação de vida e a adaptação à velhice.

Os informantes desta pesquisa foram 68 adultos relativamente saudáveis e ativos, com idade entre 50 e 80 anos, em sua maioria mulheres, casadas, donas de casa, frequentando um curso de educação continuada.

Os resultados apontam para uma predominância de opiniões positivas a respeito da vida atual e das possibilidades do envelhecimento.

Mostram também que os eventos não egocêntricos foram considerados pelos informantes como mais estressantes e revelam que a principal estratégia usada para lidar com o estresse foi o enfrentamento cognitivo, focalizado na emoção. Os dados obtidos indicaram ainda que os recursos mais utilizados pelos idosos no enfrentamento do estresse foram as crenças existenciais e o suporte social.

## ABSTRACT

This work examines the relationship between stressful life events, coping and successful aging.

The most stressful life events were assessed according to the respondents own evaluation. This was done through an inventory which classified as egocentric the self-related events and as non-egocentric the family-related ones.

The coping behaviors they used were identified through open-end questions which after its content analysis allowed their classification into four different ways of coping: behavioral, cognitive, problem focused and emotion focused. The content analysis also allowed the identification of the following resources used for coping: social support, personal beliefs, existential beliefs, social skills and problem solution skills.

Successful aging was measured by two multidimension scales, Likert type, intended to detect life satisfaction and aging adaptation.

The respondents were 68 adults reasonably healthy and active, ranging in age from 50 to 80 years old, mostly married women, housewives, enrolled in a continuous education course.

The findings show a higher frequency of positive opinions about present life and about age related possibilities. The results also show that the respondents considered the non-egocentric events as more stressful, and reveal that cognitive and emotion-focused strategies were mostly used for coping. The data also indicated the the primary personal resources used by older adults for coping were existential beliefs and social support.

**SUMÁRIO**

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>1. O Envelhecimento Bem Sucedido</b>	<b>2</b>
<b>2. O Conceito de Estresse</b>	<b>6</b>
2.1. Estressores na Velhice	9
2.2. A Avaliação Cognitiva dos Eventos	11
2.2.1. Fatores Pessoais que Influenciam a Avaliação Cognitiva dos Eventos e Sua Mudança com a Idade	16
2.2.2. Fatores Situacionais que Influenciam a Avaliação Cognitiva dos Eventos e Sua Mudança com a Idade	21
<b>3. O Enfrentamento</b>	<b>23</b>
3.1. Enfrentamento na Velhice	26
3.2. Recursos para Lidar com o Estresse e Sua Mudança na Velhice	29
<b>4. Definição De Termos e Opções Metodológicas</b>	<b>34</b>
<b>5. A População Focalizada</b>	<b>40</b>
<b>6. Objetivos</b>	<b>43</b>
<b>MÉTODO</b>	<b>45</b>
<b>1. Sujeitos</b>	<b>45</b>
<b>2. Instrumento</b>	<b>48</b>
<b>3. Procedimentos</b>	<b>51</b>

<b>RESULTADOS</b>	<b>54</b>
1. Satisfação e Adaptação na Velhice	54
2. Eventos de Vida	62
3. Aborrecimentos do Dia-a-Dia	67
4. Enfrentamento	68
5. Relação entre Satisfação e Enfrentamento	78
<b>DISCUSSÃO</b>	<b>83</b>
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>96</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>99</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>108</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Distribuição proporcional dos sujeitos por idade	46
<b>Figura 2</b>	Distribuição proporcional dos sujeitos segundo a escolaridade	47
<b>Figura 3</b>	Resultados da análise de correspondência sobre as variáveis de satisfação	58
<b>Figura 4</b>	Resultados da análise de correspondência - cruzamento da primeira versus segunda dimensão	60
<b>Figura 5</b>	Escore dos eventos de vida egocêntricos e não-egocêntricos	65
<b>Figura 6</b>	Resultado da análise de correspondência para a variável estratégia de enfrentamento para lidar com eventos de vida estressantes - cruzamento da primeira versus segunda dimensão	73
<b>Figura 7</b>	Resultado da análise de correspondência para a variável estratégia de enfrentamento para lidar com aborrecimentos do dia-a-dia	75

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b>	Distribuição dos sujeitos pelo estado civil	46
<b>Tabela 2</b>	Arranjos de moradia do grupo estudado	47
<b>Tabela 3</b>	Frequências de respostas nas escalas que avaliam satisfação e adaptação	55
<b>Tabela 4</b>	Ordenação das variáveis de satisfação segundo seus escores para o grupo	57
<b>Tabela 5</b>	Frequências de respostas para as variáveis que avaliam o impacto relativo dos eventos de vida	63
<b>Tabela 6</b>	Ordenação das variáveis eventos de vida segundo seus escores para o grupo	64
<b>Tabela 7</b>	Frequência de respostas para estratégias de enfrentamento mais utilizadas nos últimos dois anos para lidar com eventos de vida estressantes	69

<b>Tabela 8</b>	Frequência das respostas para as recomendações a um semelhante sobre as melhores estratégias de enfrentamento em eventos de vida estressantes	70
<b>Tabela 9</b>	Frequência das respostas para as estratégias de enfrentamento utilizadas no dia-a-dia dos sujeitos	70
<b>Tabela 10</b>	Frequência das respostas para as estratégias de enfrentamento que os sujeitos recomendariam a um igual para os aborrecimentos do dia-a-dia	71
<b>Tabela 11</b>	Frequência dos enfrentamentos que ocorreram simultaneamente	72
<b>Tabela 12</b>	Ordenação dos sujeitos segundo o escore total de satisfação e formas de enfrentamento utilizadas	80

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b>	Correspondência entre as variáveis de satisfação - primeira versus segunda dimensão	59
<b>Quadro 2</b>	Correspondência entre as variáveis de satisfação - primeira versus terceira dimensão	61
<b>Quadro 3</b>	Resultados da análise de conglomerados para as variáveis de eventos de vida	67
<b>Quadro 4</b>	Resultados da análise de correspondência para a variável estratégias de enfrentamento utilizada para lidar com eventos de vida estressantes.	74
<b>Quadro 5</b>	Resultados da análise de correspondência para a variável enfrentamento utilizado para lidar com aborrecimentos do dia-a-dia	76

## INTRODUÇÃO

A Psicologia e a Sociologia enfocam sistemas organizacionais ao nível do organismo individual e da estrutura social, sendo, cada um desses níveis, guiados por um conjunto de processos de mudança e estabilidade que dirigem o desenvolvimento através do curso de vida. Esses níveis, cada um com seus próprios processos e separados um do outro são, no entanto, reciprocamente interativos. Conforme Riley (1986), a idade tem dois usos nesses sistemas distintos mas interdependentes: (1) a sociedade na qual a idade serve como estratificador de pessoas e papéis; e (2) os indivíduos ou coortes de indivíduos que envelhecem (ou se desenvolvem) em inúmeras áreas que estão em contínua interação.

As mudanças contextuais de nível social (a maioria delas organizadas em torno da idade de entrar para a escola, para o mercado de trabalho, casamento e aposentadoria), e as mudanças individuais internas, relacionadas à idade (mudanças em atitudes, secreção hormonal e funcionamento sensório-motor), são dinamismos separados. Nenhuma dessas mudanças pode ser deduzida da outra; cada uma tem sua própria duração, e as duas não estão obrigatoriamente em sincronia.

Com o aumento da população de idosos torna-se cada vez mais importante entender as mudanças internas e contextuais que ocorrem nessa etapa do desenvolvimento, como as pessoas mais velhas respondem à essas mudanças e quais as consequências dessas respostas em termos de adaptação a elas.

Para isso, pretende-se em primeiro lugar, conceitualizar essa adaptação sob o constructo de envelhecimento bem sucedido. Em seguida,

serão analisadas as mudanças contextuais que ocorrem com o envelhecimento, sob a forma de eventos de vida estressantes, e depois serão analisadas as maneiras com as quais as pessoas idosas lidam com essas mudanças.

## 1. O ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO

O tema do envelhecimento bem sucedido tem estado presente na literatura psico-gerontológica já há algumas décadas. Nos últimos anos essa área de pesquisa teve um rápido crescimento (Baltes & Baltes, 1990, Butt & Beiser, 1987, Rowe & Kahn, 1987), substituindo, em parte, os estudos sobre problemas psicológicos e comportamentais que, como cita Neri (1991), acabaram se tornando associados à velhice.

Segundo Baltes e Baltes (1990), esse rápido crescimento é devido não somente à atração do termo em si e à importância do tema envelhecimento nos dias de hoje, como também reflete um novo otimismo no campo da Gerontologia, devido ao aumento do conhecimento sobre as reservas latentes do idoso e seu potencial para mudança.

Assim, a discussão sobre o envelhecimento bem sucedido converge para a busca de fatores e condições que ajudem o entendimento dos potenciais do idoso e, se necessário, a identificação das maneiras de modificar a atual natureza do envelhecimento humano.

Embora não exista ainda um consenso sobre a definição de envelhecimento bem sucedido, alguns indicadores aparecem com frequência na literatura gerontológica. A partir de um dos estudos pioneiros sobre vida

adulta e velhice, conduzido por um grupo de pesquisadores do Comitê de Desenvolvimento Humano da Universidade de Chicago, em meados de 1950, foram propostas quatro dimensões para esse constructo: a quantidade de atividade na qual o indivíduo se envolve, a habilidade de se desengajar, a satisfação com a vida e a maturidade ou integração da personalidade (Ryff, 1982).

Uma grande quantidade de pesquisa foi gerada a partir desses estudos, especialmente quanto à questão satisfação de vida, que se tornou a dimensão mais investigada do envelhecimento bem sucedido (Larson, 1978). Essa quantidade de estudos empíricos fez com que o conceito de satisfação de vida fosse elaborado e diferenciado para muito além de sua definição inicial, que assim tem sido investigado em termos de bem estar psicológico, bem estar subjetivo, moral elevado, saúde mental, felicidade e outros termos relacionados, usados de forma intercambiável na literatura gerontológica. A evidência de um significado comum entre esses termos foi verificada pela correlação de alta a moderada entre as escalas que pretendem medir esses fatores (Lohmann, 1977).

A questão básica que integrou toda essa variedade de pesquisas é qual ou quais variáveis melhor se correlacionariam ou poderiam prever o envelhecimento bem sucedido. Entre os indicadores mais proeminentes estão a saúde, a atividade social, o nível socio-econômico e o estado civil. No entanto, mesmo em combinação, essas variáveis deixam a maior proporção da variância em satisfação de vida sem explicação.

Mais recentemente tem havido um reexame do conceito de envelhecimento bem sucedido. Em um artigo no qual discute as necessidades de se ver as concepções de envelhecimento positivo como construções humanas que estão abertas a variações culturais e mudanças históricas, Ryff (1989) apresenta uma abordagem alternativa que integra as teorias do

desenvolvimento de ciclo de vida, teorias clínicas de crescimento pessoal e perspectivas de saúde mental. Dessa interação a autora retira seis critérios de envelhecimento bem sucedido: auto-aceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio ambiental, propósitos na vida e crescimento pessoal.

Baltes & Baltes (1990) afirmam que o envelhecimento bem sucedido não pode ser visto como um conjunto único de condições ou como uma única trajetória de envelhecimento, mas como um processo geral de adaptação descrito como "otimização seletiva com compensação". Esses autores argumentam que, desde que a natureza biológica do envelhecimento humano limita cada vez mais o alcance total das possibilidades na velhice, a tarefa adaptativa do indivíduo idoso é selecionar e se concentrar naqueles domínios que são altamente prioritários e que envolvem a convergência das demandas ambientais e da capacidade biológica, das habilidades e das motivações individuais.

Blazer (1990) cita como características de uma boa velhice a vitalidade ou saúde biológica; a capacidade de adaptação à eventos fisiológicos, psicológicos e sociais esperados e não esperados; a autonomia e o controle; a integridade e a sabedoria provenientes do oitavo estágio de vida, segundo a teoria epigenética do desenvolvimento de Erik Erikson (1953), e ainda, a integração social.

Dentro da área médica e de saúde pública, o envelhecimento bem sucedido está ligado à otimização da expectativa de vida e à minimização da morbidade física, psicológica e social (Fries, 1990).

Através dessas abordagens e dos múltiplos critérios adotados, nota-se que existe algum consenso em torno do fato de que o envelhecimento bem sucedido pode ser medido por um nível relativamente alto de saúde física, funcionamento social e bem-estar psicológico, que são vistos como relacionados à competência adaptativa.

O conceito de competência adaptativa ou capacidade de adaptação é análogo ao da Biologia, que se refere à capacidade de uma espécie ou de um animal de sobreviver e prosperar. Em termos da pessoa, competência adaptativa seria a capacidade generalizada de responder a eventos característicos da velhice, sejam esses eventos biológicos, mentais, auto-conceituais, interpessoais, socio-econômicos ou devido a outras fontes de mudança do estado atual, de uma maneira efetiva, isto é, de maneira a trazer como consequência saúde física, funcionamento social e bem estar psicológico.

Dentro dessa perspectiva, diversos autores têm igualado envelhecimento bem sucedido com capacidade de adaptação. O envelhecimento bem sucedido seria então uma qualidade da transação entre o indivíduo e o ambiente, ambos em contínua mudança, durante todo o curso de vida e especialmente na velhice.

Uma dimensão importante do processo de adaptação relaciona-se a como o indivíduo lida com os eventos de vida, especialmente aqueles considerados estressantes. Quais seriam as estratégias que pessoas idosas usam para enfrentar as dificuldades do dia-a-dia ou para se ajustar aos eventos de vida considerados estressantes? Estariam essas estratégias correlacionadas com a velhice bem sucedida? E quais seriam os principais eventos de vida e dificuldades do dia-a-dia enfrentados pelas pessoas idosas?

Para buscar respostas para essas e outras questões sobre o desenvolvimento do adulto, questões que envolvem o estudo do bem estar físico e psico-social em relação ao ambiente, será usado o paradigma de Lazarus (1966) sobre o estresse psicológico e enfrentamento<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> O termo enfrentamento está sendo usado no lugar de "coping". Embora não seja uma tradução totalmente adequada, não existe em português uma palavra que transmita exatamente o seu significado. Optou-se por enfrentamento numa tradução do termo "enfrentamiento" que tem sido utilizado na literatura de língua castelhana.

O paradigma de estresse e enfrentamento apresenta um apelo especial por três razões:

Primeiro: ele oferece um quadro de referência para o entendimento das perdas e circunstâncias adversas enfrentadas por pessoas mais velhas, como a viuvez, a diminuição da saúde ou a necessidade de cuidar de cônjuge dependente.

Segundo: ajuda a elucidar a vulnerabilidade da velhice pelo estudo dos fatores que diminuem o bem estar psicológico ou qualidade de vida no último estágio do curso de vida.

Terceiro: incorpora o papel dos recursos pessoais, sociais ou ambientais e das intervenções como anteparos aos efeitos nocivos das situações de vida estressantes.

Outro aspecto atraente do modelo de estresse e enfrentamento é sua capacidade de encampar a noção de inseparabilidade das circunstâncias de vida social e do funcionamento individual, como veremos a seguir.

## **2. O CONCEITO DE ESTRESSE**

Nas duas últimas décadas o termo estresse tem sido amplamente usado dentro das ciências que estudam o comportamento. Originário das Ciências Físicas, estresse significava a força que, agindo sobre um corpo, produz uma pressão ou deformação. Tanto nas Ciências Físicas como nos estudos biológicos e sociais, o conceito de estresse carrega consigo a conotação de condição extrema que envolve tensão, possivelmente dano e alguma forma de resistência à uma força de pressão (Cofer & Appley, 1964).

Apesar da popularidade do conceito de estresse e à grande quantidade de pesquisas sobre esse assunto, existe pouca uniformidade na maneira como o termo tem sido usado. Moss (1973, apud Handen, 1990) fez uma revisão dos modelos de estresse e colocou-os em tres categorias: 1) estresse como resposta fisiológica a agentes físicos, químicos e orgânicos (modelo esse baseado na Síndrome de Adaptação Geral de Selye, 1956); 2) estresse como resposta fisiológica a estímulos psicológicos e sociais, isto é, estresse como uma interação entre o organismo e o ambiente externo (Pearlin et al, 1981) e 3) estresse como resposta comportamental a estímulos socio-psicológicos, ou seja, a visão de estresse do ponto de vista cognitivo (Lazarus e Folkman, 1984).

Nos dois primeiros modelos, o estresse é definido como resposta fisiológica do organismo, falando-se assim do indivíduo estar estressado, de estado estressante e de estar sob estresse. No entanto, respostas fisiológicas não podem ser fidedignamente julgadas como reações psicológicas ao estresse, sem referência ao estímulo. O ritmo dos batimentos cardíacos, por exemplo, pode subir após uma corrida e o indivíduo permanecer relaxado e em paz.

Desta forma, as definições em termos de estímulo ou resposta têm utilidade limitada porque um estímulo se define como estressor somente em termos de uma resposta de estresse e vice versa. É, na verdade, o relacionamento estímulo-resposta e não o estímulo ou a resposta que define o estresse.

Além disso, um constructo cujos resultados ou manifestações englobam fenômenos em diferentes níveis do funcionamento do indivíduo (embora presumivelmente relacionados), tais como o sistema endócrino e imunológico, o sistema digestivo e cardiovascular e o sistema psicológico, tende a criar confusão. Essa confusão é compreensível pelo fato de que

vários campos de estudo desenvolveram sua própria abordagem ao estudo do estresse e seus indicadores.

Sob o ponto de vista cognitivo, o estresse psicológico é visto como "um relacionamento particular entre o indivíduo e o ambiente, que é avaliado por ele como sobrecarregando ou excedendo seus recursos e colocando em perigo seu bem-estar" (Lazarus & Folkman, 1984, pag. 19). Essa definição leva em conta as características do indivíduo de um lado e a natureza do evento do outro.

Essa abordagem considera três tipos de eventos estressores: grandes eventos, frequentemente catastróficos, envolvendo grande número de pessoas; grandes eventos afetando uma ou poucas pessoas e aborrecimentos do dia a dia.

Entre os primeiros estão os desastres naturais ou provocados pelo homem, como terremotos, enchentes, guerras.

Entre os segundos, estão os eventos fora do controle do indivíduo (como a morte de uma pessoa querida, uma doença incapacitante ou perda de emprego) e eventos que incluem a participação do indivíduo como o nascimento de filhos, divórcio, mudança de emprego ou de cidade.

O terceiro tipo se refere a eventos menores que surgem como consequência dos papéis exercidos pelo indivíduo, como desentendimento com colega de trabalho, problema com o motor do carro, mancha na roupa que voltou da lavanderia.

No entanto, todos esses estímulos só podem ser considerados como estressores se ocasionarem uma resposta do organismo.

É nesse modelo cognitivo de estresse e enfrentamento que o presente estudo vai se apoiar para examinar esses processos na velhice.

## 2.1. Estressores na velhice

O estresse está longe de ser uma experiência nova para idosos, já que a vida se caracteriza por um processo contínuo de mudança e adaptação a desafios e eventos que são estressores em maior ou menor grau.

No entanto, os tipos de eventos estressores com os quais um indivíduo tem maior possibilidade de se confrontar variam de acordo com o estágio que ele alcançou em seu curso de vida. Assim, os adultos idosos, em virtude das mudanças físicas, psicológicas e sociais comuns à sua faixa etária, têm maior probabilidade de enfrentar tipos de eventos estressores diferentes daqueles enfrentados pelos mais jovens.

A maior parte dos estudos que comparam a ocorrência de estresse por idade, têm se limitado a estudar os grandes eventos da vida. Os resultados encontrados indicam que os idosos tendem a enfrentar menos eventos de vida como um todo, embora enfrentem mais eventos de perda, incluindo os associados ao declínio da saúde física, ao afastamento do mercado de trabalho, perda de papéis sociais, perda de amigos e de pessoas da família (Goldberg & Comstock, 1980; Lazarus & De Longis, 1983).

Em um dos primeiros estudos sobre a avaliação da severidade do estresse (Muhlenkamp et al., 1975), foi verificado que adultos idosos tendem a taxar eventos de vida como sendo mais estressantes do que o fazem adultos mais jovens, sugerindo que indivíduos idosos são mais vulneráveis às mudanças ambientais. Entretanto, no estudo de Sands e Parker (1978-80) verificou-se que os informantes idosos eram menos propensos a relatar experiências estressantes ou a perceber o efeito do estresse em sua saúde. Torna-se assim difícil afirmar que existem diferenças etárias na avaliação dos eventos estressantes.

As pesquisas que estudaram os efeitos dos eventos de vida estressantes no bem estar de adultos idosos também têm proporcionado resultados contraditórios. O estudo de Holahan et al., (1984) não encontrou relação entre eventos de vida e saúde. No entanto, esse estudo usou um inventário contendo ocorrências como dificuldades de relacionamento no emprego, casamento, dificuldades legais e outros itens que tendem a ocorrer com maior frequência em grupos mais jovens, o que pode ter afetado os resultados. Amster e Krauss (1984) usaram uma escala com itens de maior relevância para adultos idosos, a Geriatric Social Readjustment Rating Scale, verificando que os eventos de vida especialmente perigosos para a saúde de indivíduos idosos tendem a ser aqueles que envolvem a ruptura de relações sociais.

São poucos os estudos comparando estresse originário dos aborrecimentos comuns da vida diária em diferentes faixas etárias (Aldwin, 1990). No entanto, com base na literatura do desenvolvimento, pode-se supor que os indivíduos idosos enfrentem menos aborrecimentos comuns do dia-a-dia que os mais jovens. Tendo em vista que seu ambiente social não está mais em expansão e que há uma diminuição do número e variedade de papéis, comportamentos e interações sociais (Kimmel, 1980), supõe-se que deve haver uma diminuição dos aborrecimentos associados a esses papéis, comportamentos e interações.

Mas, por outro lado, as pessoas idosas teriam que enfrentar aborrecimentos associados com a saúde e a diminuição de capacidades como, por exemplo, da audição, visão e memória e aborrecimentos associados à diminuição de renda ou relacionados a um ambiente hostil ou inadequado (Kanner et al., 1981, apud Lazarus & DeLongis, 1984).

A análise de regressão dos resultados da aplicação da escala de aborrecimentos diários (Hassles Scale, DeLongis et al., 1982) a um grupo de

adultos de meia-idade, mostrou uma associação mais forte com medidas de adaptação do que os eventos de vida. É de se esperar que eventos de vida tenham relação com muitos aborrecimentos do dia-a-dia, na medida em que mudanças como a aposentadoria e outras perdas trazem consigo novos aborrecimentos. No entanto, inúmeros aborrecimentos do dia-a-dia têm pouco a ver com eventos de vida, trazendo assim uma contribuição distinta ao estudo da adaptação do indivíduo. Essas duas medidas, eventos de vida e aborrecimentos do dia-a-dia têm papéis complementares na mensuração do estresse psicológico.

Todavia, o fato de um determinado relacionamento indivíduo-ambiente ser estressante ou não, passa por um processo mediacional de avaliação cognitiva.

## 2.2. A Avaliação Cognitiva dos Eventos

Lazarus e Folkman (1984) identificam três tipos de avaliação: primária, secundária e reavaliação.

A avaliação primária consiste em julgar se o evento é irrelevante, benigno ou estressante. Quando o evento não traz perdas e ganhos, é julgado irrelevante. Quando o evento aumenta o bem estar ou tem possibilidade de aumentá-lo no futuro, é julgado benigno. Esses eventos são caracterizados por emoções como alegria, contentamento, paz. A maioria dos eventos benignos trazem também certo grau de apreensão, podendo tornar-se estressantes.

Os eventos estressantes incluem dano ou perda, ameaça e desafio. *Dano ou perda* refere-se a algum prejuízo já ocorrido; *ameaça* refere-se à antecipação de danos ou perdas e permite um comportamento adaptativo

antecipado; *desafios* refere-se a eventos que trazem possibilidade de ganho e crescimento.

A avaliação secundária é um julgamento a respeito do que pode e deve ser feito. Inclui a avaliação sobre se uma determinada opção de comportamento levará ao resultado esperado e sobre a possibilidade de conseguir executar o comportamento necessário para produzir o resultado. Bandura (1977) chama esse primeiro julgamento de expectativa de resultado e o segundo de expectativa de eficácia. Além disso, a avaliação sobre o que pode ser feito inclui o julgamento das consequências de se usar determinada estratégia no contexto de outras demandas internas ou externas.

Reavaliações são novas avaliações do mesmo evento com base em informações do ambiente e/ou da pessoa. Essas reavaliações podem ainda ser resultado de esforços cognitivos para lidar com o evento, surgindo de necessidades da pessoa e não de novas informações.

É importante ressaltar que o processo de avaliação cognitiva não é necessariamente deliberado, consciente ou sofisticado. O aspecto relevante da avaliação é a apreensão do significado da relação organismo-evento; a sofisticação do processo pode ir de uma simples sensação a uma elaborada abstração (Barret & Campos, 1991). Isso nos remete ao papel da emoção dentro da teoria cognitiva do estresse e enfrentamento.

Historicamente vemos que a emoção foi primeiramente tratada como um impulso ou estado de excitação generalizada e vista como antecedente causal ou variável interveniente entre o estímulo ambiental e a resposta comportamental ou cognitiva. Uma das primeiras formulações cognitivas de emoção foi dada por Schachter e Singer (1962) que a definiram como o processo através do qual a excitação autonômica do sistema nervoso central era cognitivamente rotulada.

Mais tarde, diversas outras teorias cognitivas da emoção foram formuladas, expandindo a ação do processo cognitivo, da mera rotulação para a análise do significado da situação; mas, de uma maneira geral, a emoção tem sido tratada separadamente da cognição. Uma analogia entre a mente e o computador tem feito a emoção ser vista como emergindo do estágio final do processamento cognitivo, e tem contribuído para perpetuar a separação entre cognição e emoção (Kemper, 1981).

De acordo com um modelo cognitivo construtivista, o indivíduo não tem que processar toda a informação antes que a situação adquira para ele algum significado. Os seres humanos estão constantemente buscando ou construindo significados, avaliando tudo que acontece. Essas avaliações são guiadas por estruturas cognitivas que orientam a pessoa para o que é relevante e importante para seu bem estar.

Essas estruturas surgem em parte pelo desenvolvimento filogenético e em parte pela experiência social. Com essas estruturas cognitivas formadas, o indivíduo não espera até que a codificação ambiental esteja totalmente desvendada pelo processamento de informação para que ele possa então avaliar o que está se passando; ele responde logo após as primeiras dicas, algumas vezes com tal rapidez que a emoção parece ocorrer simultaneamente à percepção.

Segundo Lazarus e Smith (1988), a natureza do relacionamento entre cognição e emoção não foi ainda resolvida de forma satisfatória na literatura por causa da confusão que se faz sobre o significado de avaliação e sobre as diferenças entre duas formas de cognição: conhecimento e avaliação. Conhecimento tem a ver com os fatos de um determinado evento, e pode ser geral e contextual. Conhecimento geral inclui atitudes estabelecidas, crenças e teorias sobre si mesmo (inclusive auto-conceito) e sobre o mundo. O conhecimento contextual diz respeito à quem, o que, o onde e o como de um determinado acontecimento e é derivado, em

parte, da informação perceptual apresentada pela situação imediata. Algumas vezes o conhecimento é verbalizável, mas pode também ser tácito ou mesmo inconsciente, seja no sentido de ser não percebido ou imperceptível, ou no sentido freudiano de ser mantido fora da consciência em defesa do sistema psicológico. O conhecimento então, seja concreto e primitivo ou abstrato e simbólico, elementar e limitado ou complexo e amplo, ou ainda realista ou falso, consiste em cognições sobre como as coisas são e como elas funcionam.

Mas, o conhecimento, embora necessário, não é suficiente para produzir emoção. Já a avaliação, baseada nesse conhecimento, é ao mesmo tempo necessária e suficiente.

Avaliação é uma forma de significado pessoal, consistindo em uma apreciação das consequências desse conhecimento para o bem estar. Se o acontecimento não implica em riscos pessoais (ou para seus objetivos, normas, crenças sobre si mesmo, crenças sobre o mundo de maneira geral), é "cognição fria". Quando as informações são avaliadas como significantes para o seu bem estar, elas se transformam em "cognições quentes", isto é, cognições influenciadas pela emoção (Lazarus & Smith, 1988).

Mais recentemente, Lazarus (1993) propôs que o estresse psicológico deve ser considerado parte de um tópico maior: as emoções. Ele afirma que emoção e cognição, embora teoricamente separadas, na natureza são conjuntas. A atividade cognitiva é parte essencial da resposta emocional, pois dá a avaliação do significado da qual a emoção depende, mas não se pode dizer que o sentimento precede a cognição ou que a cognição precede a emoção. A causalidade é bidirecional. A avaliação cognitiva é um processo contínuo mais frequentemente baseado em dicas e pedaços de informações entremeados de respostas emocionais, do que em informação completa.

Assim, o indivíduo chega à cena de uma determinada transação com valores, crenças e envolvimento que o tornam propenso a responder a determinadas facetas da situação. No entanto, por si só, esses valores, crenças e envolvimento não são suficientes para explicar a avaliação cognitiva. Eles interagem com propriedades da situação para determinar a extensão com que se experimentará a perda, ameaça ou desafio.

Os relacionamentos entre o indivíduo e o ambiente sempre ocorrem dentro de determinado contexto com características que podem afetar o potencial de estresse. Entre essas características estão a novidade, a previsibilidade, a ambiguidade, a duração e também a temporalidade do evento dentro do curso de vida.

Fatores pessoais e situacionais se combinam então para determinar o relacionamento entre ambos. São interdependentes e sua significância para o estresse e o enfrentamento provém do processo cognitivo que dá peso a um no contexto do outro. Desta forma, a avaliação cognitiva de um evento reflete o relacionamento singular e dinâmico entre o indivíduo portador de características como valores, envolvimento, estilos de percepção e pensamento (fatores pessoais) e o ambiente, cujas características precisam ser previstas e interpretadas (fatores situacionais).

Veremos a seguir esses elementos, através dos quais os processos de avaliação diferem não somente de pessoa para pessoa, mas também em uma mesma pessoa, em diferentes pontos de seu curso de vida.

### **2.2.1. Fatores Pessoais que Influenciam a Avaliação Cognitiva dos Eventos e Suas Mudanças com a Idade**

Duas características pessoais são frequentemente citadas como importantes determinantes na avaliação de eventos estressantes: os padrões de envolvimento da pessoa e suas crenças sobre si mesmo e o mundo. Essas variáveis influenciam a avaliação de três maneiras: (1) determinando o que é importante para o bem estar em um evento específico; (2) moldando o entendimento da pessoa sobre o evento e, em consequência, suas emoções e esforços para lidar com ele; e (3) fornecendo as bases para julgar os resultados (Wrubel et al., 1981). Vejamos então essas duas características pessoais que medeiam a avaliação de eventos estressantes.

**Envolvimento** - expressa aquilo que é importante para a pessoa, o que tem significado para ela. O envolvimento tem sido visto como dedicação a uma tarefa de significação pessoal e como ausência de alienação. Envolvimento é mais do que a busca de atividades, implica também em devoção a relacionamentos significativos, a valores, ideais ou tradições. A medida que o envolvimento implica em escolhas pessoais e iniciativa, é similar ao constructo de controle interno, mas tem o significado adicional de investimento de tempo e energia e a afirmação de valor.

Os padrões de envolvimento variam de indivíduo para indivíduo, significando que existem coisas com as quais o indivíduo tem um grande grau de envolvimento e outras com as quais ele não tem nenhum. A maneira mais importante pela qual o envolvimento influencia a avaliação dos eventos é através de sua relação com a vulnerabilidade psicológica. Eventos que ameaçam envolvimento importantes são avaliados como altamente

ameaçadores e quanto mais forte o envolvimento mais vulnerável se torna a pessoa ao estresse psicológico na área daquele envolvimento.

Pearlin (1980, apud Lazarus & DeLongis, 1983) afirma que uma das formas mais comuns de enfrentamento é relegar à uma importância periférica os papéis e envoltimentos que não são mais úteis ou possíveis, e investir em outros mais de acordo com as condições atuais de vida. As mudanças nos envoltimentos são frequentemente produto de contínuos esforços para lidar com a perda ou ameaça de perda.

Na velhice, as mudanças na quantidade de energia e nos recursos disponíveis ao indivíduo podem exigir mudanças radicais em envoltimentos bastantes arraigados. Se essas mudanças e a reorganização de prioridades não ocorrerem quando necessário, a pessoa idosa corre o risco de continuar a lutar sem chances de sucesso, colocando em risco sua saúde e bem estar.

Erikson (1986) afirma que "a velhice é necessariamente um tempo de abdicação - de desistir de velhas amizades, de velhos papéis, de trabalho anterior que foi significativo, e até de bens ou objetos que pertencem a um estágio de vida anterior e que são agora um impedimento à flexibilidade e à liberdade, que parecem ser requisitos à adaptação aos desafios desconhecidos que caracterizam o estágio final da vida" (pg.332). As mudanças nos tipos de envolvimento ocorridas durante o curso de vida trazem mudança na avaliação dos eventos e conseqüentemente nas fontes de estresse.

**Crenças** - são noções sobre a realidade, formadas individualmente ou transmitidas pela cultura, que organizam as percepções e avaliações das situações, especialmente em circunstâncias ambíguas. Há dois tipos de avaliações que parecem relevantes ao estresse e ao enfrentamento: crenças

quanto a eficácia ou controle pessoal sobre os eventos e crenças existenciais, como fé em Deus, no destino ou em uma ordem de natureza superior.

Segundo Bandura (1986), um funcionamento competente do indivíduo na interação com o ambiente não é só uma questão de saber o que fazer, mas envolve também crenças sobre a auto-eficácia. A crença de auto-eficácia é definida como o julgamento do indivíduo de suas capacidades de organizar e executar cursos de ação necessários para obter determinados tipos de desempenho. Não diz respeito às habilidades da pessoa, mas aos julgamentos do que ela pode fazer com as habilidades que possui.

As crenças sobre a auto-eficácia influenciam a maneira pela qual as pessoas se relacionam com o ambiente de diversas maneiras:

Primeiro, determinando em grande parte, as decisões envolvendo as escolhas do curso de ação a ser tomado. As pessoas tendem a evitar tarefas e situações que elas acreditam exceder suas capacidades, mas assumem e desempenham atividades que julgam ser capazes de exercer (Bandura, 1977).

Segundo, influenciando o esforço dispendido e a persistência frente a obstáculos. Quando enfrentam dificuldades, os indivíduos que têm dúvidas sobre suas capacidades diminuem seus esforços ou desistem totalmente, enquanto os que têm um forte senso de eficácia aplicam maiores esforços para enfrentar as dificuldades (Schunk, 1984).

E terceiro, influenciando os padrões de pensamento e as reações emotivas durante as transações com o ambiente. As pessoas que se julgam ineficazes para lidar com as demandas do ambiente tendem a avaliar os eventos como mais ameaçadores ou perigosos do que aquelas que possuem confiança em sua auto-eficácia (Meichenbaum, 1977).

Bandura (1986) afirma que as crenças do indivíduo sobre sua eficácia, sejam realísticas ou falsas, baseiam-se em quatro principais fontes de

informação: os resultados dos próprios desempenhos, a experiência de observar ou visualizar o desempenho de outras pessoas, a persuasão verbal e outros tipos de influências sociais, e finalmente, o estado fisiológico do indivíduo.

Os problemas de auto-eficácia dos idosos e a escolha dos mecanismos de enfrentamento que usam para lidar com situações de estresse sofrem influência das reavaliações de eficácia feitas a partir dessas fontes de informações. Os indivíduos idosos tendem a avaliar o alcance de seu desempenho comparando-o com seu próprio nível de funcionamento em períodos de vida anteriores ou com o desempenho de outros. Dado que, os estudos longitudinais e transversais têm obtido diferentes resultados sobre as capacidades cognitivas e psicológicas do adulto (Kimmel, 1980), supõe-se que o indivíduo que usa mais a auto-comparação em função da passagem do tempo tem menor probabilidade de ver a si mesmo como declinando em capacidade, do que aqueles que se comparam a pessoas mais jovens.

Segundo Bandura (1986), a persuasão verbal e as influências sociais, que são outra fonte de informação sobre a auto-eficácia, são muito mais efetivas em destruir crenças de auto-eficácia do que em fortalecê-las. A ilusão de auto-eficácia pode ser prontamente desfeita pelos resultados da ação, mas aqueles que foram persuadidos de sua ineficácia tendem a evitar atividades desafiadoras e desistem facilmente frente a dificuldades. A restrição de comportamentos e a diminuição de esforços podem, por si mesmas, validar a crença na própria ineficácia. Uma sociedade que estereotipa negativamente os idosos, onde as discussões sobre velhice focalizam extensivamente o declínio de habilidades e a deterioração psico-fisiológica, acaba se tornando uma fonte de informação capaz de destruir as crenças de auto-eficácia do indivíduo.

O estado fisiológico do indivíduo é outra fonte de informação de sua eficácia. Muitas capacidades físicas realmente diminuem à medida em que as pessoas envelhecem, requerendo assim a reavaliação de auto-eficácia em atividades que têm como mediadores funções biológicas que tenham sido significativamente afetadas. Entretanto, as pessoas são equipadas com boas reservas fisiológicas, de modo que alguma perda com a idade não necessariamente prejudica o funcionamento psico-social (Fries & Crapo, 1981, apud Bandura, 1986). Ganhos em conhecimento, habilidades e experiência tendem a compensar a perda em capacidade física.

As percepções de auto-eficácia afetam não só o comportamento como também as reações emocionais da pessoa. Na medida em que o indivíduo se sente confiante em seus poderes de dominar o ambiente ou, ao contrário, sente grande vulnerabilidade em um mundo percebido como perigoso e hostil, sua avaliação do evento como ameaçador ou desafiador é afetada.

Crenças existenciais permitem à pessoa dar um sentido à vida e manter a esperança em circunstâncias difíceis. A crença de que existe um plano pré-estabelecido ou um ser superior protetor pode diminuir o conteúdo emocional de uma resposta e fazer com que um evento seja avaliado como menos ameaçador.

As diversas teorias sobre o desenvolvimento do adulto, bem como as teorias sobre o desenvolvimento da religiosidade tendem a concordar que as crenças existenciais parecem aumentar na vida adulta e na velhice (Goldstein, 1993) e é provável que essas crenças influenciem a avaliação dos eventos e o padrão de enfrentamento.

Nem todas as crenças influenciam de maneira positiva a avaliação do evento. A crença em um Deus punitivo pode fazer o indivíduo avaliar o evento estressante como um castigo, desencorajando comportamentos de

controlar ou modificar a situação. Da mesma forma, a crença na fatalidade do destino leva o indivíduo a uma avaliação de que nada pode ser feito.

### **2.2.2. Fatores Situacionais que Influenciam a Avaliação Cognitiva do Evento e Suas Mudanças com a Idade.**

Entre os fatores situacionais que influenciam a avaliação e que estão relacionados com o ponto em que o indivíduo se encontra em seu curso de vida, estão a *novidade* e a *temporalidade* do evento.

**Novidade** - Os seres humanos inevitavelmente se encontram em situações que são novas, com as quais não se confrontara, não tivera experiência prévia. Se uma situação é completamente nova e nenhum aspecto dela foi previamente conectado psicologicamente com perda, não irá resultar em uma avaliação de ameaça. Da mesma forma, se nenhum aspecto da situação foi conectado com domínio ou ganho, não resultará em uma avaliação de desafio.

As conexões prévias com perda ou ganho não precisam ser diretas, isto é, o indivíduo não precisa viver a situação. Ter observado, ouvido falar ou lido a respeito é suficiente para que se faça uma inferência sobre o significado da situação. Essas inferências são baseadas, em grande parte, no conhecimento ganho pela experiência. É de se esperar que, quanto mais o indivíduo avance em seu curso de vida, maior seja a sua experiência e maior a chance de interpretar corretamente o evento.

**Temporalidade** - Um evento sempre ocorre no contexto do curso de vida de um indivíduo e em relação com outros eventos e isso define a sua temporalidade. O conceito de temporalidade ajuda a entender porque determinados eventos que presumivelmente seriam bem-vindos, como um

casamento ou tornar-se pai ou avô, são avaliados como extremamente estressantes, enquanto outros eventos normalmente difíceis não se tornam muito significantes.

Segundo Neugarten (1977, 1979), as pessoas têm um conceito de curso de vida "normal" que inclui a expectativa de que certos eventos ocorrerão em determinada época. De acordo com essa expectativa, as pessoas têm consciência de estarem ou não "em dia" em seu curso de vida. Dessa forma, muitos eventos de vida se tornam normais e esperados e não são vivenciados como crises. Se tais eventos, considerados transições normais da vida, produzem ou não crises, depende então de sua temporalidade. Neugarten (1979) afirma que, para a maioria das mulheres de meia-idade, a saída dos filhos de casa não é vivenciada como crise. Na verdade, é o fato dos filhos não saírem de casa no tempo esperado que se caracteriza como crise para os pais e os filhos. Essa ausência de um evento esperado - um não evento - pode ser causador de estresse no contexto familiar, ocupacional e parental, conforme mostram os estudos de Stewart et al. (1982).

Um evento fora do tempo pode se tornar fonte de estresse por privar o indivíduo do apoio de pessoas da mesma idade (Hagestag, 1986). Além disso, um evento normativo que ocorra muito cedo na vida pode privar a pessoa da chance de se preparar para o papel.

A temporalidade de eventos esperados diferem de geração para geração e de grupo para grupo dentro da mesma geração. O aumento dos anos de educação, por exemplo, mudou a temporalidade da entrada no mercado de trabalho e o aumento da longevidade mudou a temporalidade da saída do mercado de trabalho, dando uma nova conotação à aposentadoria. Dentro de uma mesma geração, as diferenças principais em temporalidade estão relacionadas com o estatus social. Neugarten (1977) encontrou

evidências de que os executivos de classe média e alta, tendem a considerar um homem no seu auge aos 40 anos, na meia-idade aos 50 e velho depois dos 70 anos, enquanto trabalhadores não qualificados consideram na meia-idade um homem de 40 anos e velho aos 60.

Também eventos não normativos que podem ocorrer durante o curso de vida das pessoas, como invalidez, perda dos pais, perda de emprego, serão avaliados como mais ou menos estressantes, de acordo com o ponto do curso de vida em que se encontra o indivíduo quando eles ocorrem.

Em suma, não é a mudança em si, mas a qualidade da mudança que se torna fonte de estresse. Especificamente, eventos não desejados, não programados, não normativos e não controláveis tendem a ser vivenciados como mais estressantes (Gersten et al., 1977).

### **3. ENFRENTAMENTO**

Embora o levantamento de estressores e de como eles são avaliados seja importante para o entendimento do processo de desenvolvimento relacionado ao estresse na idade avançada, tem havido uma crescente convicção de que não é o estresse em si mesmo, mas como as pessoas lidam com ele, ou seja, o enfrentamento, que afeta a saúde e o bem estar.

Lazarus e Folkman (1984) afirmam que o estresse não é inerentemente prejudicial. Mesmo grandes eventos, que muitas vezes são chamados crises, permitem que algumas pessoas recorram a recursos adaptativos que nunca imaginaram possuir. Essas pessoas parecem ganhar

"força" através do estresse, força essa que pode ser usada em crises subsequentes; elas parecem "crescer" com o estresse.

Karraker e Lake (1991), em seu estudo sobre estresse na infância, relatam que a otimização do desenvolvimento se dá quando a criança experimenta uma certa quantidade e certos tipos normativos de estresse, o que lhe dá oportunidade de aprender uma variedade de estratégias apropriadas de enfrentamento. A superproteção da criança pode comprometer esse desenvolvimento, impedindo-a de experimentar o estresse e de aprender estratégias de enfrentamento.

A maior parte das definições conceituais de enfrentamento utilizadas em pesquisas (Aldwin & Revenson, 1987; Billings & Moss, 1981; McCrae, 1984, Parkes, 1984; Stones & Neale, 1984) são baseadas em estudos anteriores de Lazarus e seus colaboradores (1974, 1977). O exame das várias definições utilizadas revela uma convergência em torno da noção de que enfrentamento é parte da transação entre a pessoa e o ambiente, que ocorre quando o indivíduo avalia a situação como estressante.

Um conceito bastante abrangente de enfrentamento é oferecido por Lazarus e Folkman (1984), que definem enfrentamento como "esforços comportamentais e cognitivos que mudam constantemente para controlar demandas externas e internas específicas, que são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos do indivíduo" (pg 141).

A definição de enfrentamento como *esforços* para controlar, significa incluir como enfrentamento tudo o que a pessoa pensa ou faz, sem levar em conta como isso funciona, evitando-se assim confundir enfrentamento com resultados, isto é, com a eficácia do enfrentamento. O uso da palavra *controlar* evita igualar enfrentamento com domínio da situação ou fim do problema, pois muitas fontes de estresse não podem ser dominadas e sob

estas condições o enfrentamento efetivo é aquele que permite ao indivíduo tolerar, minimizar, aceitar ou ignorar o que não pode ser dominado.

A importância da distinção entre comportamentos de enfrentamento que visam controlar, alterar ou eliminar o problema que causa o estresse, e o enfrentamento que visa regular a resposta emocional ao problema é enfatizada por Lazarus e Folkman (1984). Os primeiros são vistos como enfrentamento focalizados no problema e os segundos como enfrentamento focalizados na emoção.

Embora os comportamentos de enfrentamento focalizados no problema tenham tradicionalmente sido vistos como o tipo mais eficiente de estratégia de enfrentamento, mais recentemente tem sido observado que a eficácia de um comportamento de enfrentamento é em grande parte dependente da possibilidade ou falta de possibilidade de ação em uma situação específica (Folkman et al., 1987). Desta forma, um enfrentamento eficiente em uma situação imutável seria aquele que envolve comportamentos reguladores da emoção em lugar de comportamentos focalizados no problema.

Diversos investigadores têm enfatizado a importância dos mecanismos cognitivos em regular a resposta emocional aos eventos estressores. Lazarus et al. (1974) Folkman & Lazarus (1980), Lazarus & Folkman (1984) repetidamente argumentaram que não são os aspectos objetivos do evento que causam o estresse, mas sim a avaliação cognitiva que o indivíduo faz dele. Como foi dito no capítulo sobre avaliação dos eventos, na avaliação primária o julgamento é sobre a perda ou ganho que o evento pode trazer; na avaliação secundária a questão é sobre o que pode ser feito a respeito. A resposta a essa questão é em grande parte determinante do comportamento de enfrentamento que o indivíduo utilizará.

### 3.1. Enfrentamento na Velhice

Existe a pressuposição generalizada de que o processo de enfrentamento muda de acordo com o estágio em que o indivíduo se encontra no curso de vida. De acordo com Folkman et al. (1987), as conceitualizações das mudanças no processo de enfrentamento com a idade têm sido interpretadas de três maneiras: pelo desenvolvimento, por efeito da coorte a que o indivíduo pertence e pelo contexto em que ocorre.

A interpretação desenvolvimentista dá suporte à idéia de que existem mudanças inerentes à maneira com que as pessoas lidam com o estresse à medida em que envelhecem. Isso implica em que as mudanças ocorridas são relacionadas a estágios de vida e não determinadas pelo ambiente. Essa interpretação contém três variações.

A primeira, ilustrada pelo trabalho de Pfeiffer (1977), propõe que as pessoas tendem a regredir e a se tornar mais primitivas em seus comportamentos de enfrentamento à medida em que envelhecem; tornando-se, por exemplo, mais egocêntricas, impulsivas e hostis. Essa proposição se apoia também nas pesquisas de Guttman (1977), cujos dados baseados em respostas ao TAT (Thematic Apperception Test) sugerem que as pessoas passam, à medida em que envelhecem, de uma forma ativa de controle, para uma forma passiva e, por último, à uma forma mágica, que seria um modo pouco adaptativo de lidar com os eventos.

A segunda, ilustrada pela pesquisa longitudinal realizada por Vaillant (1977), mantém que as pessoas se tornam mais maduras em seus comportamentos de enfrentamento, podendo, por exemplo, mostrar um aumento no pensamento altruísta e o uso de um distanciamento saudável e do bom humor. Os dados encontrados por Rosen e Neugarten (1964) sugerem o aumento, com a idade, de uma tendência a responder a estímulos internos em

lugar de externos, de diminuir os investimentos emocionais, de colocar em segundo plano a assertividade e de evitar, e não mais aceitar desafios.

A terceira variação, ilustrada pelas observações clínicas de Jung (1933) e Lowenthal (1975, 1977), é que os homens e mulheres têm diferentes trajetórias através do curso de vida, com os homens tornando-se mais passivos e suaves em seus comportamentos de enfrentamento e as mulheres tornando-se mais ativas e agressivas.

A interpretação baseada na influência da coorte sugere que as pessoas de uma mesma faixa etária, e que portanto nasceram em um mesmo período, crescem sob as mesmas condições históricas e vivem experiências similares durante as várias etapas de seu desenvolvimento. Cada coorte lidaria com eventos estressantes de uma maneira diferente, pois teria crescido em condições históricas nas quais a atitude cultural e os padrões de comportamento eram diferentes. Essa interpretação é ilustrada pelo trabalho de Elder (1974, apud Folkman et al. 1987), que demonstrou que os indivíduos que cresceram durante a Depressão americana de 1930, tinham expectativas diferentes e lidavam com os problemas de vida de forma diferente dos indivíduos que cresceram durante o período da Segunda Guerra Mundial.

A interpretação contextual sugere que as diferenças etárias no comportamento de enfrentamento são resultado de mudanças naquilo que as pessoas têm que enfrentar na medida em que envelhecem. O suporte empírico para esse tipo de interpretação vem dos trabalhos de Folkman e Lazarus (1980) e McCrae (1984). Em uma pesquisa que examinou o processo de enfrentamento em uma amostra de 100 indivíduos adultos, de 45 a 64 anos, realizada por Folkman e Lazarus (1980), foi verificado que as pessoas mais velhas enfrentavam mais eventos estressores relacionados com saúde do que as pessoas mais jovens, mas, nesses eventos, não houve diferença entre o uso de enfrentamento focalizado no problema e enfrentamento focalizado na

emoção. No entanto, esse estudo foi realizado com pessoas com idades bastante próximas e foram estudados apenas dois tipos de enfrentamento. No estudo realizado por McCrae (1984), que comparou três faixas etárias - 24-49; 54-64; 65-91 - em 28 tipos de comportamento de enfrentamento, foram encontradas diferenças entre os grupos, que pareciam mais relacionadas com os diferentes tipos de estresse (perdas, ameaças, e desafios), enfrentados pelas pessoas mais velhas do que com a idade em si. Porém, as pessoas mais velhas eram geralmente menos inclinadas que as mais jovens a depender de fantasias escapistas e reações hostis.

A pesquisa de Folkman et al. (1987) comparando pessoas jovens e idosas quanto à maneira de lidar com aborrecimentos do dia a dia, mostrou que as diferenças em enfrentamento foram significativas e consistentes. Os indivíduos mais jovens usaram, proporcionalmente, formas mais ativas e interpessoais de enfrentamento focalizado no problema, enquanto os mais velhos usaram proporcionalmente formas mais passivas de enfrentamento focalizado na emoção.

Esses estudos sugerem que existem padrões de enfrentamento relacionados à diferenças etárias. As pessoas mais jovens parecem usar enfrentamento mais interativo, como expressão de emoções e busca de informações, enquanto pessoas mais velhas parecem usar formas mais intrapessoais de enfrentamento, como reflexão e reavaliação positiva (Folkman, 1991). Entretanto, se essas diferenças são função de mudanças contextuais ou mudanças decorrentes do desenvolvimento não é claro. Se por um lado, as explicações contextuais não podem ser descartadas, por outro lado algumas diferenças parecem exigir uma explicação desenvolvimentista.

Assim, uma outra interpretação que pode ser feita e que envolve mudanças contextuais e de desenvolvimento é que os comportamentos de enfrentamento mudam porque os recursos pessoais, sociais e materiais do

indivíduo mudam. Aliás, a questão dos recursos pessoais está implícita tanto na definição de estresse quanto na definição de enfrentamento. Lazarus e Folkman (1984) afirmam que a maneira como as pessoas lidam com os eventos estressantes depende em grande parte dos recursos disponíveis e das restrições que inibem o uso desses recursos, que podem ser pessoais (físicos, psicológicos, de competência), sociais e materiais. A disponibilidade de recursos varia não somente de pessoa para pessoa, mas também em uma mesma pessoa, de acordo com o estágio de desenvolvimento em que ela se encontra.

### **3.2. Recursos para Lidar com o Estresse e Sua Mudança na Velhice**

Embora seja impossível catalogar todos os recursos dos quais o indivíduo lança mão para lidar com os eventos de vida e demandas do dia a dia, Lazarus e Folkman (1984) identificam algumas categorias básicas. Entre os recursos pessoais estariam recursos *físicos*, como saúde e energia; *psicológicos*, como crenças positivas (pessoais e existenciais) e *de competência*, como habilidades sociais e de solução de problemas. As outras categorias, como os recursos *materiais* e o *suporte social* e familiar, seriam mais ambientais.

**Saúde e energia** - O bem estar físico é relevante a praticamente todos os eventos estressantes, e especialmente àqueles que demandam grande mobilização. Na velhice, quando o indivíduo se torna fisicamente mais fragilizado e quando existe uma maior ocorrência de doenças crônicas, haverá provavelmente menos energia para lidar com o estresse. Embora haja

evidência empírica (Hamburg & Adams, 1967), de que as pessoas são capazes de manter um comportamento de enfrentamento efetivo apesar da saúde precária e pouca energia física, é provável que a forma de enfrentamento usada por um indivíduo saudável e um indivíduo mais fragilizado sejam diferentes.

**Crenças positivas** - Apesar de sua importância teórica como recurso pessoal, existem poucas pesquisas a respeito de como as crenças realmente se manifestam nos processos de enfrentamento. Entre as crenças que podem ser classificadas como recursos pessoais, as relacionadas ao controle da situação têm recebido maior atenção.

Os estudos de Anderson (1977) e Stricklane (1978) sugerem que crenças gerais sobre o locus de controle influenciam o tipo de comportamento de enfrentamento: os indivíduos que acreditam que as consequências são dependentes de seu comportamento tendem a usar mais enfrentamento focalizado no problema, enquanto os que vêem as consequências como dependendo de sorte, chance, destino ou poderes além de seu controle pessoal tendem a usar mais comportamentos de enfrentamento focalizado na emoção. No entanto, no estudo de Folkman et al. (1981) os resultados obtidos não foram claros. Crenças gerais sobre o locus de controle não se relacionaram com o comportamento de enfrentamento e, ao contrário do esperado, indivíduos com locus de controle interno não usaram mais comportamento de enfrentamento focalizados no problema do que indivíduos com locus de controle externo.

Recentemente tem sido estudado o relacionamento entre crenças religiosas e o estresse em uma variedade de contextos. As evidências mostram uma relação inversa entre o estresse percebido e a religiosidade, devido ao aspecto psicológico e social da experiência religiosa.

Diversas teorias psicossociais tendem a apoiar a idéia de que as crenças existenciais ou religiosas podem diminuir o estresse percebido. A teoria da atribuição argumenta que as crenças proporcionam uma perspectiva para o entendimento do evento estressante, reduzindo dessa forma seu impacto (Spilka et al., 1985). A teoria de locus de controle (Rotter, 1966) também pode esclarecer a associação entre crenças existenciais e estresse percebido, pois na medida em que propiciam ao indivíduo um senso de significado e propósito, ele se sente mais amparado e com um senso de controle frente ao evento estressor (Hood, 1974).

A literatura sobre o suporte social sugere que o relacionamento inverso entre religiosidade e estresse é devido à rede social significativa oferecida pela religião. A função de suporte social das crenças religiosas não foi ainda claramente estabelecida em pesquisa, embora se encontre algumas evidências a esse respeito (Pollner, 1989).

As crenças existenciais, espirituais ou religiosas parecem ser um dos poucos recursos pessoais que tendem a aumentar na velhice (Goldstein & Neri, 1993).

**Envolvimentos** - Possuem uma qualidade motivacional que é um importante recurso pessoal, pois impelem a pessoa ao comportamento de enfrentamento e mantém esse comportamento. A qualidade motivacional do envolvimento tem efeito similar às crenças positivas que geram esperanças: ambos ajudam a manter o esforço de enfrentamento frente a obstáculos. Erikson et al. (1986) verificaram em seu estudo que é o envolvimento, especialmente o pensamento nos filhos e netos e a participação no relacionamento com eles que dá, aos idosos estudados, a sensação de que vale a pena viver e que os fazem apreciar a vida mesmo quando esta é bastante inativa.

**Habilidades sociais e de resolução de problemas** - As

habilidades sociais, devido ao papel abrangente do funcionamento social na adaptação humana, são um recurso valioso para o comportamento de enfrentamento e se tornam especialmente importantes na idade avançada (Hansson & Carpenter, 1990). São igualmente importantes as habilidades de resolução de problemas, as quais incluem habilidades para buscar informações; para analisar a situação com o propósito de identificar o problema, de forma a gerar cursos de ação alternativos; para pesar as alternativas com relação aos resultados; para selecionar e para implementar um plano de ação.

Nos dias atuais, quando as mudanças se dão em um ritmo vertiginoso, constantes adaptações e novas habilidades são necessárias para fazer frente às mudanças tecnológicas e sociais. As pessoas mais velhas, que em geral passam a ter um ritmo mais lento para solucionar problemas (Salthouse & Babcock, 1991) podem se sentir pressionadas e mudar a sua forma de enfrentamento.

**Recursos materiais** - Embora algumas pesquisas tenham documentado consistentemente que pessoas em posição sócio-econômica baixa são afetadas emocionalmente pelos eventos de vida de maneira mais forte que aquelas de nível socio econômico mais alto (McLeod e Kessler, 1990), os recursos materiais raramente são mencionados nas discussões sobre enfrentamento (Lazarus e Folkman, 1984). Entretanto, recursos financeiros aumentam as opções de enfrentamento do indivíduo em praticamente qualquer situação de estresse, podendo proporcionar um acesso mais fácil à assistência profissional, seja na área médica, legal, financeira ou outra. Além disso, só o fato de saber que tem recursos, pode reduzir a

vulnerabilidade da pessoa à ameaça, e desta forma facilitar o enfrentamento efetivo.

A velhice é uma fase da vida na qual os recursos financeiros geralmente diminuem, pois além da aposentadoria diminuir consideravelmente a renda do indivíduo, os gastos com saúde tendem a aumentar, já que as doenças crônicas se tornam mais comuns, exigindo medicamentos de uso contínuo; o preço dos seguros de saúde também aumenta com a idade. Esses e outros problemas fazem com que a falta desse recurso se transforme em uma fonte adicional de estresse.

**Suporte Social** - O termo suporte social refere-se, de modo geral, a uma rede ou configuração de ligações pessoais onde se troca afeto e ajuda instrumental. Para Sarason (1983) o suporte social implica a existência ou disponibilidade de pessoas com quem se pode contar, pessoas que nos fazem sentir que se importam conosco, nos valorizam, nos prezam.

O suporte social tem sido também conceitualizado em termos de comportamentos que permitem ao recipiente perceber um aumento no controle pessoal sobre o seu ambiente. Dickson-Markman e Shern (1990) entretanto, apontam para a necessidade de não se confundir suporte social com interação social, salientando que nem todo relacionamento oferece suporte e que alguns relacionamentos podem ser, na realidade, muito estressantes.

Nas últimas décadas, pesquisadores em vários campos de trabalho têm enfatizado que o suporte social é crítico para enfrentar crises, transições, doenças físicas e mentais, desemprego, privações e estresses em geral (Gottlieb, 1983).

Um dos primeiros estudos a ressaltar a importância do suporte social na adaptação do indivíduo adulto aos eventos de vida, foi o de Lowenthal e Haven (1968, apud Kimmel, 1980). Esses pesquisadores fizeram

um estudo com 280 pessoas com idade acima de 60 anos e relataram que a presença de um relacionamento íntimo com alguém que sirva como confidente e a participação em organizações sociais, estavam altamente correlacionados com o bem estar psicológico de pessoas idosas, parecendo servir como proteção contra as perdas associadas à aposentadoria, à viuvez e às perdas de papéis sociais de um modo geral.

Em estudos mais recentes, o suporte social tem sido conceitualizado em termos mais amplos, envolvendo sua quantidade e qualidade. A quantidade do suporte tem sido medida pelo número de amigos e frequência de contato com membros da comunidade, e a qualidade do suporte tem sido medida em termos de satisfação com o relacionamento. Embora os estudos que enfatizam a quantidade de suporte social tenham documentado seus efeitos positivos, quando se compara qualidade e quantidade desses suportes, a qualidade é um preditor ainda melhor de saúde emocional do que a quantidade (Dickson-Markman & Shern, 1990). Essa diferenciação é de grande importância especialmente nos últimos estágios do curso de vida, quando o ambiente social da pessoa tende a diminuir.

Verifica-se assim que existem inúmeros fatores que podem fornecer esclarecimentos importantes no relacionamento entre a satisfação de vida e a maneira como o indivíduo se comporta para lidar com os diferentes eventos que se apresentam durante o transcurso de seu desenvolvimento.

#### **4. DEFINIÇÃO DE TERMOS E OPÇÕES METODOLÓGICAS**

Nesta pesquisa, o envelhecimento bem sucedido foi definido como um nível relativamente alto de saúde física, funcionamento social e bem estar

psicológico. E esses três aspectos da saúde - física, social e psicológica - são vistos como resultado da capacidade de adaptação do indivíduo.

De uma maneira geral, as pesquisas sobre estresse e coping têm enfatizado um aspecto do resultado da competência adaptativa, sem mencionar os outros. Os campos da saúde, medicina comportamental e epidemiologia social, por exemplo, focalizam o aspecto físico, preocupando-se com doenças somáticas, sem medir ou controlar o funcionamento social ou bem estar psicológico.

Entretanto, na velhice, a diminuição da capacidade física e as limitações de saúde são eventos normativos e esperados, e já foi verificado empiricamente (Tobin & Lieberman, 1976), que muitos idosos, fisicamente doentes e moderadamente incapacitados, avaliam sua saúde e circunstâncias de vida de uma maneira positiva, mostrando-se satisfeitos e funcionando bem.

O aspecto social da capacidade de adaptação, também tem sido estudado pelos pesquisadores de estresse. O funcionamento social é frequentemente conceituado, sob uma perspectiva sociológica, como as maneiras pela quais os indivíduos preenchem seus vários papéis: como pais, esposos, profissionais e membros da comunidade (Latack & Havlovic, 1992).

No entanto, não existe um único conjunto de expectativas culturais a respeito de qualquer papel. Pelo contrário, as expectativas são múltiplas, o que torna o conceito difícil de ser medido. No caso de pessoas idosas, isso se torna ainda mais complexo, porque ao mesmo tempo em que a sociedade coloca alto valor na atividade, existe a expectativa cultural e às vezes até a pressão social para que o velho abandone seus papéis como membro da sociedade.

A partir das pesquisas sobre a extensão e a intensidade da atividade em onze papéis sociais, realizados pelo Comitê de Desenvolvimento Humano da Universidade de Chicago, ao longo de um período de sete anos,

verificou-se que, tomando o grupo estudado como um todo, os níveis de atividade e interação social tendem a diminuir com a idade, mas o dado mais dramático foi a vasta gama de diferenças em termos de padrões de atividade e estilos de vida (Neugarten, 1971).

O funcionamento social é também, algumas vezes, conceitualizado sob uma perspectiva psicológica, como a satisfação com o relacionamento interpessoal ou em termos de habilidades sociais. Erikson (1953) enfatiza a aquisição de uma identidade psico-social, o que depende da aquisição de um lugar no mundo do trabalho, e no relacionamento com os outros e com as instituições sociais. Na velhice o envolvimento social é visto por esse autor como tema essencial, mas toma formas diversas em termos de atividade, indo desde uma participação ativa até uma participação afetiva nas atividades de ótrem (Erikson et al., 1986).

Desta forma, a qualidade do funcionamento social, especialmente na velhice, deve ser vista mais através dos olhos do indivíduo, na forma de satisfação com seus relacionamentos e papéis sociais, do que apenas através dos olhos dos outros, na sociedade.

O que se percebe então, é que o aspecto psicológico da capacidade de adaptação, de certa forma engloba os aspectos físicos e sociais, já que bem estar psicológico se refere a como as pessoas se sentem sobre si mesmas e suas condições de vida, e já foi visto também que o bem estar psicológico tem sido amplamente estudado sob diferentes termos - felicidade, satisfação, moral elevada - cujos significados se sobrepõe.

Como medida do envelhecimento bem sucedido optou-se por usar uma escala de ajustamento à velhice e uma escala de satisfação de vida que é multidimensional e engloba, além do bem estar psicológico, as percepções subjetivas do indivíduo quanto à saúde e funcionamento social. Além disso, foi possível pressupor saúde relativa e funcionamento social adequado por causa

dos informantes desta pesquisa estarem frequentando uma Universidade da Terceira Idade. Estas escalas serão detalhadas adiante (dentro do item Instrumentos).

O segundo conceito básico a ser mensurado é o de estresse. Embora o estresse seja definido e medido em muitas pesquisas, ora como estímulo, ora como resposta, a definição adotada nesse trabalho coloca o estresse como um relacionamento particular entre o indivíduo e o ambiente, que é avaliado por ele como sobrecarregando ou excedendo seus recursos e colocando em perigo seu bem-estar (Lazarus & Folkman, 1984).

Desta forma, a medida do estresse deve ser dada pelo indivíduo através de uma avaliação da dificuldade para lidar com a situação e do risco que ela traz para seu bem estar.

De acordo com a revisão de literatura realizada por Tausig (1982), inúmeras pesquisas desenvolveram, como medida do estresse, listagens de eventos de vida, que foram hierarquizados como mais ou menos estressantes conforme sua desejabilidade, controlabilidade, quantidade de ajustamento requerida ou outra dimensão subjetiva.

Lazarus e Folkman (1984) apontam que a principal fraqueza do uso de eventos de vida como medida de estresse é a suposição de que a mudança em si é estressante. Na verdade, a simples ocorrência de um evento não permite captar o seu significado para o indivíduo.

Apesar dessa limitação, as listagem de eventos de vida têm sido muito usadas e inúmeras modificações têm sido feitas para torná-las mais efetivas, inclusive tornando-as adequadas a diferentes faixas etárias. É o caso da LOPES - Louisville Older Person Event Scale (Murrell et al., 1984) e da escala de Krause (1986).

Aldwin (1990) propõe uma abordagem desenvolvimentista ao estresse na vida adulta, baseada no pressuposto de que as crenças

estereotipadas à respeito da fragilidade na velhice não são aplicáveis a uma grande quantidade de idosos, que são razoavelmente saudáveis e ativos em sua comunidade. Atendo-se a estereótipos negativos, a maioria dos estudos sobre estresse na velhice focaliza com frequência a vulnerabilidade dos velhos e a predominância das perdas na velhice.

Como alternativa, o modelo proposto focaliza as forças potenciais dos idosos e sua contribuição às suas famílias e ao seu círculo social. A autora se baseia na teoria do desenvolvimento do adulto de Erikson (1953) e no seu constructo de generatividade, que é visto como a preocupação em formar e guiar as próximas gerações, preocupação que tende a aumentar na meia-idade e idade avançada; e propõe que na velhice a preocupação com o problema dos outros tende a se tornar mais central. O sucesso da carreira dos filhos adultos, os seus casamentos e a forma de criarem os filhos, por exemplo, são importantes pontos de preocupação generativa. Com excessão de crises de saúde que podem requerer a focalização da atenção no self, as percepções de estresse tendem a se tornar menos egocêntricas e mais focalizadas nos problemas dos outros. Ou seja, o estresse relacionado ao que ocorre com pessoas queridas - estresse não egocêntrico - pode se tornar mais saliente na velhice.

Nossa opção foi utilizar uma tradução adaptada da ELSI - Elders Life Stress Inventory (Aldwin, 1990), onde além de checar a ocorrência do evento, a dificuldade para lidar com cada ocorrência era avaliada em uma escala de 1 (nenhuma dificuldade) a 5 (extremamente difícil).

A terceira variável a ser mensurada é o enfrentamento. A definição conceitual usada neste trabalho refere-se ao enfrentamento como esforços cognitivos ou comportamentais em contínua mudança para lidar com demandas e conflitos externos e internos, que são avaliados como sobrecarregando ou excedendo os recursos pessoais do indivíduo.

Para refletir a definição conceitual, a medida a ser usada deve focalizar processos e não estilos estáveis de enfrentamento, devendo assim poder obter acesso a pensamentos e ações relativos a situações específicas e não maneiras gerais de lidar com dificuldades.

Além disso, é necessário que a medida inclua dimensões importantes do conceito. Uma dessas dimensões diz respeito ao modo de enfrentamento, isto é, à maneira ou mecanismo que o indivíduo usa, que poderia ser cognitivo (estratégias mentais, auto-instrução) ou comportamental (realizar uma ação). A outra dimensão diz respeito ao alvo ao qual o enfrentamento é direcionado - a demanda externa (solução do problema ou alteração da situação) ou a demanda interna (lidar com a reação emocional ou de ansiedade).

Inúmeras medidas para avaliar o enfrentamento têm sido desenvolvidas nos últimos anos, especialmente escalas avaliadas através de critérios psicométricos. Uma das mais usadas em pesquisa é a Way of Coping Checklist (Folkman & Lazarus, 1980 e Lazarus & Folkman, 1984) que em sua última versão consiste em 67 itens que devem ser assinalados pela extensão de uso: nunca uso, uso raramente, uso algumas vezes, uso frequentemente. Esta escala foi usada no estudo de Coyne et al. (1981), nos estudos de McCrae (1984 e 1986) e por Aldwin e Revenson (1987). Outras escalas bastante usadas são as de Billings e Moss (1981) e a de Pearlin e Schooler (1978).

As medidas do comportamento de enfrentamento através de questões abertas são menos comuns. Siegler e George (1983) codificaram respostas a questões abertas segundo a matriz: tipo de enfrentamento versus método de enfrentamento.

Considerando que ambas as formas de medida têm suas limitações metodológicas, optamos por usar questões abertas que, além da codificação dos enfrentamentos, possibilitariam também uma análise qualitativa.

## **5. A POPULAÇÃO FOCALIZADA**

O segmento mais idoso da população brasileira sofreu um rápido aumento a partir dos anos 60, quando começou a crescer em ritmo bem mais acelerado que as populações adulta e jovem. Devido à redução nas taxas de natalidade e mortalidade, a base da pirâmide populacional vem se estreitando nas últimas décadas.

E existe ainda a expectativa de uma intensificação desse processo de envelhecimento populacional, especialmente a partir do próximo século, quando cerca de 15% da população brasileira terá mais de 60 anos. Além disso, tem havido também um aumento na longevidade das pessoas. Em 1950, o percentual de pessoas que alcançaria os 60 anos era de 35%, em 1960 passou para 50% e atualmente chega aos 70%. Para o início do século a expectativa média de vida do brasileiro é de 72 anos.

Essa temática provocou uma preocupação generalizada em diversos segmentos profissionais e fez com que, nos últimos anos, proliferassem no Brasil os programas e associações destinados aos idosos, como o movimento dos aposentados, os assistenciais e os sócio-culturais. Mas, de um modo geral, a tônica comum a todos eles é a tentativa de rever os estereótipos e os preconceitos supostamente associados à velhice em nossa sociedade (Debert, 1994).

Os programas que mais se destacam são os promovidos pelo SESC (Serviço Social do Comércio), e pelas Universidades da Terceira Idade. O programa do Sesc enfatiza especialmente atividades de lazer como bailes, passeios e excursões, além de palestras e conferências. As Universidades da Terceira Idade se caracterizam como programas de Educação continuada, com ênfase em aulas e conferências.

Os participantes desses programas constituem um segmento de população especialmente adequado para a pesquisa, não somente porque a idade cronológica é elemento fundamental de aglutinação, como também porque são formas de congregação da população idosa em que o processo de envelhecimento é considerado como momento privilegiado da vida, no qual a realização pessoal, a satisfação e o prazer encontram seu auge e são vividos de maneira madura e profícua (Debert, 1994).

Em um trabalho enfocando a Universidade da Terceira Idade da PUCCAMP (Pontifícia Universidade Católica de Campinas), Guerrero (1993) faz uma análise dos objetivos desse programa e de como a velhice é nele concebida, procurando ainda traçar o perfil do aluno dessa Universidade.

Segundo a autora, a Universidade da Terceira Idade poderia ser vista como um espaço de negação do envelhecimento tal como é visto na sociedade, uma alternativa para se resistir à conotação negativa associada ao envelhecer. E, embora o objetivo do programa seja contribuir para mudar o perfil atual do idoso brasileiro, visto como "um ser discriminado, inativo, vivendo em condições precárias e em situação de perda", os alunos que chegam a essa Universidade da Terceira Idade são indivíduos bastante ativos e satisfeitos, empenhados em demonstrar a toda oportunidade o quanto são dinâmicos e participantes, de forma a negar os estereótipos e preconceitos relacionados ao envelhecimento.

Além disso, duas características dessa população são bastante marcantes: uma é a predominância de mulheres, que constitui cerca de 90% da população. Outra característica que chama a atenção é a presença de um número razoável de adultos na meia idade. A matrícula na Universidade da Terceira Idade é aberta para um público acima de 45 anos e quase 10% dos alunos se encontram na faixa dos 45-50 anos de idade.

Isto leva à suposição de que esses programas, valorizando a atividade, o dinamismo e a participação, atraem um segmento diferenciado da população, isto é, os indivíduos que escolhem participar destes programas possivelmente já constituem um grupo diferente daqueles que não participam.

Nesta faixa etária, em que a perda de pessoas amigas e contemporâneas torna-se uma ocorrência mais frequente, o idoso pode se sentir desmotivado para participar em atividades de grupo e de formar novo grupo de amigos.

Em um estudo sobre a atividade e bem estar psicológico, Deps (1993) afirma que atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem estar do idoso porque possibilita a emergência de significados comuns e a aproximação interpessoal, facilitando a obtenção de suporte pessoal.

Esses programas, à medida em que dão ao indivíduo a oportunidade de obter suporte emocional, informacional e mesmo instrumental, deverão ter efeitos poderosos no enfrentamento do estresse.

E, além do suporte social, supõe-se que as informações obtidas através das aulas, e aprendizado vicariante através do contato com professores e colegas da mesma faixa etária aumentem a provisão de recursos pessoais como: crenças pessoais (especialmente na auto-eficácia), habilidades sociais e habilidades de solucionar problemas.

## 6. OBJETIVOS

Pretende-se estudar o relacionamento entre velhice bem sucedida e as formas como o indivíduo idoso lida com eventos de vida estressantes, a partir de seus relatos verbais.

Assim, as seguintes questões serão exploradas:

1. Quais os eventos de vida mais enfrentados por um segmento de pessoas idosas?
2. Dentre esses, quais os avaliados como mais estressantes?
3. Quais os comportamentos de enfrentamento mais usados por essas pessoas?
4. Esses comportamentos de enfrentamento refletem os recursos pessoais do indivíduo idoso?
5. Qual a relação que existe entre o tipo de enfrentamento usado e a satisfação de vida experimentada por essas pessoas?

Os objetivos são portanto os seguintes:

- 1º - Levantar eventos de vida experienciados recentemente por um grupo de idosos.
- 2º - Levantar as opiniões desse grupo sobre o impacto relativo desses eventos em seu bem estar psicológico.
- 3º - Caracterizar as estratégias de enfrentamento por eles utilizadas para lidar com os eventos que os informantes consideraram estressantes.

4º - Identificar, nas estratégias relatadas pelos informantes, os recursos pessoais utilizados para lidar com os eventos estressantes.

5º - Buscar relações entre a estratégia de enfrentamento utilizada e a satisfação de vida experimentada pelos idosos.

## MÉTODO

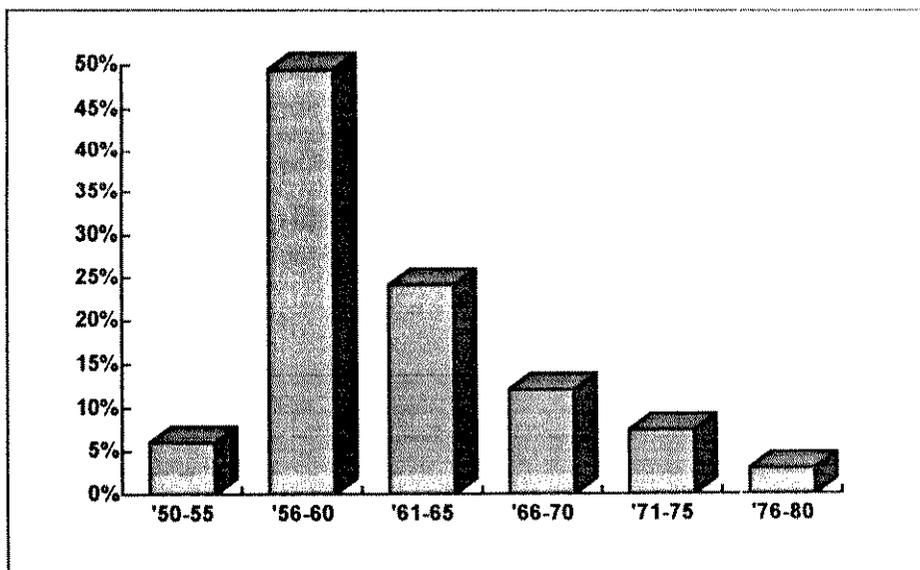
### 1. Sujeitos

Os informantes dessa pesquisa formam um grupo específico de adultos idosos que participam de um curso de educação continuada. Esse grupo é constituído essencialmente de mulheres, donas de casa, com idade em torno de sessenta anos, morando com o marido ou a família, tendo no máximo nível secundário de escolaridade e não aposentadas.

Essa população foi escolhida por conveniência, em parte porque a pesquisadora era professora nesse curso, em parte tendo em vista o argumento de Schaie (1973) de que se se quer estudar o a otimização do funcionamento, deve-se buscar uma amostra de indivíduos ativos, satisfeitos e engajados. Qualquer generalização portanto, só poderá ser feita para grupos com características semelhantes a este.

Dos 66 informantes, 59 eram mulheres e 7 homens. Sua idade variava entre 51 e 80 anos. Pouco mais da metade do grupo tinha até 60 anos, cerca de 25% entre 61 e 65 anos e os demais se distribuíram pelas outras faixas etárias.

A Figura 1 apresenta a frequência percentual de informantes segundo a idade.



**Figura 1** - Distribuição proporcional dos sujeitos por idade.

Analisando as medidas de tendência central vemos que a média é de 62 anos, a mediana 60 anos e a moda 58 anos.

Quanto ao estado civil do grupo, existe uma maior frequência de indivíduos casados, seguidos por viúvos e por separados, como pode ser visto na Tabela 1.

**Tabela 1** - Distribuição dos sujeitos pelo estado civil

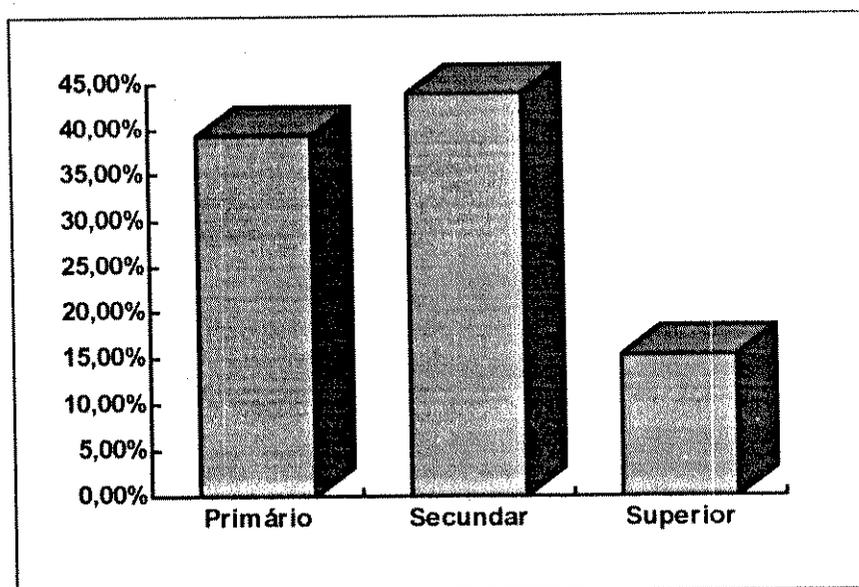
<b>Estado Civil</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
<b>Solteiro</b>	6	9.1
<b>Casado</b>	35	53.0
<b>Viúvo</b>	16	24.2
<b>Separado/Desquitado</b>	9	13.6

Embora a maior parte dos informantes more com a família primária, isto é, com marido e/ou filhos, a porcentagem dos que moram sozinhos é bem maior do que a dos que moram com a família secundária e amigos, conforme mostra a Tabela 2.

**Tabela 2 - Arranjos de moradia do grupo estudado.**

Mora com quem	Frequência	Porcentagem (%)
Só	12	18.2
Família primária	47	71.2
Família secundária	4	6.1
Amigos	2	3.0

Quanto à escolaridade, o grupo se distribui praticamente entre o nível primário e o secundário, predominando o secundário, como pode ser visto na Figura 2.



**Figura 2 - Distribuição proporcional dos sujeitos segundo a escolaridade.**

A maior parte dos indivíduos pesquisados são donas de casa (56,9%), professores de nível I (23,1%) e comerciários (13,8%); os restantes 7,2% distribuem-se entre profissões do tipo burocrático e de artesanato.

Do grupo em questão apenas 37,9% são aposentados; 56,9% dos sujeitos nunca trabalharam fora de casa e 5,2% ainda trabalham ou voltaram a trabalhar após a aposentadoria.

## **2. Instrumento**

Foi elaborado um questionário contendo itens pertencentes a quatro domínios: caracterização da população, avaliação da satisfação de vida e adaptação à velhice, levantamento dos eventos de vida e aborrecimentos do dia-a-dia e levantamento dos enfrentamentos usados.

A primeira parte, constituída dos itens 1 a 7, buscava uma caracterização dos respondentes quanto à idade, sexo, estado civil, com quem reside, grau de escolaridade, profissão e se é aposentado.

A segunda parte (itens 8 a 40) destinava-se a medir o sucesso do envelhecimento através de duas escalas na forma Likert, que solicitavam a opinião dos sujeitos em escalas de cinco pontos, de discordo totalmente a concordo totalmente.

Os itens 8 a 32 são da escala Sheppard para Avaliação de Atitudes em relação à Velhice, traduzida e adaptada para o português por Neri (1986). Nessa escala, as questões 8, 10 a 13, 16, 19, 20, 22 e 25 a 27, medem sentimentos de satisfação em relação à velhice (tais como: auto-estima, sexualidade e companheirismo, interesse em atividade e lazer, auto-realização e senso de significado de vida pessoal). Os itens 9, 14, 15, 17, 18,

20, 23 e 24 medem sentimentos de perda em relação à velhice (incerteza e apreensão quanto ao futuro, morte, dependência, viuvez e solidão).

Esta escala apresenta questões relativas à velhice enquanto etapa de vida que, para efeito desta pesquisa, foram definidas como *genéricas* e questões que se referem à velhice individual, que foram definidas como *pessoais*.

Já os itens 32 a 40 compõe a Escala de Ajustamento à Velhice, baseada nas tarefas de desenvolvimento de Havighurst (Wolk & Kurtz, 1975) traduzida e adaptada ao português por Goldstein e Neri (1993). Os itens dessa escala refletem atitudes e comportamentos em relação às seguintes tarefas evolutivas: adaptação à diminuição da força física e da saúde; adaptação à aposentadoria e diminuição de renda; adaptação à morte do cônjuge; estabelecimento de afiliação ao grupo etário; estabelecimento de arranjos de moradia satisfatórios; estabelecimentos de padrões apropriados de dar e receber no relacionamento afetivo.

A terceira parte do instrumento buscava avaliar os eventos de vida e teve basicamente duas funções: primeiro identificar se houve o evento e, segundo, qual foi a dificuldade para lidar com esse evento. Para a primeira função, o grau de mensuração do instrumento é de atributo, ou seja, as variáveis são dicotômicas, enquanto na segunda função as variáveis assumem valores em uma escala de Likert de 1 (nenhuma dificuldade) a 5 (extremamente difícil).

Esta parte do questionário consta de uma listagem de 25 eventos e um espaço aberto para eventual registro de eventos não listados. Trata-se de uma tradução e adaptação para o português, realizada para esta pesquisa, do "The Elders Life Stress Inventory" (Aldwin, 1990).

Dos 25 eventos apresentados, 11 são considerados egocêntricos, isto é, dizem respeito a problemas do próprio indivíduo, como por exemplo:

doença ou limitação pessoal, a própria aposentadoria, diminuição de atividades apreciadas. Os outros 15 eventos são considerados não egocêntricos e incluem todas as ocorrências de morte, problemas de saúde na família, institucionalização, problemas conjugais, de relacionamento familiar e de aposentadoria do conjuge.

Além disso, procurou-se detectar os principais aborrecimentos do dia-a-dia. através da questão:

*Pense nos problemas que atrapalham se dia-a-dia (que estejam ocorrendo ou que tenham ocorrido nos últimos três meses), e relate-os, indicando o grau de dificuldade usando a mesma classificação do questionário anterior (1, 2, 3, 4, 5). Use o verso da folha caso precise de mais espaço.*

Foi feita uma colocação de áreas de ocorrência para facilitar a lembrança de problemas: área pessoal e de saúde, área conjugal e familiar, área social, área de trabalho e aposentadoria e área financeira.

A quarta parte do questionário diz respeito ao enfrentamento e consta de quatro questões abertas, duas referentes a eventos de vida e duas referentes a aborrecimentos do dia-a-dia:

*- Com relação ao evento mais difícil que você teve que enfrentar nos últimos dois anos, o que você acha que mais o ajudou a superar?*

*- O que você recomendaria que alguém enfrentando a mesma situação fizesse?*

*- O que você costuma fazer para enfrentar ou superar os problemas do dia-a-dia?*

*-O que voce recomendaria que outras pessoas, enfrentando os mesmos problemas, fizessem?*

O Anexo 1 apresenta o instrumento na íntegra.

### 3. Procedimento

O questionário foi testado previamente em quatro mulheres com idade entre 49 e 54 anos, para detectar eventuais dificuldades de entendimento.

Posteriormente, os dados foram coletados em situação de grupo, durante aulas de Psicologia de um curso de educação continuada, no contexto de uma Universidade da Terceira Idade.

Foram distribuídos questionários a todos os alunos e fornecidas instruções orais sobre a forma de respondê-lo. Não foi fixado limite de tempo para as respostas e a aplicadora ficou disponível para esclarecimentos e recepção do material respondido até que todos tivessem terminado.

Foi aplicado o mesmo procedimento em 3 classes diferentes (nível 1, 2 e 3), segundo o seu tempo de permanência na Universidade da Terceira Idade. Foram respondidos ao todo 85 questionários. Onze questionários não puderam ser aproveitados para a pesquisa por estarem incompletos ou preenchidos incorretamente e oito foram eliminados porque os respondentes estavam abaixo do limite de idade estabelecido (50 anos).

Os dados coletados foram transcritos em planilhas (cuidando-se de inverter os escores das questões colocadas na forma negativa), para serem submetidos à análise estatística.

As questões referentes à satisfação de vida foram classificadas em genéricas e pessoais.

As referentes à experienciação de eventos estressantes foram categorizadas em egocêntricas e não-egocêntricas, conforme proposição de Aldwin (1991).

Feita uma análise das questões abertas, as emissões referentes ao enfrentamento foram classificadas em duas categorias relacionadas ao modo de enfrentamento: cognitivo ou comportamental. A seguir, levando-se em consideração não somente o conteúdo da resposta, mas também ao evento ao qual se relacionava, essas respostas foram classificadas em duas outras categorias relacionadas ao tipo de enfrentamento: focalizado no problema ou na emoção.

Outras seis categorias foram criadas, cinco baseadas no tipo de recurso usado: suporte social, crenças pessoais, crenças existenciais, habilidades sociais e habilidades de solução de problemas, e a última referente a comportamentos de esquiva.

Assim cada enfrentamento foi classificado em 10 categorias: comportamental ou cognitivo; focalizado no problema ou na emoção, e quanto ao tipo de suporte utilizado ou esquiva. Algumas vezes os respondentes usaram mais de uma resposta de enfrentamento, e todas foram classificadas.

Seguem-se exemplificação das respostas e respectivas categorizações:

*Comportamentais:* Conversar com amigos, praticar atividades físicas, andar no parque, fazer economia comprando verduras e frutas da época, frequentar a Universidade da Terceira Idade.

*Cognitivas:* Meditar, orar, pensar que amanhã será um dia melhor, refletir e buscar uma solução, analisar a situação, planejar as finanças.

*Focalizadas no problema:* Dialogar buscando entendimento, planejar as compras, comprar roupas usadas, estudar o problema e atacar os pontos negativos, procurar outras atividades.

*Focalizadas na emoção:* Rezar, voltar-se para Deus e para si mesmo, buscar ajuda de "mentores espirituais", não pensar no assunto, conversar com amigos e parentes, trabalho beneficente.

*Suporte social:* compreensão e carinho da família, ajuda de professores e colegas da Universidade da Terceira Idade, conversar com amigos, procurar intensificar vida social.

*Crenças pessoais:* Confiança em si mesmo, capacidade de luta, otimismo, força de vontade, energia mental, "garra".

*Crenças existenciais:* Rezar, confiar em Deus, convicção espiritualista, saber que estamos nesta vida de passagem, descobrir o que é importante nesta vida, voltar-se para Deus e para si mesmo.

*Habilidades sociais:* Saber dizer "não", "basta", "chega"; procurar ajuda profissional, procurar alguém que possa orientar, maior convivência com familiares, dialogar para chegar a um entendimento.

*Habilidades de solução de problemas:* planejar as compras, usar produtos de época, fazer um orçamento compatível com o que ganha, reformar roupas, dialogar procurando entendimento.

*Esquiva:* Procurar se distrair, viajar, fazer relaxamento, dar tempo ao tempo, deixar passar, não fazer nada.

## RESULTADOS

Os dados coletados foram submetidos à análise estatística em computador (programa SaS).

Serão apresentados primeiramente os dados sobre satisfação e adaptação à velhice; em seguida os dados relativos à ocorrência de eventos de vida e o grau de dificuldade percebido, e por último os dados sobre o enfrentamento. Para cada conjunto de dados apresentar-se-á uma análise univariada e em seguida, uma análise multivariada.

### **1. Satisfação e adaptação à velhice**

A escala Sheppard para Avaliação de Atitudes em Relação à Velhice (Sheppard, 1980; Neri, 1986) e a Escala de Ajustamento à Velhice (Wolk & Kurtz, 1975) foram tratadas como um instrumento único.

A Tabela 3 mostra as frequências das variáveis que compõe esse instrumento que avalia o envelhecimento bem sucedido, em cada uma das cinco pontuações, sendo que 1 significa discordo totalmente, 2 discordo, 3 não concordo nem discordo, 4 concordo e 5, concordo totalmente.

**Tabela 3** Frequências de respostas nas escalas que avaliam satisfação e adaptação.

<b>Variável</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Valorização da juventude	6	16	5	14	25
Apreensão pelo envelhecimento	7	13	6	10	30
Possibilidade realização	6	13	5	14	28
Possibilidade vida sexual	1	4	7	24	26
Desfrutar velhice	1	4	5	17	39
Possibilidade atividade	10	6	6	13	31
Enfrentar idéia própria morte	18	12	8	6	22
A vida oferece aos velhos	7	14	8	14	23
Aumento do lazer	8	8	10	17	23
Debilidade física na velhice	15	17	8	9	16
Velhice como fase de vida	10	9	7	6	34
Bem estar consigo mesmo	4	6	2	9	45
Valorização da vida na velhice	4	7	3	5	47
Interesse em atividades	6	4	3	13	40
Satisfação com que conseguiu	3	5	3	10	45
Sentimento de solidão	6	9	6	7	38
Morte do cônjuge	16	10	12	4	16
Tão feliz quanto mais moço	5	8	8	14	31
Companheirismo na velhice	7	1	9	11	38
Integrar experiências passadas	3	4	2	4	53
Diminuição da força física	5	19	4	11	27
Adaptação à redução da saúde	1	2	5	15	41
Adaptação à redução da renda	4	7	5	15	32
Mérito da aposentadoria	16	4	6	9	28
Viver sozinho	21	10	5	6	24
Afiliação ao grupo etário	6	11	6	3	40
Fazer novos amigos	10	11	5	5	35
Adaptação à viuvez	3	4	5	8	44
Esquema de moradia	5	4	4	6	47
Adaptação a outra moradia	36	8	4	5	13
Percepção do apoio recebido	4	6	5	7	43
Aceitação da dependência	21	8	8	9	20
Eficácia das pessoas idosas	11	15	7	14	18

As variáveis que tiveram maior concentração de frequência nas categorias 4 e 5, significando que o grupo tem opiniões bastante positivas quanto a essas questões, foram:

A possibilidade de uma vida sexual saudável na velhice (11)

A capacidade de desfrutar a velhice (12)

Sentir-se bem consigo mesmo (19)

Valorização da vida na velhice (20)

Interesse e satisfação naquilo que faz (21)

Possibilidade de companheirismo na velhice (26)

Integração das experiências passadas (27)

Adaptação à redução da saúde (29)

Adaptação à redução do rendimento financeiro (30)

Esquema atual de moradia (36)

Percepção do apoio recebido (38)

Já nas questões que dizem respeito à: enfrentar a idéia da própria morte (14); debilidade física na velhice (17); morte do cônjuge (24); solidão (32); viver fora de sua própria casa (37) e aceitar a dependência (39), as opiniões do grupo tendem a ser mais negativas, já que a frequência nas categorias 1 e 2 é igual ou maior que a frequência das categorias 4 e 5.

Para mostrar com maior clareza o comportamento das questões que compõe esse instrumento, foi realizada uma análise sobre os escores de Lickert, calculando-se uma média ponderada de cada variável pelas pontuações obtidas. Este escore representa graus de satisfação, ou seja, quanto maior o escore, mais favorável é a opinião do grupo quanto à variável. Assim, foi possível verificar a ordenação das 33 variáveis de satisfação. Na Tabela 4 estão os escores das questões genéricas e pessoais, ordenados pelo grau de satisfação.

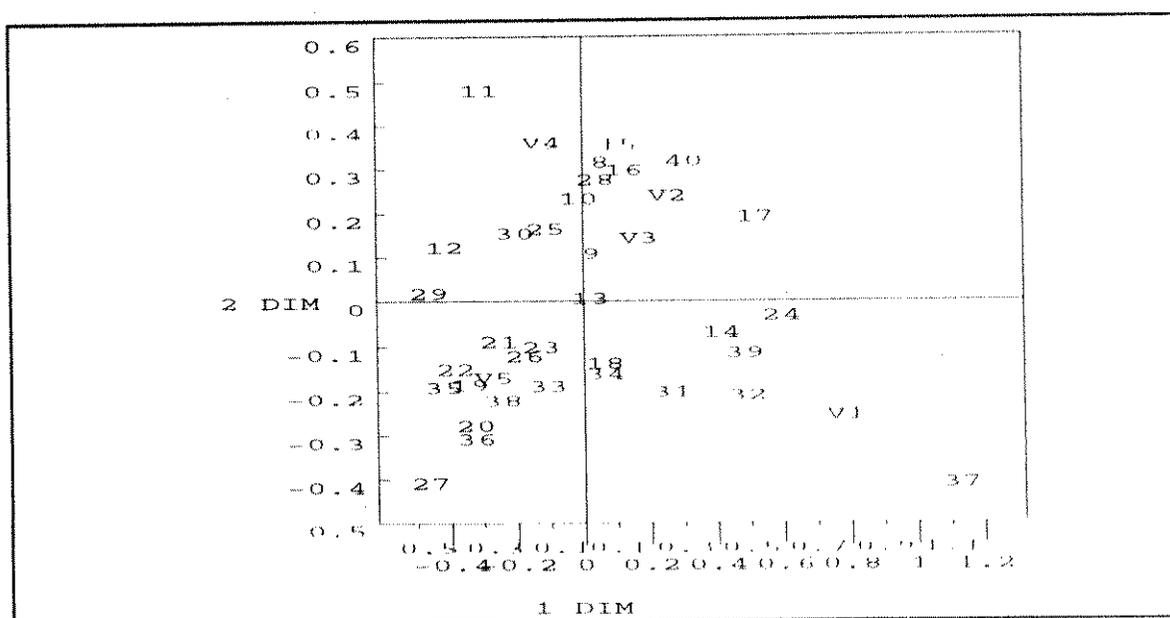
**Tabela 4 - Ordenação das variáveis de satisfação segundo seus escores para o grupo.**

Variável	Escore Absoluto	Escore Proporção Total
P - Adaptação a outra moradia	149	2.33
P - Enfrentar idéia da morte do cônjuge	168	2.89
P - Debilidade física na velhice	189	2.90
P - Solidão	204	3.09
P - Aceitar a dependência	206	3.12
P - Enfrentar idéia da própria morte	208	3.15
G - Eficácia das pessoas idosas	208	3.20
G -Mérito da aposentadoria	218	3.46
G - Vida oferece aos velhos	230	3.48
G - Valorização da juventude	234	3.54
P - Adaptação diminuição força física	234	3.54
G - Aumento do lazer	237	3.59
P - Apreensão quanto envelhecimento	241	3.65
P - Fazer novos amigos	242	3.66
G - Velhice como fase de vida	243	3.68
G - Possibilidade de realização	243	3.68
G - Atividade na velhice	247	3.74
P - Adaptação à redução da renda	253	4.01
P - Tão feliz quanto mais moço	256	3.87
G - Vida sexual saudável	256	4.12
P - Afiliação ao grupo etário	258	3.90
P - Solidão	260	3.93
G - Possibilidade de companheirismo	270	4.09
P - Percepção suporte familiar	274	4.21
P - Interesse em atividades	275	4.16
P - Adaptação à viuvez	278	4.34
G - Valorização da velhice	282	4.27
P - Sentir-se bem consigo mesmo	283	4.28
P - Esquema de moradia	284	4.30
P - Adaptação redução de saúde	285	4.43
P - Satisfação com que conseguiu	287	4.35
P - Desfrutar a velhice	287	4.35
G - Integração experiências passadas	298	4.51

As diferenças entre o escore de satisfação de vida e o tipo de questão (genérica e pessoal) foram pequenas, sugerindo que a distinção feita não é relevante.

Uma outra forma de avaliação das questões de satisfação de vida é através do comportamento que as variáveis têm entre si. Para isso foi realizada uma análise de correspondência para tentar avaliar as variáveis que, segundo o grupo, se assemelham e que se contrapõem.

A Figura 3 mostra os resultados da análise de correspondência.



**Figura 3 - Resultados da análise de correspondência sobre as variáveis de satisfação**

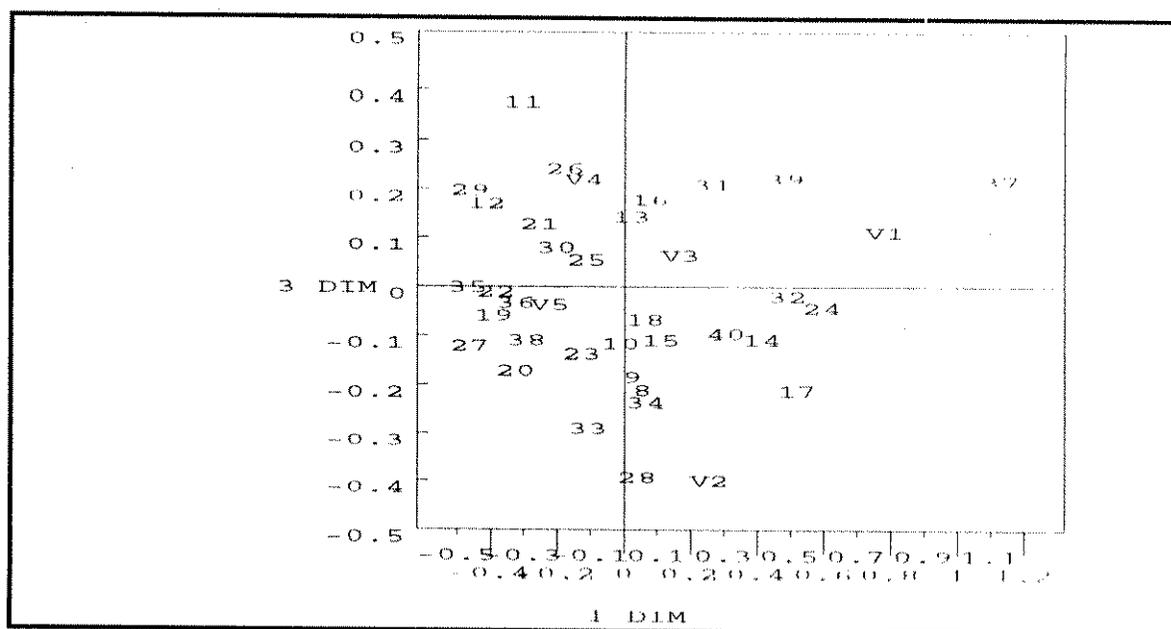
Sua análise sugere a existência de quatro grupos de variáveis (formados segundo um critério de semelhança), os quais aparecem no Quadro 1.

**Quadro 1 - Correspondências entre as variáveis de satisfação  
(primeira versus segunda dimensão)**

<b>Grupo 1 Dimensão 1 x Dimensão 2</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões completamente negativas (v1)</b>	A idéia da própria morte A morte do conjuge Mérito da aposentadoria Viver sozinho. Adaptação a outra moradia, que não a própria casa Dependência dos filhos ou de outras pessoas
<b>Grupo 2 Dimensão 1 x Dimensão 2</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões moderadamente negativas (v3)</b>	A debilidade física A própria eficácia em relação à juventude.
<b>Grupo 3 Dimensão 1 x Dimensão 2</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões moderadamente positivas (v4)</b>	Possibilidade de vida sexual saudável. Felicidade igual à da juventude . Adaptação ao rendimento financeiro limitado.
<b>Grupo 4 Dimensão 1 x Dimensão 2</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões totalmente positivas (v5)</b>	Bem estar consigo mesmo, . Valorização da vida na velhice. Interesse e satisfação naquilo que faz. Satisfação com o que conseguiu da vida.. Possibilidade de companheirismo na velhice. Integração das experiências passadas. Afiliação explícita ao grupo etário. Possibilidade de adaptação à morte de conjuge. Esquema atual de moradia. Percepção do apoio recebido.

Existe uma contraposição entre as variáveis do grupo 2 com as variáveis do grupo 4. Isto é, de modo geral, quando se concorda com um destes grupos discorda-se do outro. A mesma análise pode ser feita para o grupo 1 e o grupo 3.

Cruzando-se a primeira dimensão da análise de correspondência pela terceira, foram observados agrupamentos semelhantes das variáveis, confirmando a análise precedente, como se pode observar na Figura 4.



**Figura 4** - Resultado da análise de correspondência - cruzamento da primeira pela terceira dimensão

O Quadro 2 na página seguinte é referente a estes cruzamentos.

**Quadro 2 - Correspondências entre as variáveis de satisfação  
(1ª pela 3ª dimensão)**

<b>Grupo 1</b> <b>Dimensão 1 x Dimensão 3</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões totalmente negativas</b>	Adaptação a outra moradia, não a própria casa.
<b>Grupo 2</b> <b>Dimensão 1 x Dimensão 3</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões moderadamente negativas</b>	Adaptação à diminuição da força física. Apreensão quanto ao envelhecimento. Debilidade física na velhice. A própria morte. A própria eficácia em relação à da juventude. Valorização da velhice. Estar bem consigo mesmo. Solidão. Morte do cônjuge.
<b>Grupo 3</b> <b>Dimensão 1 x Dimensão 3</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões moderadamente positivas</b>	Possibilidade de vida sexual saudável na velhice Possibilidade de companheirismo na velhice. Adaptação à redução da saúde. Capacidade de desfrutar a velhice Interesse e satisfação com o que faz Adaptação ao rendimento financeiro limitado
<b>Grupo 4</b> <b>Dimensão 1 x Dimensão 3</b>	<b>Variáveis</b>
<b>Opiniões Totalmente Positivas</b>	Integração das experiências passadas. Valorização da vida na velhice. Possibilidade de companheirismo na velhice. Bem estar consigo mesmo. Percepção do apoio recebido. Esquema atual de moradia. Afiliação explícita ao grupo etário

Nesta segunda análise, torna-se ainda mais evidente onde se concentram as opiniões mais negativas e mais positivas em relação à velhice. A variável referente à perda da autonomia teve a avaliação mais negativa para o grupo como um todo.

## **2 - Eventos de Vida**

Os eventos de vida foram classificados pelos respondentes de 1 a 5 segundo o grau de dificuldade: 1 = nenhuma dificuldade, 2 = dificuldade moderada, 3 = difícil, 4 = muito difícil e 5 = extremamente difícil. A Tabela 5 mostra as frequências de respostas para as variáveis que compõem o instrumento relativo aos eventos de vida, em cada grau de dificuldade.

Analogamente ao procedimento realizado quanto à satisfação de vida, foi calculado um escore (a partir de Lickert) para todos os eventos de vida, para observar quais os eventos mais estressantes para os sujeitos e buscar relação entre o grau de estresse e o tipo de evento classificado pelo critério: egocêntrico e não egocêntrico. A Tabela 6 mostra os eventos, o tipo de eventos e seus escores.

**Tabela 5** - Frequências de respostas para as variáveis que avaliam o impacto relativo dos eventos de vida.

<b>Variável</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Total</b>
Diminuição da renda	0	9	18	4	0	31
Morte outro membro família	0	0	10	8	6	24
Diminuição da memória	6	5	7	3	2	23
Diminuição atividade apreciada	0	6	10	3	1	20
Piora das condições de vida	0	5	11	3	0	19
Doença grave membro família	0	2	4	7	4	17
Morte de amigo	0	0	11	4	2	17
Doença ou limitação pessoal	0	5	4	6	1	16
Ser vítima de assalto ou roubo	0	1	2	8	2	13
Aposentadoria do conjugue	7	0	4	1	1	13
Morte do cônjuge	0	0	1	2	10	13
Dificuldade relacionamento cônj.	0	3	3	5	2	13
Aposentadoria	6	1	3	0	1	11
Perda contato amigo íntimo	0	2	5	3	1	11
Dificuldade relacionamento filho	0	2	3	3	3	11
Mudança menos desejável	0	4	4	2	1	11
Perda de objetos de estimação	0	1	6	3	0	10
Assumir responsabilidade parente	2	1	4	1	1	9
Divórcio ou separação	0	0	2	1	3	6
Internação de parente em asilo	0	0	2	1	0	3
Outro	0	0	2	0	1	3
Divórcio ou separação de filho	0	1	0	1	0	2
Morte de filho	0	0	0	0	1	1

**Tabela 6** - Ordenação das variáveis eventos de vida segundo os seus escores para o grupo.

<b>Tipo</b>	<b>Variável</b>	<b>Escore</b>
(s)	Aposentadoria	2.00
(f)	Aposentadoria do cônjuge	2.15
(s)	Diminuição da memória	2.68
(f)	Assumir responsabilidade por parente	2.77
(s)	Diminuição da renda	2.84
(s)	Piora das condições de vida	2.89
(s)	Diminuição de atividades que você realmente aprecia	2.95
(s)	Mudança para uma residência menos desejável	3.00
(f)	Divórcio ou separação de filho	3.00
(s)	Doença ou limitação pessoal	3.18
(s)	Perda de objetos de estimação	3.20
(s)	Morte de amigo	3.23
(s)	Perda de contato com amigo íntimo	3.27
(f)	Internação de um parente em asilo	3.30
(f)	Dificuldade de relacionamento com o cônjuge	3.46
(f)	Dificuldade de relacionamento com o filho	3.64
(f)	Morte de outro membro da Família	3.81
(f)	Ser vítima de assalto ou roubo	3.85
(f)	Doença grave em membro da família	4.12
(f)	Divórcio ou separação	4.17
(f)	Outro	4.33
(f)	Morte do cônjuge	4.69
(f)	Morte de filho	5.00

Os eventos marcados com "s" (são os que se referem ao próprio sujeito - "self") foram considerados egocêntricos e os marcados com "f" (são os que se referem à família) foram considerados não-egocêntricos.

Nota-se que existe uma maior frequência de eventos egocêntricos que alcançaram escores menores e, conseqüentemente, de eventos não egocêntricos com escores maiores. Isto indica que, segundo a avaliação do grupo, os eventos egocêntricos são menos estressores.

A Figura 5 mostra o cruzamento dos escores e o símbolo indicando se a variável é do tipo egocêntrica (s) ou não egocêntrica (f).

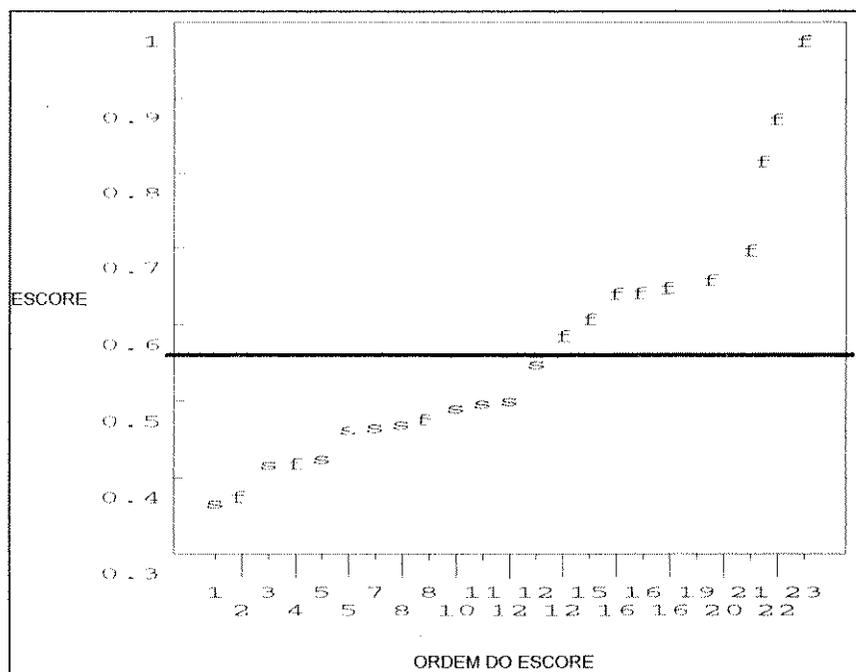


Figura 5 - Escores dos Eventos de Vida Egocêntricos e Não-egocêntricos

Para se verificar quais eventos ocorreram simultaneamente com maior frequência, foi criada uma matriz de semelhança, na qual cada elemento da matriz se refere ao número de vezes que dois eventos ocorreram simultaneamente.

Através desta matriz realizou-se uma análise de conglomerados (Cluster Analysis) para buscar padrões de agrupamento. Os três métodos hierárquicos utilizados para tanto (Ward's Minimum Variance Cluster Analysis, Average Linkage Cluster Analysis e Single Linkage Cluster Analysis) produziram resultados semelhantes, o que é um indicativo de consistência.

O Quadro 3, na página seguinte mostra os grupos definidos por essa análise.

Nota-se que a ocorrência simultânea desses eventos, muitas vezes sugere que alguns podem ser consequência de outros. Por exemplo, a mudança para residência menos desejável pode ser decorrente da doença ou limitação pessoal, da morte do cônjuge ou da ocorrência de assalto ou roubo. A diminuição da renda e a dificuldade de relacionamento com o cônjuge poderiam estar relacionados à aposentadoria.

Com outros eventos no entanto, especialmente com aqueles que tiveram frequência muito baixa, não é possível fazer esse tipo de inferência.

**Quadro 3 - Resultados da análise de conglomerados para as variáveis de eventos de vida**

<b>Grupo 1</b>	Doença grave em membro da família Dificuldade de relacionamento com o filho Aposentadoria do conjugue Perda de contato com amigo íntimo Dificuldade de relacionamento com o cônjuge Assumir responsabilidade por parente Diminuição da renda
<b>Grupo 2</b>	Doença ou limitação pessoal Morte do Cônjuge Perda de objetos de estimação Ser vítima de assalto ou roubo Mudança para uma residência menos desejável
<b>Grupo 3</b>	Morte de outro membro da Família Internação de um parente em asilo Diminuição de atividades que você realmente aprecia Divórcio ou separação de filho
<b>Grupo 4</b>	Diminuição da memória Divórcio ou separação Piora das condições de vida Morte de filho Morte de amigo Aposentadoria

### 3. Aborrecimentos do Dia-a-Dia

Os dados referentes aos aborrecimentos do dia-a-dia não foram submetidos à análise estatística pela pouca frequência com que foram relatados.

Apenas 37 dos 68 informantes preencheram essa parte do instrumento, sendo que destes a grande maioria (28) respondeu que não encontravam problemas em nenhuma área. Dos problemas relatados oito foram na área financeira, seis na área da saúde, dois na área conjugal-familiar e um na área social, todos com grau de dificuldade moderada.

Embora não relatando dificuldade para lidar com aborrecimentos do dia-a-dia, muitos informantes especificaram estratégias de enfrentamento usadas e estas foram computadas na análise.

#### **4. Enfrentamento**

As quatro variáveis do questionário são as seguintes:

IV Estratégias de enfrentamento para o evento de vida mais difícil enfrentado nos últimos dois anos.

V Recomendações para um semelhante.

VI Estratégias de enfrentamento usuais no dia-a-dia.

VII Recomendações a um semelhante.

Essas questões são identificadas pelos algarismos romanos IV, V, VI, VII.

As categorias extraídas da análise de conteúdo foram:

1. Comportamental
2. Cognitivo
3. Focalizado no problema
4. Focalizado na emoção
5. Suporte Social
6. Crenças pessoais
7. Crenças existenciais
8. Habilidades sociais
9. Solução do problema
- 10 .Esquiva

As tabelas 7, 8, 9 e 10 mostram as frequências das categorias acima para as quatro variáveis.

**Tabela 7** Frequências de respostas para estratégias de enfrentamento mais utilizadas nos últimos dois anos para lidar com eventos de vida estressantes.

<b>Variável IV</b>	<b>Frequência</b>	<b>Proporção (%)</b>
Comportamental	14	21,2
Cognitivo	54	81,8
Focalizado no problema	8	12,1
Focalizado na emoção	60	90,9
Suporte Social	16	24,2
Crenças pessoais	10	15,2
Crenças existenciais	43	65,2
Habilidades sociais	4	6,1
Solução do problema	8	12,1
Esquiva	9	13,6

**Tabela 8** Frequências de respostas para as recomendações a um semelhante sobre as melhores estratégias de enfrentamento em eventos de vida estressantes.

<b>Variável V</b>	<b>Frequência</b>	<b>Proporção (%)</b>
Comportamental	21	31,8
Cognitivo	47	71,2
Focalizado no problema	13	19,7
Focalizado na emoção	52	78,8
Suporte Social	13	19,7
Crenças pessoais	7	10,6
Crenças existenciais	38	57,6
Habilidades sociais	4	6,1
Solução do problema	10	15,2
Esquiva	8	12,1

**Tabela 9** Frequências de respostas para as estratégias de enfrentamento utilizadas no dia a-dia dos sujeitos

<b>Variável VI</b>	<b>Frequência</b>	<b>Proporção (%)</b>
Comportamental	23	34,8
Cognitivo	25	37,9
Focalizado no problema	19	28,8
Focalizado na emoção	24	36,4
Suporte Social	8	12,1
Crenças pessoais	3	4,5
Crenças existenciais	13	19,7
Habilidades sociais	3	4,5
Solução do problema	18	27,3
Esquiva	7	10,6

**Tabela 10** Frequências de respostas para as estratégias de enfrentamento que os sujeitos recomendariam a um igual para os aborrecimentos do dia-a-dia.

Variável VII	Frequência	Proporção (%)
Comportamental	22	33,3
Cognitivo	21	31,8
Focalizado no problema	18	27,3
Focalizado na emoção	23	34,8
Suporte Social	8	12,1
Crenças pessoais	4	6,1
Crenças existenciais	12	18,2
Habilidades sociais	2	3
Solução do problema	15	22,7
Esquiva	5	7,6

Nas tabelas acima podem-se identificar as categorias de maior e as de menor frequência. Nota-se nas tabelas 7 e 8, que tratam dos enfrentamentos referentes aos eventos de vida, uma grande frequência de enfrentamentos cognitivos e focalizados na emoção. Já nas tabelas 9 e 10, que tratam dos enfrentamentos referentes aos aborrecimentos do dia-a-dia, aumentam os comportamentais e focalizados no problema, embora os outros ainda predominem. Nota-se também que existe uma certa semelhança na distribuição das frequências das tabelas 7 e 8, o mesmo acontecendo entre a 9 e a 10, o que significa que os informantes recomendam aos outros basicamente os mesmos enfrentamentos que usam.

Foi realizada uma análise para identificar as categorias que apareceram simultaneamente e qual a frequência dessa ocorrência. Como a variável IV tem um comportamento muito semelhante a variável V e estas duas são as mais relevantes para este estudo essa análise só foi realizada para a variável IV.

A Tabela 11 mostra as categorias de enfrentamento que apareceram de forma simultânea e a frequência em que isso ocorreu.

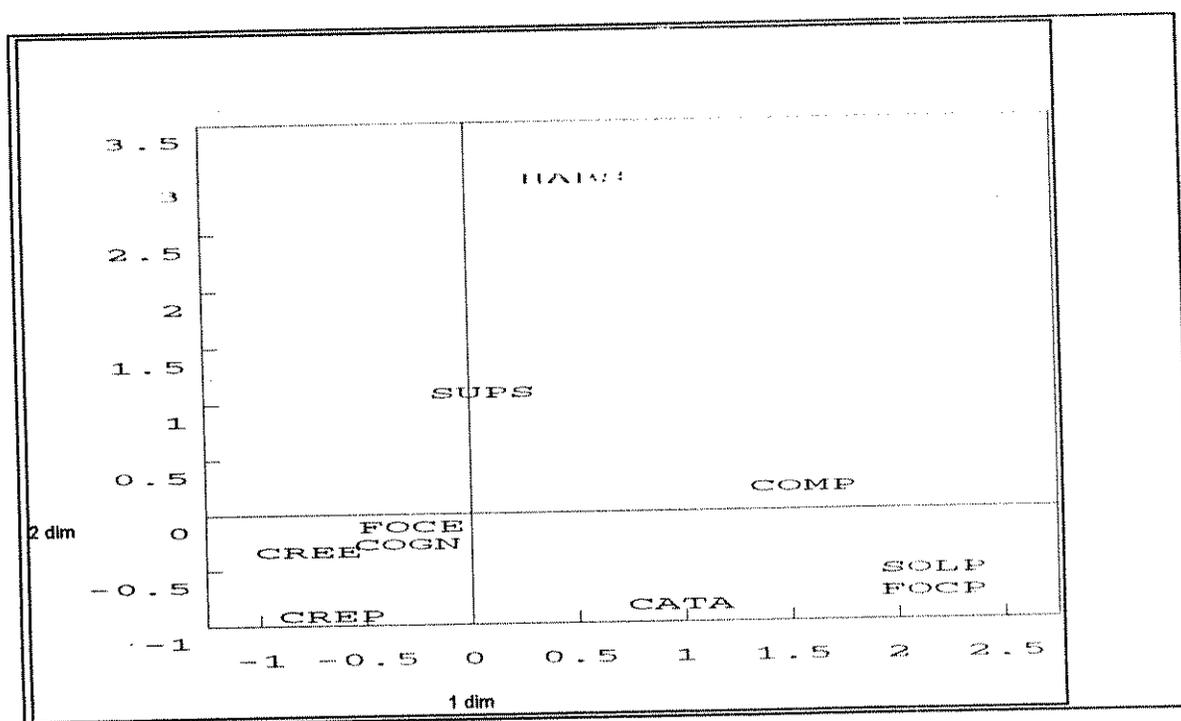
**Tabela 11** Frequências de ocorrência das categorias de enfrentamentos que ocorreram simultaneamente.

<b>Variável IV</b>	<b>Frequência</b>	<b>Proporção (%)</b>
Comportamental Focalizado no problema Solução do problema	4	6,06
Comportamental Focalizado na emoção Suporte Social Habilidades sociais	3	4,54
Comportamental Focalizado na emoção Esquiva	2	3,03
Cognitivo Focalizado na emoção Suporte Social	3	4,54
Cognitivo Focalizado na emoção Suporte Social Crenças existenciais	7	10,6
Cognitivo Focalizado na emoção Crenças pessoais	4	6,06
Cognitivo Focalizado na emoção Crenças pessoais Crenças existenciais	5	7,57
Cognitivo Focalizado na emoção Crenças existenciais	28	42,42
Cognitivo Focalizado na emoção Esquiva	2	3,03
Comportamental Cognitivo Focalizado no problema Focalizado na emoção Suporte Social Crenças existenciais Solução do problema Esquiva	4	6,06

Nota-se que a frequência em que ocorreram simultaneamente o enfrentamento cognitivo, focalizado na emoção e baseado em crenças existenciais é quase igual ao total das outras ocorrências juntas, ou seja, quase metade das ocorrências simultâneas foram em torno das categorias de enfrentamento cognitivo, focalizado na emoção e baseado em crenças existenciais. Apenas quatro respondentes relataram o uso de enfrentamento cognitivo e comportamental ao mesmo tempo.

Outra forma de se analisar as categorias do enfrentamento é ver como elas se assemelham entre si. Assim foi realizada uma análise de correspondência das variáveis IV e VI para observar este comportamento. As variáveis V e VII não foram analisadas já que para a análise de correspondência, a variável V é muito parecida com IV e a VII com a VI.

A Figura 6 mostra a análise de correspondência entre a primeira dimensão pela segunda, para as estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com eventos de vida estressantes.



**Figura 6** - Resultado da análise de correspondência para a variável estratégia de enfrentamento para lidar com eventos de vida estressantes - cruzamento da primeira pela segunda dimensão.

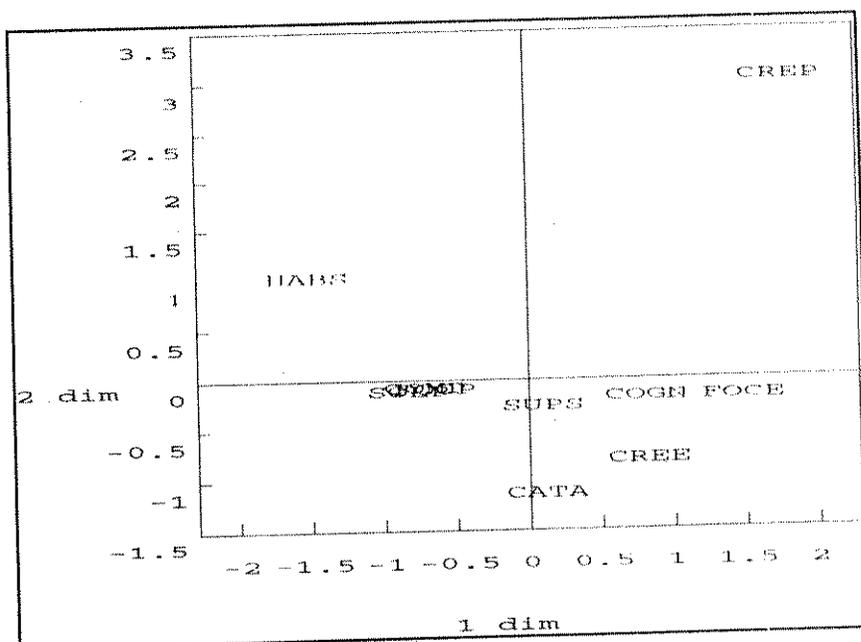
As categorias separadas pela primeira e pela segunda dimensão são mostradas no Quadro 4.

Vale a pena lembrar que esta separação é indicada como uma contraposição de um grupo em relação ao outro, isto é, os indivíduos que usam o enfrentamento cognitivo, focalizado na emoção e baseado em crenças pessoais e existenciais, não são os mesmos que usam o enfrentamento comportamental, focalizado no problema, baseado em habilidades sociais e de solução de problemas.

**Quadro 4** Resultados da análise de correspondência para a variável estratégia de enfrentamento utilizadas para lidar com eventos de vida estressantes.

<b>Variável IV</b>	
<b>Primeira Dimensão</b>	
<b>Positivas</b>	<b>Negativas</b>
Comportamental Focalizado no problema Solução do problema Habilidades sociais Esquiva	Cognitivo Focalizado na emoção Crenças existenciais Crenças pessoais
<b>Segunda Dimensão</b>	
<b>Positivas</b>	<b>Negativas</b>
Comportamental Focalizado na emoção Habilidades sociais Suporte Social	Cognitivo Focalizado no problema Crenças pessoais Crenças existenciais Solução do problema Esquiva

A mesma análise de correspondência foi realizada para a variável VII. A Figura 7 mostra o cruzamento da primeira dimensão pela segunda.



**Figura 7** - Resultado da análise de correspondência para a variável estratégia de enfrentamento para lidar com aborrecimentos do dia-a-dia.

Nota-se, pelo gráfico da primeira pela segunda dimensão da análise de correspondência, que só se identificam dois grandes grupos:

Grupo 1 (segundo quadrante):	Comportamental Focalizado no problema Habilidades sociais Hab. solução de problema
Grupo 2 (quarto quadrante):	Cognitivo Focalizado na emoção Crenças existenciais Suporte Social Esquiva

O Quadro 5 mostra as separações pelas dimensões.

**Quadro 5** - Resultado da análise de correspondência para a variável enfrentamento utilizado para lidar com aborrecimentos do dia-a-dia.

<b>Variável VII</b>	
<b>Primeira Dimensão</b>	
<b>Positivas</b>	<b>Negativas</b>
Crenças pessoais Focalizado na emoção Cognitivo Crenças existenciais	Habilidades sociais Comportamental Focalizado no problema Solução do problema
<b>Segunda Dimensão</b>	
<b>Positivas</b>	<b>Negativas</b>
Crenças pessoais Habilidades sociais	Crenças existenciais Esquiva

Quando se examina de uma maneira mais qualitativa os dados referentes ao enfrentamento, nota-se que as crenças existenciais, em sua maioria, dizem respeito às crenças religiosas, com muitas referências à fé, à oração, à confiança em Deus. As crenças existenciais sem caráter religioso foram poucas e incluíam falas como:

"...no curto espaço de tempo que temos para viver, temos que ligar só para o que é realmente importante".

"...tudo passa, nada é definitivo nesta vida".

"Procuro distinguir o que eu posso fazer do que eu quero fazer, e tento tirar algo de bom mesmo das coisas ruins".

Nos enfrentamentos baseados em suporte social notam-se basicamente tres fontes de suporte: a família, os amigos e a Universidade da Terceira Idade. Vários informantes recomendaram a Universidade da Terceira Idade como forma de enfrentamento.

"Não seja um elemento solitário. Procure se comunicar com os outros, sair de casa e frequentar lugares que tenham outras pessoas que possam te ajudar, como a Faculdade da Terceira Idade".

"...intensificar a vida social. Procurar a Universidade da Terceira Idade pois nela encontrarão orientação para tornar mais suave a sua jornada".

As crenças pessoais aparecem sobretudo como crenças na auto-eficácia adquirida através da vivência.

"Tive uma vida difícil e nunca me entreguei. Sou uma lutadora e essa minha capacidade de luta é que me ajuda a enfrentar todas as dificuldades".

As vezes é a Universidade da Terceira Idade que aparece como responsável por essa crença.

"Com a Faculdade da Terceira Idade acordei para a vida, descobrindo que sou uma pessoa que tem tudo para ser feliz e viver melhor. Que sou alegre, sou inteligente, sou perfeita, com boa saúde.(...) Assistindo às aulas, vi que tudo eu entendia, então sou inteligente. Sou na classe: querida, comunicativa, até desinibida, fazendo as vezes os outros rirem, então sou alegre".

"No convívio da Terceira Idade adquiri vida, voltando aos meus tempos de colégio... me sinto tão importante, me sinto tão gente... sou capaz de enfrentar qualquer barra".

Os enfrentamentos baseados em habilidades de solução de problema aparecem sobretudo como forma de lidar com a diminuição da renda. Às vezes tomam a forma de uma orientação geral de lidar com a situação.

"Organizo as idéias por hábito. Em todas as situações procuro não entrar em pânico e agir racionalmente de acordo com a intensidade do problema".

"Procuro não ficar em uma atitude de expectativa, mas estudar o problema e agir objetiva e concretamente".

Na categoria de habilidades sociais ficaram principalmente as respostas que indicavam uma busca de ajuda, seja ajuda profissional, o que foi mais raro, seja ajuda de amigos. Algumas vezes as falas se referiam à habilidades sociais aprendidas no convívio com integrantes da Universidade da Terceira Idade.

"...agora eu dou umas indiretas, aprendi com as amigas da Terceira Idade".

"...aprendi aqui (na Universidade da Terceira Idade) a não enfrentar tudo sozinha, a conversar com os outros de coração aberto".

A maioria das respostas classificadas como de esquiva se referiam a buscar outras atividades e não pensar no assunto.

"Não adianta ficar esquentando a cabeça. É melhor sair, se distrair e ocupar a cabeça com outras coisas"

"O trabalho. O trabalho é um santo remédio, não sobra tempo para pensar em mais nada".

Sob a classificação de esquiva ficaram também respostas como:

"Nada, não consigo fazer nada", "não sei".

## **5 - Relação entre satisfação de vida e Enfrentamento.**

Para verificar se existe algum tipo de associação entre satisfação de vida e enfrentamento, foi usada a análise de correspondência para gerar um escore de satisfação para cada sujeito.

A tabela 12 dá os escores ordenados de satisfação para cada sujeito. Pode-se observar que o sujeito com maior satisfação é o de número 63 (16,35) e o de menor satisfação o de número 14 (-6,73).

Para fazer a correspondência identificando quais categorias cada elemento pesquisado assinalou, o escore foi cruzado com as categorias do enfrentamento. Essas categorias de enfrentamento foram identificadas com números:

- 1 - Comportamental
- 2 - Cognitivo
- 3 - Focalizado no problema
- 4 - Focalizado na emoção
- 5 - Suporte social
- 6 - Crenças pessoais
- 7 - Crenças existenciais
- 8 - Habilidades sociais
- 9 - Solução de problema
- 10 - Esquiva

Desta forma, os Algarismos 2.4.7 significa que o sujeito colocou as categorias Cognitivo, Focalizado na emoção e Crenças existenciais, os Algarismos 1.3.9 significa Comportamental, Focalizado no Problema e habilidades de Solução de problema, e assim por diante.

**Tabela 12 - Ordenação dos sujeitos segundo o escore total de satisfação e formas de enfrentamento utilizadas**

<b>Sujeito</b>	<b>Satisfação</b>	<b>Enfrentamento</b>	<b>Sujeito</b>	<b>Satisfação</b>	<b>Enfrentamento</b>
63	16,39	2.4.6	46	6,31	2.4.7
50	13,15	2.4.5.7	41	6,11	2.4.7
43	13,01	2.4.7	5	6,00	2.4.7
66	12,63	1.3.4.7.9	49	5,86	2.4.6.7
54	12,11	2.4.7	39	5,54	2.4.7
31	11,86	2.4.5	32	5,41	1.4.10
3	11,56	2.4.7	61	5,40	1.3.9
25	10,96	2.4.5.7	4	5,37	1.4.5.8
48	10,77	2.4.5.7	42	5,28	2.4.5
10	10,04	2.4.7	11	5,17	2.4.5
15	9,85	1.4.5.8	2	5,16	1.3.9
26	9,67	2.4.7	56	5,10	2.4.10
24	9,66	2.4.6	57	4,32	1.2.3.4.5.7.9.10
51	9,41	2.4.7	18	4,20	2.4.6
28	9,31	2.4.7	53	3,92	1.3.9
40	9,30	2.4.7	22	3,90	1.2.3.4.7.9.10
8	9,12	1.4.10	6	3,69	1.4.5.8
16	8,92	2.4.7	35	3,46	2.4.5
58	8,73	2.4.7	59	3,27	2.4.6.7
62	8,53	2.4.6.7	29	3,14	2.4.5.7
19	7,84	2.4.7	38	3,11	1.2.4.5.7
23	7,80	2.4.7	7	2,83	2.4.7
30	7,53	2.4.7	44	2,78	2.4.6.7.10
36	7,45	2.4.5.7	52	2,61	2.4.7
27	7,40	2.4.7	47	2,02	2.4.6
60	7,39	1.3.9	64	1,75	1.3.9.10
33	7,37	2.4.7	55	0,11	2.4.6.7
17	7,25	2.4.6.7	20	0,24	2.4.7
9	7,19	2.4.7	1	0,68	1.2.3.4.5.9.10
21	7,18	2.4.5.7	37	-1,04	2.4.7
34	7,11	2.4.7	13	-1,58	10
45	7,05	2.4.7	65	-5,44	2.4.7
12	6,97	2.4.10	14	-6,73	2.4.7

Não foi possível detectar qualquer relação entre as categorias de enfrentamento e o escore de satisfação de vida; em todos os grupos de categorias ocorreram escores baixos e altos. Talvez isso se deva ao grande número de vezes em que apareceu a categoria: cognitivo, centrado na emoção e crenças existenciais (2.4.7)

Em síntese, os resultados apontam as seguintes tendências:

1. Satisfação com a vida atual, indicada especialmente pelo sentimento de bem estar consigo mesmo, capacidade de desfrutar a velhice e interesse e gosto pelas atividades realizadas.

2. Cumprimento de tarefas evolutivas associadas à integração de experiências passadas, adaptação à redução de saúde e de rendimento financeiro e associação ao grupo etário.

3. Percepção e sentimentos positivos quanto ao suporte social e familiar recebidos e quanto à autonomia, apreensão quanto à possibilidade de perda dessa autonomia e quanto à solidão.

4. Apreensão quanto à debilidade física e à dependência passíveis de ocorrer com o envelhecimento.

5. Os eventos de vida mais frequentes foram a diminuição da renda, diminuição da memória e morte de membro da família secundária.

6. Os eventos mais estressantes foram os não egocêntricos, isto é, os que diziam respeito aos familiares.

7. Os enfrentamentos usados e os recomendados pelos informantes foram basicamente os mesmos.

8. Os enfrentamentos mais usados foram os categorizados como cognitivos, focalizados na emoção e baseados em crenças existenciais.

9. Para lidar com aborrecimentos do dia-a-dia aumenta o uso de enfrentamentos comportamentais, focalizados no problema e baseados na habilidade de solução de problemas.

10. Não foi encontrada associação entre as categorias de enfrentamento e satisfação de vida.

Pode-se dizer, em suma, que os respondentes relataram estar vivenciando o envelhecimento de uma forma que lhes é satisfatória, tendo uma percepção realística do futuro, o que leva a sentimentos de apreensão. Essa apreensão quanto ao futuro, entretanto, não os impede de sentirem-se bem consigo mesmos.

É possível admitir também que se mostram efetivos quanto ao modo de lidar com os eventos de vida, usando o enfrentamento focalizado na emoção para eventos sobre os quais não tem controle, fazendo uso de recursos internos sob a forma de crenças existenciais. Tendem a usar o enfrentamento comportamental com maior frequência quando lidam com aborrecimentos do dia-a-dia, usando recursos direcionados à mudança da situação.

## DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo confirmam a satisfação com a vida atual neste grupo de informantes, o que foi também observado por Guerrero (1993). A predominância de opiniões positivas é marcante e pode sugerir uma tentativa de evitar ou adiar a velhice através do engajamento em atividades e lazer, dada a associação que existe entre envelhecimento e improdutividade, dependência e isolamento (Neri, 1991). Esses dados parecem corroborar também a tendência observada em participantes de programas educacionais para a terceira idade, de refutar as atitudes preconceituosas da Gerontologia em relação à velhice (Debert, 1994).

Mas, embora mostrem sentimentos de bem estar subjetivo e possuam visões positivas à respeito das possibilidades do envelhecimento, especialmente quanto ao companheirismo, os dados mostram também que os informantes estão conscientes das dificuldades que podem advir do envelhecimento, tais como a dependência e a solidão como consequência de debilidade física e perda de outro significativo.

A tendência mais positiva do grupo diz respeito à resolução do conflito integridade x desespero de Erikson (1953), à medida que os informantes encaram a velhice como uma oportunidade para revisão de vida e tiram disso um saldo positivo. A auto-aceitação é um tema bastante enfatizado na literatura sobre bem estar (Ryff, 1989) e a auto aceitação na velhice inclui aceitação da vida passada, com suas vitórias e desapontamentos.

O cumprimento de outras tarefas evolutivas como adaptação à redução da saúde e do rendimento financeiro, bem como a afiliação explícita

ao grupo etário evidenciam competência na manipulação e no controle do meio ambiente.

O evento que parece mais negativo ao grupo é a perda da autonomia. Manter a autonomia, especialmente sob a forma de ser dono do próprio espaço, parece ser o fator mais importante para a satisfação, conforme este grupo de idosos. Esses dados encontram apoio em Klinefelter (1984) e são discutidos na literatura gerada a partir do modelo de Bandura (1986) e da teoria de Erikson (1986).

A debilidade física e a dependência foram também associados a sentimentos negativos. Segundo Erikson (1986), um dos desafios da velhice é a aceitação da dependência quando a fragilidade física demanda assistência. Havighurst (1972) também propõe a aceitação da dependência como tarefa evolutiva típica da velhice.

O referencial para o levantamento dos eventos de vida utilizado nesta pesquisa, conforme dito anteriormente, foi delineado por Aldwin (1990), com o objetivo de identificar eventos que fossem particularmente relevantes a populações idosas, focalizando também o estresse não egocêntrico. Os itens foram criados com base na literatura do desenvolvimento do adulto e em entrevistas informais com idosos. Desta forma, os dados mais salientes obtidos nesta pesquisa serão comparados aos obtidos por Aldwin (1990).

O evento de vida de maior frequência neste grupo de informantes foi a diminuição da renda, o que é possivelmente um reflexo da situação econômica do país e da realidade dos aposentados. Nos estudos de Aldwin (1990), esse item aparece em 12º e 15º lugar em termos de frequência. Em ambos os estudos esse evento não se mostrou muito estressante, o que pode levar à suposição de que se trata de evento que se tornou normativo e esperado, dando aos indivíduos a oportunidade de se preparar para lidar

com ele. A adaptação à redução da renda foi, como visto acima, uma das tarefas evolutivas que o grupo não teve dificuldade em cumprir.

Já a deterioração da memória aparece nos estudos acima em 1º lugar em frequência e neste em 3º, sugerindo ser uma percepção bastante comum nesta faixa etária. Essa percepção pode estar mais relacionada ao receio da diminuição da capacidade cognitiva, inculcado pelo meio social, do que pela degeneração em si. Como coloca Bandura (1986), em culturas que reverenciam a juventude e esteriotipam negativamente a velhice, a idade torna-se uma dimensão importante na auto avaliação. A diminuição do senso de auto-eficácia, diminuindo a gama de atividades e sabotando esforços, coloca em ação um processo cíclico que resulta em declínio cognitivo. Quando o idoso é treinado a usar sua capacidade intelectual, o funcionamento cognitivo pode melhorar a ponto de ultrapassar as perdas sofridas (Schaie, 1990). Langer (1994), em estudo sobre a memória, levado a cabo com idosos americanos e chineses, demonstrou que baixas expectativas levam o indivíduo a diminuir o esforço, a usar poucas estratégias adaptativas, a evitar situações de desafio e a não buscar cuidados médicos para sintomas associados a doenças. Desta forma, a pressuposição de que a memória declina inevitavelmente com a idade pode fazer com que ela realmente decline. É interessante notar também que esse evento foi avaliado como um dos menos estressantes, possivelmente por ser considerado tão normativo que a partir da idade adulta toda falha de memória passa a ser considerada como devida à idade.

O evento "morte de outro membro da família" obteve maior frequência nesta pesquisa do que na de Aldwin, o que pode ser explicado pela extensão da família secundária em nossa sociedade. Naquela pesquisa o evento "morte de amigo" apareceu em 2º lugar em frequência, indicando talvez uma maior extensão da rede de apoio social.

Quando se examina os dados pelo grau de estresse, nota-se uma coincidência entre esta pesquisa e a de Aldwin (1990), nos dois primeiros itens mais estressantes e nos dois primeiros menos estressantes. Os dois menos estressantes foram a aposentadoria e aposentadoria do cônjuge, apenas com a ordem invertida. Esse fato encontra certo apoio no fato do grupo ser predominantemente feminino. Embora na pesquisa de Aldwin a terça parte dos informantes fossem homens, não se sabe se continuavam trabalhando ou não. Deps (1994), em uma pesquisa com professores universitários aposentados obteve dados que indicam a superioridade dos ganhos sobre as perdas percebidas na aposentadoria. Nesse estudo de Deps, os informantes são em sua maioria mulheres, casadas, com dupla jornada de trabalho, que se sentem "voltando para casa". Pode-se supor que as informantes deste estudo tenham tido a mesma percepção, pois são também professoras aposentadas, casadas e com dupla jornada de trabalho.

O evento "assumir responsabilidade por parente" foi avaliado por este grupo como pouco estressante. Isso parece surpreendente considerando a vasta evidência existente sobre o estresse em cuidadores e o fato de que grande parte desta população se encaixa no perfil do cuidador, isto é, são mulheres com a idade média em torno dos sessenta anos, casadas, donas de casa ou aposentadas. No entanto, para se saber se assumir responsabilidade se iguala a ser cuidador, seria necessário saber do grau e do tipo de dependência do indivíduo a ser cuidado, isto é, se é uma dependência funcional, econômica ou emocional. Seria importante ainda saber a idade desse idoso. É possível que os idosos a quem se referiam os respondentes sejam independentes quanto ao auto-cuidado. Por outro lado, como nota Perracini (1994), cuidar de parente idoso não tem que ser necessariamente estressante. Além do significado que o evento tem para o indivíduo, os recursos pessoais como lidar de uma forma adequada com as tarefas

inerentes à situação de cuidar diminuem a intensidade do ônus experimentados.

Os dados confirmaram também a proposição de que os eventos não egocêntricos são os mais estressores. Isso é consonante com o construto de geratividade proposto por Erikson, Erikson e Kivnick (1986), o qual teria um significado especial no envelhecimento. A habilidade de adultos idosos se envolverem, expressa na preocupação não egocêntrica pelo bem estar dos outros, permitiria transcender as limitações físicas e manter um senso de significado e propósito em suas vidas. Esse envolvimento é considerado por esses autores um dos pilares do envelhecimento bem sucedido.

Entretanto, deve-se considerar que, mesmo que um fator gerativo esteja presente em muitos eventos de vida considerados não egocêntricos, muitos outros podem ter um componente egocêntrico. A preocupação com a saúde de um membro da família pode incluir, por exemplo, a preocupação com o ônus do cuidado que a doença poderá impor ou com a incerteza de seu próprio futuro, preocupações essas que podem ser interpretadas como egocêntricas. Além disso, segundo a Psicologia Social existem múltiplos "eus" e existe uma identidade específica para cada papel que o indivíduo representa. Desta forma, algumas identidades são mais importantes que outras e, quando certos eventos dizem respeito a papéis muito arraigados dificilmente poderão ser chamados não egocêntricos. Na verdade, como admite Aldwin (1990), a divisão dos itens é arbitrária e é feita principalmente por razões heurísticas.

Por outro lado, os dados gerados nessa perspectiva, ao invés de focalizarem o adulto idoso primariamente como recipiente de cuidados, permitem avaliar a habilidade de envolvimento em relações de cuidado e apoio que certamente merece maior investigação.

Nota-se que, nesta pesquisa, vários eventos ocorreram simultaneamente com outros. Esses eventos podem estar ou não relacionados entre si. Certamente isso sugere problemas de ordem metodológica, pois se os eventos estão relacionados não se trataria de um só evento? Se se trata de vários eventos, quais seriam os limites de cada um? Apesar desses problemas, o exame dessas intercorrências pode elucidar alguns mecanismos pelos quais a temporalidade dos eventos afeta o grau de estresse.

Conforme Lazarus e Folkman (1984), alguns autores têm avaliado o estresse em termos do acúmulo de eventos que ocorreram a um determinado indivíduo dentro de um tempo específico. Entretanto, Brown e Harris (1978, apud Lazarus & Folkman, 1984) verificaram que adicionar mecanicamente os eventos não tinha muita relevância. Esses autores postulam que os eventos podem se somar levando-se em conta a avaliação que o indivíduo faz dessa somatória.

Uma das maneiras pelas quais o estresse ocasionado pelos eventos se somariam seria por meio de uma avaliação geral, na qual o último evento de uma série seria o responsável pelo colapso - a proverbial gota d'água.

Uma outra maneira seria pela avaliação das implicações específicas de um determinado evento sobre outro. A aposentadoria, por exemplo, acontecendo junto com uma doença na família poderia tornar-se estressante à medida que implicaria em falta de dinheiro para cuidados médicos.

A terceira maneira pela qual o estresse ocasionado pela ocorrência simultânea dos eventos poderia ter um efeito somatório envolve a avaliação a respeito do que poderia ter causado essas ocorrências. O indivíduo poderá questionar sua competência, suas habilidades ou seu destino, de forma que um novo evento se torna um indicador de sua inépcia ou falta de sorte na vida.

Existe ainda a possibilidade de que a ocorrência simultânea de dois ou mais eventos não tenha um efeito adicional de estresse, podendo até os eventos se combinarem para reduzir o estresse.

As estratégias de enfrentamento focalizadas na emoção prevaleceram neste estudo. Esses dados confirmam os encontrados no estudo de Folkman et al. (1987), no qual as pessoas mais velhas usaram proporcionalmente mais enfrentamento focalizado na emoção do que pessoas mais jovens.

Esses dados podem ter uma interpretação desenvolvimentista, segundo a qual os indivíduos se tornam mais passivos em sua forma de enfrentamento. No entanto, a interpretação contextualista também deve ser considerada pois, como a maior parte dos eventos de vida listados não podem ser mudados, a alternativa adequada é lidar com a emoção. No entanto, em alguns casos, esta estratégia foi utilizada mesmo quando o evento podia ser modificado, o que parece indicar que os informantes desta pesquisa tenderam a avaliar os eventos como não passíveis de mudança, isto é, como eventos sobre os quais eles não tinham controle.

Os pesquisadores de estresse têm assumido que uma crença generalizada de falta de controle diminui a probabilidade do indivíduo se engajar em comportamentos de solução de problema, mesmo quando isso for apropriado. Os dados desta pesquisa, assim como os do estudo de Folkman et al. (1986), dá suporte a essa relação entre percepções de controle e enfrentamento. Ainda mais que no enfrentamento de aborrecimentos do dia-a-dia, onde se supõe que os eventos sejam percebidos como mais controláveis, aumentaram os enfrentamentos focalizados no problema.

Como nota Thoits (1991), embora o termo controle percebido seja mais comumente usado como percepção da habilidade de mudar uma situação estressante, existem ambiguidades no uso desse termo. Controle percebido

tem sido usado para se referir à não contingência de resultados a esforços feitos para controlar uma situação percebida inicialmente como controlável (Seligman, 1975), à previsibilidade versus imprevisibilidade do evento estressor (Thompson, 1981), e à responsabilidade ou culpa por um determinado evento (Bulman & Wortman, 1987). Essas considerações sugerem que seria necessário examinar as relações entre enfrentamento, resultados desse enfrentamento e controle percebido.

As estratégias de enfrentamento focalizadas no problema envolveram principalmente recursos de habilidades de solução de problemas. De certa forma isso se explica porque as estratégias de enfrentamento focalizadas no problema são similares às estratégias usadas para solução de problemas. Como tal, esforços focalizados no problema são frequentemente direcionados à definição do problema, a gerar soluções alternativas, pesar as alternativas em termos de custo/benefício, escolher entre elas e agir. Entretanto, as estratégias de enfrentamento focalizadas no problema poderiam envolver outros recursos além das habilidades de solução de problemas, como as habilidades sociais e suporte social.

Os dados mostraram que os informantes usam especialmente recursos pessoais para lidar com os eventos de vida. Folkman (1991), resumindo os dados empíricos de estudos transversais, conclui que parece haver, na segunda metade da vida, uma maior dependência a recursos pessoais que a recursos sociais. Esses dados são consistentes com uma interpretação desenvolvimentista e vão de encontro à proposição de Neugarten e de outros autores de que haveria na idade adulta uma mudança em direção à interiorização.

Os recursos pessoais mais usados foram crenças existenciais, particularmente as crenças religiosas. Goldstein e Neri (1993), em um estudo sobre a religiosidade na maturidade e velhice, encontraram dados que

indicavam o uso da religiosidade intrínseca como forma privilegiada para lidar com o estresse. Em um estudo sobre os comportamentos religiosos e não religiosos usados por pessoas com idade entre 55 e 80 anos, para lidar com eventos de vida, Koenig et al.(1989), concluem que embora não fosse encontrada diferença na adaptação entre os dois tipos de enfrentamento, o uso de comportamentos religiosos para lidar com estresse é bastante comum entre adultos idosos. É interessante notar que, nesse estudo, as mulheres mencionaram a religião como enfrentamento duas vezes mais do que os homens.

O uso do comportamento religioso como enfrentamento tem sido discutido em termos de motivação, valores e construção de significados (Tellis-Nayak, 1982), e também em termos do suporte social que a religião forneceria. Esse suporte social iria além do obtido através do relacionamento com membros da igreja. No estudo de Pollner (1989), foram encontradas evidências de que o relacionamento com a divindade produz efeitos semelhantes ao relacionamento social.

O suporte social como forma de enfrentamento foi também bastante frequente entre os informantes. Este resultado já era esperado visto o suporte social ser um recurso disponível ao grupo. A literatura sobre suporte social sugere que o relacionamento interpessoal fornece uma base positiva para os indivíduos ajudando-os a funcionar em condições normais e sob estresse, e a maior parte dos estudos têm demonstrado que o relacionamento com amigos trás um amior benefício psicológico que o relacionamento familiar. Caplan (1981) propõe que os eventos estressantes afetam os indivíduos pela diminuição de sua auto estima e por reduzirem seu senso de controle pessoal. Sugere ainda que suporte social efetivo ajuda a restaurar os sentimentos de controle através da provisão de ajuda concreta para lidar com seus problemas, fazendo com que o indivíduo sinta que tem controle sobre a situação.

A relação entre suporte social, auto-estima e sentimentos de controle encontra suporte na literatura gerontológica (Krause, 1987). Os dados obtidos nesta pesquisa e especialmente o discurso dos informantes parecem confirmar essa relação. No entanto, o constructo de controle não é unidimensional e seria necessário examinar medidas de controle de domínio específico pois os sentimentos de controle pessoal não são consistentes em todas as áreas.

Um outro dado interessante foi a baixa frequência do uso de habilidades sociais para o enfrentamento. Os resultados parecem indicar que, quando o suporte social é oferecido, ele é percebido e usado como forma de enfrentamento, mas existe pouca frequência da busca desse suporte através das habilidades sociais. Hanson e Carpenter (1990) acreditam que o sucesso de adultos idosos em se adaptarem a mudanças de vida estressantes refletem, em parte, sua habilidade de buscar, construir, acessar e manter relacionamentos sociais.

Uma parte significativa das dificuldades que o idoso tem que enfrentar são interpessoais, envolvendo perda de relacionamentos importantes, mudança de papéis sociais e atitude de outros. Mesmo demandas que não são por si mesmas interpessoais, como aumento da necessidade de cuidados com a saúde, são mais efetivamente satisfeitas em um ambiente social positivo e quando o indivíduo tem assertividade para colocar suas necessidades e assegurar uma resposta pronta e efetiva de outros. Além disso, o relacionamento social influencia o enfrentamento através do referenciamento social (Bandura, 1986). O enfrentamento é frequentemente modelado por outros e pode-se aprender seus possíveis efeitos simplesmente pela observação. Assim, as relações sociais podem influenciar o enfrentamento pela provisão direta de informação sobre a

possível eficácia de uma estratégia particular de lidar com o evento estressante.

Desta forma, as habilidades sociais seriam especialmente importantes nesta etapa da vida. O fato de os informantes desta pesquisa fazerem pouco uso de habilidades sociais como forma de lidar com os eventos estressantes pode, possivelmente, ser devido ao fato do grupo ser composto em sua maioria por mulheres, de nível educacional médio. Deve-se lembrar que a coorte a que esses indivíduos pertencem foi socializada em um meio que não estimulava diversos comportamentos que hoje são visto como sendo habilidades sociais, como por exemplo: comportamentos assertivos de identificação e valorização dos próprios direitos, de fazer e de recusar pedidos, de iniciar relacionamentos e de expressar sentimentos.

Não pode ser encontrada uma correlação entre as estratégias de enfrentamento e satisfação de vida. Isso, como foi visto, pode ser devido ao fato de a grande maioria dos informantes ter usado o enfrentamento cognitivo, focalizado na emoção e baseado em crenças existenciais. Mas pode ser também que, da mesma forma que as mudanças que ocorrem no curso de vida não seguem um rumo consistente e unidirecional, mas tomam formas diversas, as estratégias de enfrentamento também tomem formas diversas conforme essas mudanças, e que a satisfação de vida não seja dependente de uma forma específica de lidar com os eventos estressantes.

As respostas de enfrentamento, dentro do paradigma baseado no trabalho de Lazarus e colaboradores (1983, 1984), têm sido consideradas como um processo dinâmico, no qual uma variedade de diferentes estratégias podem ser adotadas simultaneamente ou sucessivamente. As respostas de enfrentamento são vistas como comportamentos conscientes (embora não necessariamente racionais) que podem ser estudadas diretamente através de auto-relato.

O enfrentamento é considerado como sendo uma resposta específica de um determinado indivíduo a um evento estressor particular, ao invés de ser considerado como sendo um estilo de resposta invariável entre situações. Conseqüentemente, nesta pesquisa, como nos estudos mais recentes da literatura, foi pedido que os sujeitos descrevessem suas respostas a um evento ou circunstância específica. Se os indivíduos têm estilos de enfrentamento característicos, relacionados a predisposições de personalidade, continua sendo uma questão em aberto.

Ao examinar os resultados é necessário ter em mente a população predominantemente feminina deste estudo. Peace e Sidell (1991), consideram que o gênero desempenha um papel importante na determinação da qualidade de vida na velhice. Possivelmente tem também influência na escolha do tipo de estratégia usada para lidar com eventos estressantes. Pesquisas que enfocassem essa variável poderiam esclarecer melhor o uso do enfrentamento.

Além disso, os indivíduos do presente estudo representam apenas um segmento da população geral. É importante lembrar que se trata de um grupo composto principalmente por mulheres, donas de casa e professoras aposentadas, ativas e razoavelmente saudáveis e independentes. Não só o gênero, mas também a escolaridade, ocupação, etnia e religião podem fornecer esclarecimento importantes e merecem maiores investigações.

Quanto aos aborrecimentos do dia-a-dia, vários são os fatores que poderiam explicar a baixa frequência de respostas. Um deles seria a falta de percepção de pequenas ocorrências que atrapalham a vida diária. Outra possibilidade se liga ao instrumento de medida que, tendo pedido em primeiro lugar a marcação dos eventos de vida, mobilizou a atenção a eventos importantes, perto dos quais os aborrecimentos do dia-a-dia perderam importância. Pode ser também que, sendo esta as últimas respostas pedidas,

os informantes já estivessem cansados. Talvez uma listagem de ocorrências do tipo "Hassles Scale" proposto por Lazarus e Folkman (1984) obtivesse melhores resultados.

O fato de o instrumento de medida ter sido composto por escalas e inventários com respostas escritas, colhidas em situação coletiva, pode também ter influenciado o tipo de dado obtido. É possível que entrevistas em profundidade ou estudos de vida possam responder melhor às questões. Além disso, em pesquisas transversais existe sempre o risco de se perder dados referentes ao processo do enfrentamento, já que os dados coletados refletem o que se passa no grupo nesse momento. Pesquisas longitudinais, focalizando o contexto do envelhecimento ou o contexto do curso de vida como um todo, poderão fornecer um quadro mais realista do enfrentamento e do processo de adaptação.

## CONCLUSÃO

Processos psicológicos só podem ser estudados no contexto de variações do ambiente social e de mudanças ocorridas no tempo. As evidências encontradas mostram que os recursos usados para lidar com os eventos de vida, sejam os normativos e esperados, sejam os de circunstâncias adversas, geralmente não esperados, variam com mudanças no contexto social, incluindo as mudanças no curso de vida em si.

A seleção de uma determinada estratégia de enfrentamento é consequência não só das mudanças na vida mas também do lugar em que o indivíduo se encontra no curso de vida. Assim, algumas pessoas podem ser capazes de enfrentar determinados eventos em um determinado ponto do curso de vida e podem ser incapazes de lidar com as mesmas circunstâncias em pontos anteriores ou posteriores do curso de vida.

As respostas de enfrentamento parecem ser construídas com base na idade, contexto social e significados atribuídos pelas pessoas às experiências com as quais se defrontaram duante o curso de vida.

Os enfrentamentos centrados no problema podem ser mais valiosos em alguns contextos e para alguns problemas do que para outros, e formas particulares de enfrentamento parecem relacionadas tanto ao tipo de problema quanto ao contexto em que ocorrem.

O que se conclui é que os indivíduos alteram seus comportamentos no curso de seu desenvolvimento para fazer frente às demandas internas e externas que mudam conforme o lugar em que ele se encontra em seu curso

de vida. Nota-se que as mudanças que ocorrem durante o curso de vida frequentemente tomam formas diversas, ao invés de seguir um rumo unidirecional e consistente. Se o comportamento é estável ou muda com o tempo depende, em parte do grau de continuidade das condições sociais no decorrer do tempo e em parte das mudanças internas que alteram a avaliação cognitiva que se faz desses eventos.

As mudanças em si não tem que ser estressantes ou danosas; elas podem levar a um crescimento e a uma maneira de vida mais satisfatória. Se uma mudança cria ou não estresse, ou mesmo consequências positivas ou negativas, depende de como a mudança é avaliada e enfrentada.

Mas, ao se reconhecer que a avaliação cognitiva pode alterar o impacto de um evento, não se pode esquecer o importante papel dos eventos no estresse. Na verdade, as chances de um indivíduo alcançar um envelhecimento bem sucedido tornam-se maiores pela alteração das circunstâncias e das perspectivas sociais do que pela tentativa de modificar as características pessoais ignorando as circunstâncias que as criaram.

Desta forma, o conhecimento das mudanças no contexto social, do estudo dos eventos estressantes que os idosos têm que enfrentar, e das mudanças ocorridas no curso de vida, são importantes para o fornecimento de subsídios para o planejamento de intervenções para prevenir ou alterar os efeitos mal-adaptativos do estresse.

Também os eventos não normativos são fatores importantes na determinação de mudanças no curso de vida e requerem um estudo mais sistemático. Grande parte da continuidade experienciada durante o curso de vida pode ser resultado de um esforço contínuo em busca de sentido e coerência.

Certamente não existem fórmulas certas de enfrentamento, e não é papel da Psicologia ou da Educação fornecer regras sobre como enfrentar

eventos de vida. Mas essas disciplinas podem ajudar equipar o indivíduo com meios que aumentem suas opções, cultivando competências, aumentando seu senso de auto-eficácia, oferecendo recursos e deixando espaço para que exerça sua autonomia.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldwin, C. M. & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Aldwin, C. M. (1990). The elders life stress inventory: egocentric and nonegocentric stress. In M. A. P. Stephens, J. H. Crowther, S. E. Hobfoll & D. L. Tennenbaum (Eds) *Stress and coping in later life families*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Amster, E. & Krauss, R. (1974). The relationship between life stress and mental deterioration in old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 5, 51-55
- Anderson, C. R. (1977). Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451.
- Baltes P. B. & Baltes, M. M. (1990). Seletive Optimization with compensation. In P. B. Baltes & M.M. Baltes (Ed.) *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barret, K. C. & Campos, J. J. (1991). A diacritical function approach to emotions and coping. In E. M. Cummings, A. L. Greene & K. H. Karraker, *Life-span Developmental Psychology: Perspectives on stress and coping*, Hillsdale, NJ; Lawrence Erlbaum Associates.
- Billings, A. G. & Moss, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 4, 139-157.
- Blaser, D. (1990). *Emotional problems in later life: interventions strategies for professional caregivers*. New York: Springer.

- Brim, O. G. & Ryff, C. D. (1980). On the properties of life events. In P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds) *Life span developmental behavior*. New York: Academic Press.
- Bulman, R. J. & Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 351-363.
- Butt, D. S. & Beiser, M. (1987). Successful aging: A theme for international psychology. *Psychology and Aging*, 2, 87-94.
- Brown, G. W. & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. New York: The Free Press.
- Caplan, G. (1981). Mastery of stress: Psychosocial aspects. *American Journal of Psychiatry*, 138, 413-420.
- Cofer, C. N. & Appley, M. H. (1964). *Motivation: theory and research*. New York: Wiley.
- Coyne, J. C., Aldwin C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 439-447.
- Debert, G. G. (1994). Gênero e Envelhecimento, *Estudos feministas*, 2, 1, 32-51.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.
- Deps, V. L. (1993). Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In: A.L. Neri (Org.) *Qualidade de vida e idade madura*, Campinas: Papirus.
- Deps, V. L. (1994). *A transição à aposentadoria na percepção de professores recém aposentados na Universidade do Espírito Santo*, Tese de Doutorado, FE, UNICAMP.
- Dickson-Markman, F. & Shern, D. L. (1990). Social support and health in the elderly. *Journal of Applied Communication Research*, 18, 1, 49-63.
- Elder, G. H. Jr., (1974). *Children of the Great Depression*. Chicago: Chicago University Press.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M. & Kivnick, H. Q. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1953). *Childhood and Society*. New York: Norton.

- Featherman, D. L., Smith, J., & Peterson, J. G. (1990). Successful aging in a post-retired society. In: P. B. Baltes & M. M. Baltes, *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Folkman, S. (1991). Coping across the life span: theoretical issues. In: E. M. Cummings, A. L. Greene, K. H. Karraker (Eds), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., De Longis, A. & Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and the encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1981). Reply to Shin and Krantz. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 457-459.
- Folkman, S.; Lazarus, R. S.; Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in coping processes. *Psychology and Aging*, 2, 171-184.
- Fries, J. F. (1990). Medical perspectives upon successful aging. In: P. B. Baltes & M. M. Baltes, *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Fries, J. F., & Capo, L. M. (1981). *Vitality and aging: Implications of the retangular curve*. San Francisco: Freeman.
- Gersten, J. C., Langner, T. S., Eisenberg, J. G., & Simcha-Hogan, O. (1977). An evaluation of the etiologic role of stressful life change events in psychological disorders. *Journal of Health and Social Behavior*, 18, 228-244.
- Goldberg, E. L. & Comstock, G. W. (1980). Epidemiology of life events: Frequency in general populations. *American Journal of Epidemiology*, 111, 736-752.
- Goldstein, L. L. & Neri, A. L. (1993). Tudo bem, graças a Deus! Religiosidade e satisfação na maturidade e na velhice. *Gerontologia*, 1, 3, 95-104.
- Goldstein, L. L. (1993). Desenvolvimento do adulto e Religiosidade: Uma questão de fé. In: A. L. Neri (Org), *Qualidade de Vida e Idade Madura*, Campinas, SP: Papirus Editora.
- Guerrero, P. (1993). A Universidade da Terceira Idade da PUCCAMP, (mimeo), IFCH, INICAMP.

- Gutmann, D. (1977). The cross-cultural perspective: Notes toward a comparative psychology of aging. In: J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds). *Handbook of the psychology of aging*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Hagestad, G. O. (1986). Dimensions of time and family. *American Behavioral Scientist*, 29, 6, 679-694.
- Hamburg, D. A. & Adams, J. E. (1967). A perspective on coping behavior: Seeking and utilizing information in major transitions. *Archives of General Psychiatry*, 17, 277-284.
- Handen, B. J. (1990). Stress and stress management with the elderly. In P. A. Wisocki (Ed.) *Handbook of Clinical Behavior Therapy with the elderly client*. New York: Plenum Press.
- Hansson, R. O. & Carpenter, B. N. (1990). Relational competence and adjustment in older adults: implications for the demands of aging. In M. A. P. Stephens, J. H. Crowther, S. E. Hobfoll, D. L. Tennenbaum (Eds), *Stress and coping in later-life families*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Havighurst, R. L. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Holahan, C. K., Holahan, C. J., & Belk, S. S. (1984). Adjustment in aging: The role of life stress, hassles, and self-efficacy. *Health Psychology*, 3, 315-328.
- Hood, R. W. (1974). Psychological strength and the report of intense religious experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 13, 65-71.
- Jung, C. G. (1933). The stages of life. In: Joseph Campbell (Ed). *The portable Jung*. New York: Viking. 1971.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1984). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Karraker, K. H. & Lake, M. A. (1991). Normative stress and coping processes in infancy. In E. M. Cummings, A. L. Greene & K. H. Karraker, *Life-span Developmental Psychology: Perspective on stress and coping*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kemper, T. D. (1981). Social constructionist and positivist approaches to the sociology of emotions. *American Journal of Sociology*, 87, 337-362.

- Kimmel, D. C. (1980). *Adulthood and aging: an interdisciplinary developmental view*. New York: Wiley.
- Klinefelter, D. S. (1984). Aging, autonomy, and the value of life. *Journal of Applied Gerontology*, 3, 1, 7-19.
- Koenig, H. G., Siegler, I. C. & George, L. K. (1989). Religious and non-religious coping: impact on adaptation in later life. *Journal of Religion & Aging*, 5, 4, 73-94.
- Krause, N. (1987). Understanding the stress process: linking social support with locus of control beliefs. *Journal of Gerontology*, 42, 589-593.
- Krause, N. (1986). Social support, stress, and well-being among older adults. *Journal of Gerontology*, 41, 512-519.
- Langer, E., (1994). Learning to love growing old. *Psychology Today*, 5, 60-70
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well being of older americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Latack, J. C. & Havlovic, S. J. (1992). Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 444-479-508.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & De Longis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 3, 245-254.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In: I. Altman and J. F. Wohlwill (Eds), *Human behavior and the environment: Current theory and research*. New York: Plenum.
- Lazarus, R. S.; Averill, J. R.; & Opton, E. M. Jr. (1974). The psychology of coping: Issues of research and assessment. In: G. V. Coelho, D. A. Hamburg & J. E. Adams (Eds), *coping and Adaptation*, New York: Basic Books.
- Lohmann, N. (1977). Correlations of life satisfaction, morale, and adjustment measures. *Journal of Gerontology*, 32, 73-75.

- Lowenthal, M. F.; Thurnher, M. & Chiriboga, D. A. (1975). *Four stages on life*. San Francisco, Cal: Jossey-Bass.
- Lowenthal, M. F. (1977). Toward a sociopsychological theory of change in adulthood and old age. In: J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds). *Handbook of the psychology of aging*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Lowenthal, M. F. & Haven, C. (1968). Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable. *American Sociological Review*, 33, 1, 20-30.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses - loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 433-448.
- McCrae, R. R. & Costa, P. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Gerontology*, 54, 385-405.
- McLeod, J. D. & Kessler, R. C. (1990). Socioeconomic status differences in vulnerability to undesirable life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 162-172.
- Muhlenkamp, A., Gress, L., & Flood, M. (1975). Perception of life changes by the elderly. *Nursing Research*, 24, 727-731.
- Murrell, S., Norris, F. H. & Hutchins, G. L. (1984). Distribution and desirability of life events in older adults: Population and Policy implications. *Journal of Community Psychology*, 12, 301-311.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Moss, G. E. (1973). *Illness, immunity, and social interaction*. New York: Wiley.
- Neri, A. L. (1986). O inventário Sheppard para medidas em relação à velhice e sua adaptação para o português. *Estudos de Psicologia*, 3, 12, 23-42.
- Neri, A. L. (1991). *Envelhecer num país de jovens: significado de velho e velhice segundo brasileiros não idosos*. Campinas, SP: Editora da Unicamp.
- Neri, A. L.(org.) (1994). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas, SP: Papirus Editora.
- Neugarten, B. L. (1971). Grow old along with me! The best is yet to be. *Psychology Today*, Dec.
- Neugarten, B. L. (1977). Personality and aging. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.) *Handbook of the psychology of aging*. New York: Van Nostrand Reinhold.

- Neugarten, B. L. (1979). Time, age and the life cycle. *American Journal of Psychiatry*, 136, 7, 887-894.
- Norris, F. H. & Murrell, S. A. (1987). Transitory impact of life event stress on psychological symptoms in older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 197-211
- Parkes, K. R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46.
- Peace, S. & Sidell, M. (1991). Quality of life - Whose definition? The impact of gender as mediator in later life. Paper presented at the *II European Congress of Gerontology*, Madrid 11-14 September, 16 pages.
- Pearlin, L. I. (1980). Life strains and psychological distress among adults. In N. Smelser & E. H. Erikson (Eds.) *Themes of work and love in adulthood*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Pearlin, L. J.; Lieberman, M. A.; Menaghan, E. G.; & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337-356.
- Pearson, J. E., (1986). The Definition and Measurement of Social Support, *Journal of Counseling and Development*, 64,2, 390-395.
- Perracini, M. R. (1994). *Análise multidimensional de tarefas desempenhadas por cuidadores familiares de idosos de alta dependência*. Dissertação de Mestrado, FE, UNICAMP.
- Pfeiffer, E. (1977). Psychopathology and social pathology. In: J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds). *coping and Adaptation*, New York: Basic Books.
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92-104.
- Riley, M. W. (1986). Overview and highlights of a sociological perspective. In: A. B. Sorensen, F. E. Weinert, & L. R. Sherwood (Eds) *Human Development and the Life Course: Multidisciplinary Perspective*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rosen, J. L. & Neugarten, B. L. (1964). Ego functions in middle and late years: A thematic apperception study. In: B. L. Neugarten (Ed). *Personality in middle and late life*. New York: Atherton Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1, whole 609.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-148.

- Ryff, C. D. (1982). Successful Aging: A developmental approach. *The Gerontologist*, 22, 2, 209-214.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 1, 35-55.
- Salthouse, T. A. & Babcock D. L. (1991). Decomposing adult age differences in working memory. *Developmental Psychology*, 27, 5, 763-776.
- Sands, J. D., & Parker, J. (1980). A cross-sectional study of the perceived stressfulness of several life events. *International Journal of Aging and Human Development*, 10, 335-341.
- Schachter, S. & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional states. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Schaie, K. W. (1973). Methodological problems in descriptive developmental research on adulthood and aging. In J. R. Nesselroade and H. W. Reese (Ed.), *Lifespan developmental psychology. Methodological issues*. Academic Press, New York.
- Schaie, K. W. (1990). Intellectual development in adulthood. In J. E. Birren e K. W. Schaie (Eds.) *Handbook of the psychology of aging*. 3<sup>a</sup> ed. San Diego: Academic Press.
- Schunk, D. H. (1984). Self efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychology*, 19, 48-58.
- Secombe, K. (1987). Children: Their impact on the elderly in declining health. *Research on Aging*, 9, 312-326.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Spilka, B., Shaver, P. e Kirpatrick, L. A. (1985). A general attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24, 1-20.
- Stewart, A. J. (1982). The course of individual adaptation to life changes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 1100-1113.
- Stones, A. A. & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 891-906.

- Strickland, B. R. (1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*, 1192-1211.
- Suls, J. & Mullen, B. (1982). From the cradle to the grave: comparison and self evaluation across the life span. In J. Suls (Ed.) *Psychological perspectives on the self*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Tausig, M. (1982). Measuring life events. *Journal of Health and Social Behavior, 23*, 52-64.
- Tellis-Nayak, V. (1982). The transcendent standard: The religious ethos of the rural elderly. *The Gerontologist, 22*, 359-363.
- Teri, L., & Lewinsohn, P. (1982). Modification of the pleasant and unpleasant event schedules for use with the elderly. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 444-445.
- Thoits, P. A. (1991). Patterns in coping with controllable and uncontrollable events. In: E. M. Cummings, A. L. Greene, K. H. Karraker (Eds), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Thompson, S.C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin, 90*, 89-101.
- Tobin, S., & Lieberman, M. (1976). *Last home for the aged*. San Francisco: Jossey Bass.
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Wolk, S. & Kurtz, J. (1975). Adjustment and involvement during aging and expectancy for internal control. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 2, 173-178.
- Wrubel, J., Benner, P. & Lazarus, R. S. (1981). Social competence from the perspective of stress and coping. In J. Wine / M. Syme (Eds.), *Social Competence*. New York: Guilford.

**ESTA É UMA PESQUISA SOBRE AS EXPERIÊNCIAS E OPINIÕES DAS PESSOAS SOBRE O ENVELHECIMENTO. OBRIGADA POR COLABORAR.**

**I. Informações Gerais**

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_

Com quem reside: \_\_\_\_\_

Grau Escolar: Primário \_\_\_\_\_ Secundário \_\_\_\_\_ Superior \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Se é aposentado, o que fazia antes de se aposentar? \_\_\_\_\_

II - Na frente de cada afirmação abaixo, você verá os números de 1 a 5.

Marque um desses números da forma que melhor expresse seus sentimentos, como se segue:

Marque o nº 1 - se você discorda totalmente.

Marque o nº 2 - se você discorda parcialmente.

Marque o nº 3 - se você não concorda nem discorda.

Marque o nº 4 - se você concorda até certo ponto.

Marque o nº 5 - se você concorda totalmente com a afirmação.

*Discordo totalmente*  
*Discordo parcialmente*  
*Não concordo nem discordo*  
*Concordo até certo ponto*  
*Concordo totalmente*

	1	2	3	4	5
1. É na juventude que se pode esperar o máximo de satisfações na vida.					
2. Eu me sinto apreensivo com meu envelhecimento.					
3. Há poucas possibilidades de realização na velhice.					
4. É possível ter uma vida sexual saudável na velhice.					
5. Penso que estou sendo capaz de desfrutar minha velhice.					
6. Não há razão pela qual um velho não possa permanecer ativo.					
7. É muito difícil enfrentar a idéia de nossa própria morte.					

Discordo totalmente  
 Discordo parcialmente  
 Não concordo nem discordo  
 Concordo até certo ponto  
 Concordo totalmente

8. A vida oferece pouco aos velhos, além de preocupação e desconforto.	1	2	3	4	5
9. A velhice permite o aumento do lazer e a redução da responsabilidade.	1	2	3	4	5
10. A debilidade física que ocorre na velhice me aterroriza.	1	2	3	4	5
11. Velhice é a fase mais sombria da vida.	1	2	3	4	5
12. Continuo me sentindo bem comigo mesmo, independentemente da velhice.	1	2	3	4	5
13. É melhor morrer cedo do que enfrentar a velhice nesta sociedade.	1	2	3	4	5
14. A maior parte das coisas que faço são chatas e desinteressantes.	1	2	3	4	5
15. Estou satisfeito com aquilo que consegui da vida.	1	2	3	4	5
16. Sinto-me solitário na velhice.	1	2	3	4	5
17. Detesto pensar que o meu cônjuge pode morrer (ou morreu) antes de mim.	1	2	3	4	5
18. Eu me sinto tão feliz quanto me sentia quando era mais moço.	1	2	3	4	5
19. É possível continuar encontrando companheirismo na velhice.	1	2	3	4	5
20. A velhice permite que se constate que a vida como um todo valeu a pena.	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
21. A diminuição de minhas forças me impede de fazer as coisas que eu preciso.					
22. Eu consigo viver satisfatoriamente, apesar da redução de minha saúde.					
23. Eu consigo viver satisfatoriamente, mesmo com rendimento financeiro limitado.					
24. A aposentadoria é tão meritória quanto o trabalho.					
25. Eu acho difícil viver sozinho.					
26. Eu evito estar com pessoas idosas.					
27. Fazer novos amigos é difícil para mim.					
28. Um viúvo ou viúva pode aprender a viver sozinho.					
29. Meu esquema de moradia está bom para mim.					
30. Eu só me sinto bem vivendo em minha própria casa.					
31. Minha família e meus amigos me ajudam quando eu tenho problemas.					
32. Eu seria capaz de aceitar ser dependente de meus filhos ou de outras pessoas.					
33. Os jovens podem fazer a maioria das coisas de maneira melhor que os idosos.					

III  
 Discordo totalmente  
 Discordo parcialmente  
 Não concordo nem discordo  
 Concordo até certo ponto  
 Concordo totalmente

III - Abaixo você encontrará uma relação de acontecimentos que podem ocorrer na vida das pessoas. Leia todos eles e depois faça um X entre os parênteses à esquerda daqueles que você teve que enfrentar nos últimos dois anos. Em seguida, pense no grau de dificuldade que cada um deles representou para você e marque um número de 1 a 5, de acordo com o que se segue:

Marque o nº 1 - se você não encontrou nenhuma dificuldade;

Marque o nº 2 - se você achou moderadamente difícil;

Marque o nº 3 - se você achou difícil;

Marque o nº 4 - se você achou muito difícil;

Marque o nº 5 - se você achou extremamente difícil.

	Nenhuma dificuldade	Moderadamente difícil	Difícil	Muito difícil	Extremamente difícil
<input type="checkbox"/> Doença grave em membro da família.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Doença ou limitação pessoal.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Diminuição da memória.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Morte de amigo(a).	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Morte de filho.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Morte do cônjuge.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Morte de outro membro da família.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Perda de contato com amigo íntimo.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Diminuição de atividades que você realmente aprecia.	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> Dificuldade de relacionamento com filho.	1	2	3	4	5

Menhuma dificuldade  
Moderadamente difícil  
Difícil  
Muito difícil  
Extremamente difícil

( ) Dificuldade de relacionamento com o cônjuge.	1	2	3	4	5
( ) Aposentadoria.	1	2	3	4	5
( ) Aposentadoria do cônjuge.	1	2	3	4	5
( ) Ser vítima de assalto ou roubo.	1	2	3	4	5
( ) Mudança para uma residência menos desejável.	1	2	3	4	5
( ) Perda de objetos de estimação.	1	2	3	4	5
( ) Piora nas condições de vida.	1	2	3	4	5
( ) Diminuição de renda.	1	2	3	4	5
( ) Divórcio ou separação.	1	2	3	4	5
( ) Divórcio ou separação do filho.	1	2	3	4	5
( ) Assumir responsabilidade por parente.	1	2	3	4	5
( ) Internação de um parente em asilo, casa de repouso ou hospital psiquiátrico.	1	2	3	4	5
( ) Internação do cônjuge em asilo, casa de repouso ou hospital psiquiátrico.	1	2	3	4	5
( ) Outro: _____	1	2	3	4	5

IV - Com relação ao evento mais difícil que você teve que enfrentar nos últimos dois anos de vida, o que você acha que mais o ajudou a superar?

R.:

V - O que você recomendaria que alguém enfrentando a mesma situação fizesse?

R.:

VI - Pense nos problemas que atrapalham seu dia-a-dia (que estejam ocorrendo ou que tenham ocorrido nos últimos três meses) e relate-os, indicando o grau de dificuldade usando a mesma classificação do questionário anterior. Use o verso da folha caso precise de mais espaço.

Área pessoal/saúde:

Área conjugal/familiar:

Área social:

Área de trabalho/aposentadoria:

Área financeira:

VII - O que você costuma fazer para enfrentar ou superar esses problemas?

R.:

VIII - O que você recomendaria que outras pessoas, enfrentando o mesmo problema fizessem?

R.: