

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS



FACULDADE DE EDUCAÇÃO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**“ SENTIMENTO DE SOLIDÃO, BEM ESTAR SUBJETIVO E
RELAÇÕES SOCIAIS EM IDOSAS VIVENDO SÓS”**

MARILIM ELIZABETH SILVA CAPITANINI

2000

CNPq

DEDICATÓRIAS

Heraldo

“Esse longo caminho percorrido lado a lado, nos bons e maus momentos, faz de nós dois um ser unificado pelos mais profundos, ternos sentimentos”

C.Drummond de Andrade

À Christiane, Paola e Giovana, filhas muito queridas e a pequena Isabella, pelo apoio, carinho e encorajamento.

Com especial afeto, à minha mãe Cáritas, inspiradora do tema desta pesquisa e por me despertar para as questões do envelhecimento.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por todas as bênçãos e pela capacidade concedida para trilhar meus caminhos.

Às senhoras entrevistadas, que me permitiram partilhar de fatos e momentos de suas vidas.

Ao CNPq, pelo financiamento desta pesquisa.

À PUC Poços de Caldas, por financiar parte desta pesquisa.

À Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, pela oportunidade de realizar o curso de mestrado e a todos os professores com quem convivi nesta Instituição. A todos os funcionários de atendimento, em especial à Nadir Camacho pela atenção. Aos colegas da UNICAMP e do Núcleo de Estudos Avançados em Psicologia do Envelhecimento, de modo especial à Lucila, Andréa, Eliete Jussara, Cinara, Marinéia e Alberto pelas valiosas contribuições que me dedicaram.

De modo especial, à Sueli Aparecida Freire e Regina Maria Prado Erbolato: minha história de vida está marcada por essas amigas queridas que se desenvolveram neste período. "Amigo é pra se guardar..."

Agradecimento Especial:

À professora Dra. Anita Liberalesso Néri, orientadora deste trabalho que, com carinho, amizade e competência me conduziu à concretização deste projeto. Todas as palavras que conheço são insuficientes para o meu agradecimento.....

“A SOLIDÃO NÃO É ESTAR SÓ, É ESTAR VAZIO”

Sêneca

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
<i>O estudo da solidão em Psicologia: conceitos e medidas.....</i>	19
<i>A experiência sócio-emocional de solidão na vida adulta e na velhice.....</i>	29
<i>Redes de relações sociais na velhice.....</i>	31
<i>Bem-estar subjetivo na velhice.....</i>	39
<i>Um estudo exploratório sobre solidão em mulheres brasileiras que vivem sós.....</i>	47
MÉTODO	50
<i>Sujeitos.....</i>	50
<i>Ambiente.....</i>	53
<i>Procedimento.....</i>	53
RESULTADOS	56
- <i>Quais os significados de viver só para as idosas entrevistadas?.....</i>	56
- <i>As idosas entrevistadas sentem-se isoladas e solitárias?.....</i>	60
- <i>Como está organizada e como as idosas avaliam o significado da sua rede de relações sociais?.....</i>	62
- <i>Em que medida as idosas estão satisfeitas com a sua vida?.....</i>	74
- <i>Qual é o significado de estar bem para as idosas entrevistadas?.....</i>	76
- <i>Há correlação entre as categorias de significados atribuídos ao viver só e as variáveis dos sujeitos (idade, estado civil, escolaridade, profissão, tempo que reside só, ter filhos), e entre esse significados e no grau de envolvimento social dos sujeitos?.....</i>	74
- <i>Há correlação entre as categorias de significados atribuídos a bem-estar psicológico e as variáveis dos sujeitos (idade, estado civil, escolaridade, profissão, tempo que reside só, ter filhos?).....</i>	78
- <i>Há correlação entre variáveis indicativas de envolvimento social e satisfação na vida ?.....</i>	78
- <i>Quais foram os padrões de variação conjunta entre os dados relativos a experiência de viver só, rede de relações, satisfação com a vida e significados de bem estar subjetivo?.....</i>	79
- <i>Resumindo os principais pontos dos resultados.....</i>	83
DISCUSSÃO.....	87
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	97
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99
ANEXOS	111

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1</i>	<i>Distribuição etária dos sujeitos.....</i>	<i>51</i>
<i>Figura 2</i>	<i>Distribuição da amostra quanto à profissão</i>	<i>51</i>
<i>Figura 3</i>	<i>Distribuição da amostra quanto ao tempo de residência em Poços de Caldas.....</i>	<i>52</i>
<i>Figura 4</i>	<i>Distribuição das amostras quanto ao tempo que moram sozinhas</i>	<i>52</i>
<i>Figura 5</i>	<i>Tamanho da rede de relações sociais</i>	<i>63</i>
<i>Figura 6</i>	<i>Natureza da rede de relações sociais</i>	<i>65</i>
<i>Figura 7</i>	<i>Natureza da rede de relações intermediárias</i>	<i>66</i>
<i>Figura 8</i>	<i>Natureza da rede de relações distantes.....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 9</i>	<i>Quantidade e natureza das amizades próximas</i>	<i>70</i>
<i>Figura 10</i>	<i>Quantidade e natureza das amizades intermediárias.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 11</i>	<i>Quantidade e natureza das amizades distantes</i>	<i>71</i>
<i>Figura 12</i>	<i>Frequência de contatos com amizades antigas.....</i>	<i>72</i>
<i>Figura 13</i>	<i>Frequência de contatos com amizades recentes.....</i>	<i>72</i>
<i>Figura 14</i>	<i>Frequência de contatos com parentes.....</i>	<i>73</i>
<i>Figura 15</i>	<i>Grau de satisfação com o número de amigos</i>	<i>74</i>
<i>Figura 16</i>	<i>Satisfação global com a vida</i>	<i>76</i>
<i>Figura 17</i>	<i>Relações entre significados atribuídos à experiência e viver só e o grau de satisfação com a vida</i>	<i>80</i>
<i>Figura 18</i>	<i>Correlações entre a disponibilidade de amizades antigas e a satisfação com a vida.....</i>	<i>81</i>
<i>Figura 19</i>	<i>Correlações entre a disponibilidade de amizades recentes e a satisfação com a vida</i>	<i>82</i>

LISTA DE TABELAS

<i>Tabela 1</i> Correlações entre ter filhos e significados atribuídos ao bem estar psicológico.....	78
<i>Tabela 2</i> Correlação entre o tamanho da rede de relações sociais e a satisfação global na vida	79

LISTA DE QUADRO

<i>Quadro 1</i> Categorias de perguntas e temas relacionados	55
--	----

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 – ROTEIRO DE PERGUNTAS.....	112
ANEXO 2 – <i>Diagrama de Antonucci</i>	114
ANEXO 3 – <i>Resultado da análise de correspondência: significado de viver só e grau de satisfação com a vida</i>	115
ANEXO 4 – <i>Resultado da análise de correspondência: amizades antigas e grau de satisfação com a vida</i>	116
ANEXO 5 - <i>Resultado da análise de correspondência: amizades recentes e grau de satisfação com a vida</i>	117

CAPITANINI, M. E. S. *Sentimentos de solidão, bem-estar subjetivo e relações sociais em idosas vivendo sós*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Educacional. Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000

RESUMO

Assumindo que a solidão é uma experiência socio-emocional não necessariamente relacionada ao viver só, foram entrevistadas 20 mulheres entre 60 e 84 anos que viviam sozinhas por um período que variava entre um e 30 anos. Cinco eram economicamente ativas e 15 não. Onze eram viúvas, sete solteiras e duas divorciadas. Dez tinham filhos. Exploramos os antecedentes da decisão de viver só; a rede social em termos de tamanho, natureza e frequência de contatos, e de grau de intimidade e de satisfação com os membros; envolvimento social; significados de solidão e de bem-estar psicológico, e satisfação com a vida. A análise de dados mostrou que a maioria não sentia nem isolamento nem solidão. Descreveram-se principalmente como pessoas que tinham uma boa velhice e eram altamente satisfeitas com a vida, uma vez que tinham decidido viver sós. A maioria relatou adoção de mecanismos compensatórios relacionados à espiritualidade e à atividade social, como recursos pessoais desejáveis para lidar com a solidão. Viver só foi apontado como uma necessidade da personalidade na velhice; uma contingência das relações sociais, e uma contingência do ciclo de vida individual. Os dados evidenciaram seletividade sócio emocional, bem como funções de comboio social na composição da rede de relações. Os amigos foram indicados como mais efetivos do que os parentes, e as relações recentes como mais relevantes ao bem-estar psicológico do que as antigas. Elas indicaram principalmente os filhos como relações mais significativas, embora se declarassem insatisfeitas com a baixa frequência de contatos. Satisfação com a vida foi estatisticamente relacionada com a disponibilidade de amigos. As mais satisfeitas descreveram o viver só como contingência normativa do ciclo vital; as mais insatisfeitas como esquivas de conflitos familiares e pessoais. Descreveram-se

preponderantemente como muito satisfeitas com a vida, e associaram bem-estar com espiritualidade, autonomia, funcionalidade, auto-aceitação, altruísmo, relações positivas, e afetos positivos. Não foram observadas diferenças estatísticas significantes entre as variáveis antecedentes e as variáveis critério.

Palavras chave: Velhice, mulheres, solidão, relações sociais

CAPITANINI, M. E. S. *Loneliness, psychological well-being, and social relationships in old women living alone*. Master Dissertation in Educational Psychology. School of Education, State University of Campinas, Campinas, SP, Brazil, 2000

ABSTRACT

Assuming that loneliness is a socio-cognitive experience not necessarily related to living alone, we interviewed 20 women aged from 60 to 84 living alone by a period between one and 30 years. Five were economically active and 15 were not. Eleven were widowed, seven singles and two divorced. Ten had children. We explored the antecedents of their decision of living alone; social network in terms of size, nature and frequency of contacts, level of closeness and satisfaction with members; social involvement; meanings of loneliness and psychological well-being, and life satisfaction. Data analysis indicated that the majority did not feel either isolated or alone. They mostly described themselves as successful agees and highly satisfied with life, since they were able to take the decision of living alone. The majority reported adoption of compensatory mechanisms related to spirituality and social activity as desirable personal resources to cope with loneliness. Living alone was reported as a personality need in old age; a contingency of social relationships, and a contingency of the individual life cycle. Data showed evidence of socio-emotional selectivity and a social convoy effect in the composition of the social network. Friends were indicated as more effective to psychological well-being than relatives were and recent relationships as more relevant to subjective well-being than the oldest. They mostly indicated children as their closest significant others but would like to maintain more frequent contacts. Life satisfaction was statistically related to the availability of friends. The most satisfied described living alone as a normative contingency of the life cycle; the most unsatisfied associated living alone to avoidance of family and personal conflicts. The majority described themselves

as highly satisfied with life and associated psychological well-being with spirituality, autonomy, functionality, self-acceptation, altruism, positive relations and positive affects. It has not been observed statistically significant differences between criterion and variable antecedents.

Key words: *Old age; women; loneliness; social relations*

INTRODUÇÃO

Embora mais pareça assunto para romances, filmes, canções, novelas e indagações filosóficas do que para investigação científica, o tema solidão vem merecendo crescente dedicação dos cientistas sociais nos últimos 30 anos. Experiência tão antiga quanto a Humanidade, a novidade da emergência do interesse dos cientistas sociais pelo assunto prende-se a razões sociodemográficas e sociais. As mudanças sociodemográficas foram percebidas primeiro em países desenvolvidos, que geraram as primeiras investigações empíricas e as primeiras formulações teóricas sobre a solidão na vida adulta e na velhice. Nesses países, as investigações foram realizadas no contexto do crescimento da pesquisa empírica e dos investimentos teóricos no campo da psicologia do adulto e do idoso.

No Brasil, os demógrafos e gerontólogos têm se mostrado cada vez mais atentos à questão, uma vez que os efeitos do envelhecimento populacional, somados à desigualdade e às práticas sociais relativas à convivência entre as gerações aumentam a probabilidade de que idosos de todos os níveis sociais venham a viver sós fato que trará diferentes consequências para as instituições e relações sociais, o bem-estar dos idosos e de sua rede de relações.

O número de pessoas idosas que vivem sós aumentou por várias razões sociais e demográficas. Uma das razões foi a diminuição na taxas de natalidade e de fecundidade, promovendo a verticalização das famílias, fenômeno que se traduz na existência de um pequeno número de indivíduos em cada geração. Outra razão está associada à ocorrência de mudanças nos valores concernentes à vida familiar e ao casamento, as quais dão origem ao crescimento do número de adultos solteiros e descasados. Em terceiro lugar pode-se citar o aumento da mobilidade geográfica entre a população jovem e a

urbanização. Associados, esses fatores diminuem a probabilidade de convivência entre as gerações e causam mudanças nos padrões de solidariedade dos mais novos para com os mais velhos. Em quarto lugar, menciona-se a extensão da longevidade em homens e mulheres, que tendem a viver cada vez mais sozinhos em virtude dos fatores já citados. Finalmente, a maior longevidade entre as mulheres, de seis a sete anos superior à dos homens, traduz-se na maior probabilidade de elas ficarem viúvas e viverem sozinhas.

Em todo o mundo, e também no Brasil, a viuvez feminina é mais provável do que a masculina, porque geralmente os maridos são mais velhos do que as esposas. Via de regra, as viúvas não se casam de novo, ao passo que os viúvos geralmente o fazem, com mulheres mais novas. Mais de três quartos dos homens sexagenários estão casados em primeira ou segunda união, enquanto mais da metade das mulheres permanecem viúvas. A associação entre essas ocorrências é, em parte, responsável pelo aumento do número de mulheres vivendo sozinhas, principalmente nas grandes cidades, em que as condições de vida profissional e familiar dos mais jovens dificultam sua convivência com idosos no mesmo domicílio (Goldman, 1998; Berquó, 1999).

Em pesquisa sobre o processo de envelhecimento brasileiro e suas repercussões sociais e econômicas realizado com idosos na cidade do Rio de Janeiro, Veras (1996) constatou que o número de pessoas que vivem no mesmo domicílio está diminuindo e que está aumentando a proporção das que moram sozinhas, devido à grande dispersão dos membros da família. Revelou também que, de um modo geral, as mulheres se diziam menos saudáveis que os homens, nos aspectos físico, cognitivo e emocional. Sessenta por cento das mulheres da amostra eram viúvas. O autor nota que essas mulheres têm mais chance de terem problemas, principalmente quando são pessoas de poucos recursos financeiros, mais doentes e mais isoladas socialmente.

Uma análise sobre os arranjos domiciliares da população brasileira acima de 65 anos, no período entre 1970 e 1989, revelou um aumento de 9,4% para 14,5 % de mulheres morando sozinhas (Berquó, 1999). Citando dados da PNUD de 1996, Goldman (1998) afirma que, nas famílias nas quais há idosos, os chefes têm idade média de 68 anos,

contra 45 anos das famílias em que não há idosos; 35% dos chefes das famílias em que há idosos são mulheres, contra 24% do total de famílias na população global. Nas famílias que têm idosos há uma proporção de 24% de casais sem filhos e 26% de pessoas idosas vivendo sós. É importante destacar que em 1996 apenas 5% da população brasileira tinha 65 anos ou mais; no entanto, 17% do total de famílias brasileiras tinham pelo menos uma pessoa dessa idade.

As mudanças sociodemográficas em curso no Brasil, que se refletem nos arranjos de moradia na velhice, não diferem das experimentadas por vários outros países. Desde os anos 50, a tendência mundial é de existência de lares menores, em todos os grupos de idade, tendência essa que é mais acentuada nos países desenvolvidos da Europa e da América do Norte (Keilman 1988; Kinsella, 1990; Roussel, 1983; Schwartz, 1988; Wall, 1989, in Wolf 1995).

Michael, Fuchs e Scott (1980, in Wolf, 1995) analisaram a porcentagem de viúvas que moram sozinhas nos Estados Unidos, usando variáveis como renda, educação, raça, mobilidade e a proporção mãe-filha. Concluíram que houve um aumento de 75% no crescimento das mulheres viúvas que moram sozinhas entre 1950 e 1976. Sugerem que essa ocorrência pode ser explicada pelo aumento nos níveis de renda desfrutada pelos idosos. Macunovich, Easterlin, Crimmins e Schaeffer (1995) (in Wolf 1995) encontraram o mesmo resultado analisando dados do período entre 1965 e 1990.

Um grande estudo internacional (Wolf, 1995) realizado em 21 países europeus e norte-americanos no período de 1960 a 1992, sobre as mudanças nos ajustes de moradias das mulheres de mais de 65 anos, revelou um aumento anual constante e crescente na porcentagem das mulheres que moram sozinhas. Os dados foram compilados de diversas fontes, tais como: censo parcial e total, publicações de micro pesquisas e estatísticas cobrindo diversos países, combinação de dados e observações sobre mulheres de 65 anos e acima. Os especialistas analisam os seguintes elementos, como explicativos dessa tendência:

1. *Mortalidade*. Embora a expectativa de vida tenha aumentado para ambos os sexos em muitos países, a da mulher tem crescido mais rapidamente que a do homem. Importante relatar que nos países europeus que sofreram mais baixas no pós-guerra, o índice de mulheres idosas é mais alto. O índice maior de mortalidade entre os homens explica, em parte, o maior número de mulheres morando sozinhas (Leviantan & Cohen, 1985; Carlson e Watson, 1990; Okolski, 1985, in Wolf, 1995).
2. *Fertilidade*. A diminuição nas taxas de fertilidade e de natalidade é poderoso preditor da experiência de viver só na velhice, porque as famílias tornam-se menores e com menor número de membros em cada geração. Mulheres que não têm filhos são mais propensas a viver sozinhas. É uma relação negativa entre o número de filhos vivos e a propensão das idosas viúvas para morarem sozinhas (Kobrin, 1976; Wolf, 1990, in Wolf 1995).
3. *Fatores econômicos*. Em vários países, inclusive no Brasil, o crescimento da renda desfrutada pelas idosas permite que tenham maior privacidade e autonomia em suas residências. Nos Estados Unidos, os benefícios de Previdência Social explicam a tendência de crescimento das viúvas vivendo sozinhas, no período pós-guerra. A estrutura da população e renda nacional são fatores importantes que influenciam a demanda e aumenta a porcentagem das moradias unicelulares (Beresford & Rivlin, 1966; Schwartz, Dazinger & Smolensky, 1984; Michael et.al. 1980; Wolf's, 1990; Smith et. Al. 1984, in Wolf, 1995).

Nos países que foram alvos dessas pesquisas, a geração de mulheres que, no pós-guerra, produziram o *baby boom*, fenômeno caracterizado por um aumento expressivo nas taxas de natalidade e de fertilidade, é a mesma que hoje se move para caracterizar a reversão dos padrões de moradia das gerações passadas, caracterizadas por extensa convivência intergeracional. Os autores prevêem uma nova reversão quando os *baby boomers* estarão na idade avançada, o que deverá ocorrer por volta de 2010. Essa

reversão será caracterizada por mudanças na estrutura etária das populações, em atitudes em relação aos idosos, pelo fortalecimento das relações intergeracionais e por intervenções fiscais e econômicas que poderão modificar ou mesmo anular os efeitos dos fatores demográficos.

As alterações demográficas que conduziram do aumento no número de idosos vivendo sozinhos representou poderosa alavanca para o crescente interesse dos psicólogos pelo tema solidão na velhice. As pesquisas coincidiram com a própria emergência dos estudos científicos da vida adulta e da velhice, a partir dos anos 70, os quais foram mais intensos em algumas áreas em particular. Entre elas podem ser citadas a sociologia da família; os efeitos de eventos de transição na vida de adultos e idosos; o impacto de eventos de vida estressantes sobre a adaptação na vida adulta e na velhice, e as relações sociais. Desenvolveram-se também modelos teóricos dentro da psicologia e da sociologia, os quais estudam as mudanças típicas da velhice, contextualizadas no curso de vida do indivíduo e da sociedade (Neri, 1998).

A pesquisa psicológica sobre a solidão abrange desde a adolescência até a velhice, não somente em termos da quantidade de relacionamentos disponíveis, como também da exploração das dimensões cognitivas e afetivas, do contexto cultural e das estruturas de sociedades (Paloutzian & Janigian, 1989). A solidão na velhice é tema considerado de alta relevância, uma vez que essa condição é reconhecida como importante mediador do bem estar subjetivo e da capacidade de adaptação dos idosos, bem como das condições que a sociedade oferece para que esses resultados sejam alcançados. O estabelecimento de relações claras entre a solidão e os indicadores sócio-demográficos, sócio-históricos e psicossociais do desenvolvimento na velhice permite conhecer o fenômeno e desenvolver modelos teóricos explicativos.

O estudo da solidão em Psicologia: conceitos e medidas

A história recente da pesquisa sobre solidão reflete a seqüência usual do desenvolvimento de um campo. Primeiro uma fase descritiva, quando o campo se abre

e as observações e investigações exploratórias são feitas visando à definição empírica do fenômeno. Este estágio corresponde à década de 1970, quando os parâmetros da solidão começaram a ser mapeados. A segunda fase, do estabelecimento de hipóteses, corresponde à testagem e ao aperfeiçoamento de modelos e de instrumentos de medida. É nesse estágio que se encontra a pesquisa no campo da solidão. Os periódicos *Journal of Personality and Social Psychology* e *Personality and Social Psychology Bulletin* são os que mais publicam artigos sobre o tema. A terceira fase representa os avanços na teoria para assimilar e ajustar as descobertas empíricas. O avanço neste tema vai depender da extensão das investigações nas áreas da Psicologia. O modelo predominante é o cognitivo que propõe que a solidão é uma experiência essencialmente afetivo-cognitiva, não necessariamente dependente do isolamento social, mas sim da discrepância existente entre o que a pessoa deseja e o que efetivamente possui em termos de quantidade e qualidade de apoio social e afetivo. Quanto maior a discrepância, maior o sentimento de solidão. Muitas pessoas isoladas não se sentem solitárias e muitas pessoas integradas sentem-se realmente solitárias (Townsend, 1968 in Hojat & Crandall, 1989), o que significa que o isolamento e a solidão não são necessariamente coincidentes. Alguns autores (Berg, Mellstrom, Persson e Svanborg, 1981; Larsen, Zuzanek e Mannell, 1985, in Hojat & Crandall, 1989) afirmam que viver sozinho nem sempre significa sofrer de solidão e acreditam que a ausência do outro não é necessariamente uma condição negativa. Em resumo, a solidão não tem uma definição simples e direta e certamente não deve ser igualada a isolamento. Sob o ponto de vista cognitivo, a solidão pode ser considerada como uma experiência afetiva na qual alguém começa a ter a sensação de estar à parte dos outros e à parte das redes ou dos sistemas de apoio social, situação experimentada por algumas pessoas idosas que têm os contatos sociais diminuídos ou ausentes, ou que têm contatos quantitativamente ou qualitativamente insatisfatórios (Mullins, Johnson & Andersson, 1987 in Hojat e Crandall, 1989). Em suma, o aspecto central do modelo cognitivo é a distinção entre as dimensões emocional-cognitiva e social (Paloutzian & Janigian 1987).

A obra considerada pioneira no domínio do estudo da solidão e eventos correlatos foi publicada nos Estados Unidos em 1973. Seu autor, Weiss, baseou-se na teoria de Bowlby (1969) sobre as ligações afetivas e estabeleceu uma distinção que viria a tornar-se central à teorização e à pesquisa em psicologia e em gerontologia. Trata-se da diferença entre *isolamento emocional*, estado subjetivo, e *isolamento social*, referente ao grau e à qualidade do envolvimento da pessoa com uma rede de relações sociais. Para o autor, ambas as condições podem fazer parte da experiência de solidão. No entanto, ser socialmente isolado pode não significar sentir solidão e vice-versa. Viver sozinho tampouco significa necessariamente sentir solidão ou ser socialmente isolado.

Weiss (1973) acredita que a solidão resulta de déficits em um ou mais tipos dos seguintes relacionamentos: 1) *de apego*, do qual as pessoas derivam senso de segurança; 2) *de integração social*, que é proporcionado por uma rede de relações sociais; 3) *de cuidado e dedicação*, em que uma das partes se compromete com bem estar da outra; 4) *de reafirmação de valor*, pela qual as capacidades e habilidades da pessoa são reconhecidas por outrem; 5) *de aliança*, em que os envolvidos concordam e pactuam que uns podem contar com a assistência dos outros; 6) *de orientação*, quando a pessoa recebe conselhos. Para o autor, cujo ponto de vista é endossado por Jones (1989), entre outros, a solidão é experiência emocional aversiva e estressante porque relacionada com a inexistência, o afastamento ou a perda de relações afetivas significativas.

Shaver e Breenan (1981 in Pinheiro e Tamaio, 1984b) relatam que a realização de seminários teóricos e de pesquisa subsequentes à publicação do livro de Weiss levaram a um refinamento teórico crescente e à correspondente criação de instrumentos de medida. Dentre eles o pioneiro e mais conhecido foi desenvolvido na Universidade do Sul da Califórnia em Los Angeles (UCLA), com estudantes universitários, e é conhecido como a *Escala de Solidão da UCLA* (Russell, Peplau & Cutrona, 1980, Russel & Cutrona, 1988). Trata-se de uma escala unidimensional do tipo Likert com 20 itens que focalizam o sentimento de solidão em termos de sua frequência (nunca, raramente, às vezes, sempre). São exemplos de itens desse instrumento: sentir-se

sintonizado com as pessoas com quem se convive, sentir falta de companhia, sentir-se sozinho, sentir-se amigável e de fácil convivência, sentir que as relações com os outros são significativas, sentir timidez, e sentir-se compreendido.

A única escala de solidão para crianças foi desenvolvida por Asher, Hymel, & Renshaw (1984) a partir da mesma tipologia de Weiss, com o fito de avaliar os sentimentos de solidão e a insatisfação das crianças com suas relações sociais e para saber se as crianças que são menos aceitas pelos companheiros são mais sozinhas. Compreende 13 itens como por exemplo: Eu não tenho com quem falar; Eu me sinto por fora; Eu tenho muitos amigos; Eu tenho dificuldade de fazer amizades.

A exemplo da *UCLA* e da *Escala de Depressão para Crianças*, outras escalas focalizaram a distinção entre isolamento social e isolamento emocional, como por exemplo as desenvolvidas por Schmidt e Sermat (1983) – *Escala Diferencial de Solidão*; por Russell, Cutrona, Rose, & Yurko (1984); por Wittemberg (1986) – *Escala de Solidão Emocional/Social*; e por Vicenzi & Grabosky (1987) – *Inventário de Solidão Social/Emocional*.

A *Escala Diferencial de Solidão* de Schmidt e Sermat (1983) solicita que os respondentes avaliem a qualidade e a quantidade de suas interações em quatro tipos de relacionamentos: romântico-sexual, amizade, relações familiares, e relações com grupos maiores ou a comunidade. Em cada um deles a avaliação é feita em termos de cinco dimensões de interação: presença x ausência, aproximação x esquiva, cooperação, avaliação, e comunicação. As respostas são do tipo falso x verdadeiro. Dentre um total de 60, são exemplos de itens: A maioria das pessoas com quem convivo me parecem estranhas; A maioria dos meus amigos entende meus motivos; Eu tenho pelo menos um amigo do meu sexo; As pessoas que se dizem apaixonadas por mim normalmente só querem se aproveitar; A maioria dos meus amigos é genuinamente preocupado pelo meu bem estar.

A *Escala de Solidão Emocional/Social* (Russell, Cutrona, Rose, & Yurko, 1984; Wittemberg, 1986) contem 10 itens que avaliam frequência de sentimentos relativos à qualidade das próprias relações sociais. São exemplos de itens: Eu pertenço a uma rede de amigos; A maioria das pessoas com quem convivo me vêem como um estranho; Eu sou importante para o bem estar emocional dos outros).

O *Inventário de Solidão Social/ Emocional* (Vicenzi & Grabosky, 1987) destina-se a discriminar entre quatro construtos relacionados com a tipologia de Weiss: *isolamento emocional x social*, enquanto condições, e *solidão emocional x social*, enquanto sentimentos. Contém 15 pares de afirmação. Cada uma descreve uma condição e um sentimento, a que o sujeito tem que responder numa escala de cinco pontos (de *nunca* a *sempre*). Por exemplo: Eu não tenho um amigo íntimo (*condição*) + Eu tenho medo de confiar nos outros (*sentimento*); Eu não assumo riscos sociais + Eu tenho medo de cometer erros no contato com os outros; Eu passo muito tempo sozinho + Eu me sinto sozinho.

Scalise, Ginter, & Gerstein (1984) construíram um instrumento que avalia o estado emocional de solidão e não seus correlatos sócio-relacionais, mas ainda assim repousa sobre o modelo de Weiss. Ele é de natureza multidimensional, uma vez que abrange quatro conjuntos de 10 adjetivos, descritores de estados internos relativos à *sensação de esvaziamento* (Exs: passivo, vazio, alienado, quebrado, afastado), *isolamento* (Exs: desvalorizado, sem esperança, abandonado, mal-amado, excluído, inútil), *agitação* (Exs: raivoso, nervoso, culpado, atormentado, agressivo, amedrontado, tenso) e *depressão* (Exs: triste, com auto-compaixão, confuso, magoado, infeliz).

A tipologia isolamento social/emocional foi reinterpretada por teóricos que consideram o papel mediador da cognição na constituição do significado das experiências socio-emocionais para o indivíduo. Para Peplau, Russell & Heim (1979), Michela, Peplau, & Weeks (1982) e Russell et al. (1984), a experiência sócio-emocional de solidão é associada à percepção de que os contatos sociais são quantitativamente insuficientes ou qualitativamente insatisfatórios para amparar as próprias necessidades sócio-

emocionais. Para Sermat (1980), o senso de solidão resulta de uma discrepância entre as relações interpessoais de que a pessoa dispõe e as relações que ela gostaria de ter. Lopata, Heineman & Baum (1982) vêem solidão como um estado interno de insatisfação com o nível atual, passado ou futuro de relações sociais em decorrência de isolamento social ou emocional. Creecy, Berg & Wright (1985) definiram-na como uma condição psicológica resultante de perdas no sistema de suporte social, de declínio na participação em atividades sociais e de redução no senso de realização social.

Dykstra (1995) chamou a atenção para o papel desempenhado pelos padrões sociais e individuais na determinação da experiência de solidão. Segundo uma concepção motivacional-cognitiva sobre as origens do sentimento de solidão, circunstâncias objetivas, em conjunto com experiências subjetivas geradas pela avaliação que o indivíduo faz de uma situação, vão determinar seus comportamentos atuais, as disposições futuras para sentir solidão e a disposição para tentar diminuí-la, no caso de que ela seja uma experiência aversiva. Uma condição avaliada como solidão pode ser considerada como estressante, dependendo da desejabilidade dos contatos disponíveis e das oportunidades que a pessoa tem para alterar a situação que lhe parece insatisfatória. Três elementos são indicadores de falta de oportunidade para melhorar a situação: problemas de saúde, baixa auto-estima e ansiedade social. Declínio na saúde pode contribuir para um senso de que há restrição na possibilidade de envolvimento social. Características de personalidade, como baixa auto-estima e ansiedade, influenciam o quão confiante a pessoa vai sentir-se em situações sociais e o seu senso de controle. Controle percebido é crucial para que ela se engaje em tentativas explícitas de alterar sua condição.

Semelhante maneira de pensar a solidão deu origem à *Escala Diferencial de Solidão* de Schmidt e Sermat (1983), já comentada; à *Escala Multidimensional de Solidão* De Jong-Gierverd & van Tilburg (1990), para os quais a solidão depende de como a pessoa percebe, experimenta e avalia seu isolamento e sua falta de comunicação com os outros, e ao procedimento desenvolvido por Snodgrass (1989).

De Jong-Gierved & van Tilburg (1990) distinguem entre três dimensões de solidão: *natureza da privação social percebida*, *perspectiva temporal* (a solidão é estável ou mutante?) e *características dos estados emocionais* (ausência de sentimentos negativos x presença de felicidade e de afetos positivos x presença de sentimentos negativos tais como medo, tristeza e incerteza). Seu instrumento de 30 itens foi validado por meio de análise fatorial e revelou as seguintes dimensões: *privação severa* (Exs: Eu realmente nunca tive nenhum amigo; Frequentemente eu me sinto rejeitado); *sentimentos de privação relacionados com situações-problema específicas tais como abandono* (Exs: Há poucas pessoas com quem eu posso falar; Eu me sinto prisioneiro em minha própria casa); *sentir falta de companhia* (Exs: É muito triste não ter amigos; Meus vizinhos são muito frios); *sentimento de sociabilidade* (Ex: Há poucas pessoas com quem eu tenho prazer de ter contato), e *sentimento de ter relacionamentos significativos* (Exs: Eu sempre posso me valer dos meus amigos, haja o que houver; Há muitas pessoas que me aceitam como eu sou).

Snodgrass (1989) utilizou quatro instrumentos combinados para analisar as relações entre solidão diferencial, grau de intimidade, estilo de atribuição de causalidade e duração da solidão em 87 mulheres entre 34 e 75 anos. Solidão diferencial foi medida com a escala de Schmidt e Sermat (1983); intimidade foi avaliada com a Escala Miller de Intimidade Social (Miller e Lefcourt, 1983), que mede a frequência e a intensidade de relações íntimas; o estilo de atribuição de causalidade foi avaliado com teste de Anderson, Horowitz, & French (1983), que focaliza a que os indivíduos atribuem seu sucesso e seu fracasso em situações de relações interpessoais e que não envolvem relações com os outros; duração foi medida em termos de cronicidade.

A possibilidade de escolha das relações sociais é considerada como outro elemento central à experiência de solidão como situação mais ou menos desejável, ou mais ou menos estressante, e também à disposição da pessoa em alterá-la. Peplau & Perlman (1982) notaram que idosos podem preferir ter contato com amigos do que com a família porque as relações com os amigos são baseadas em mútua escolha, ao passo que com os familiares são baseadas em obrigação. Hess (1972, in Lee & Kuntz, 1987) argumenta

que enquanto as relações de amizade são baseadas num compromisso de valor e afeição, as relações de parentesco são freqüentemente baseadas em obrigação e em sentimentos de preocupação. Embora a família se engaje em atividades sociais semelhantes às que caracterizam as relações de amizade, os laços que formam a base das relações de parentela são atribuídos e acompanhados por normas de obrigação. Na mesma perspectiva, Lee (1980) nota que as relações de parentesco normalmente obrigam as pessoas a interagir e a se relacionar, principalmente por proximidade, mas as relações de amizade são baseadas em mútua escolha. Isto significa que entre indivíduos envolvidos em relação de amizade, as pessoas escolhem e são escolhidas como amigos, com base em critérios afetivos e de desejabilidade social.

Em estudo realizado com idosos suecos residentes em moradia planejadas, Berg, Mellstrom, Persson, e Svanborg (1982) verificaram que os idosos sentiam-se infelizes com as relações que tinham com os demais residentes: apesar de freqüentes, não eram as que eles valorizavam e achavam desejáveis, porque sentiam falta dos filhos.

Em resumo, na base das experiências de isolamento social e isolamento emocional, que são correlatas à solidão, existem eventos sócio-demográficos, psicossociais, biológicos e culturais que irão determinar o seu significado e o seu grau de desejabilidade para o indivíduo e para o seu grupo de referência. Significado e desejabilidade são, assim, aspectos centrais à avaliação da solidão feita pelo indivíduo e a coletividade.

A maioria esmagadora das pesquisas continua a conceitualizar a solidão como uma construção singular e unidimensional, apesar da distinção proposta por Weiss (1973) entre solidão social e emocional. Essa distinção tem gerado controvérsias que, segundo Jones (1989), é gerada por uma distinção pouco clara entre estado emocional e traço da solidão. Segundo este autor, Weiss explora a solidão como estado emocional resultante de déficit em relações interpessoais significativas e não leva em conta que ela pode ser um traço estável de personalidade associado a repetidos fracassos nas relações interpessoais e a deficiências no estabelecimento das ligações afetivas

primárias. Essa distinção pode ser importante na intervenção clínica, uma vez que são diferentes os procedimentos para tratar da solidão decorrente da escassez ou da perda de relacionamentos sociais significativos e para tratar da solidão enquanto característica estável da personalidade.

A concepção de traço x estado correspondeu à criação de escalas do tipo traço-estado (Gerson, Perlman, & Cutrona, 1979; Shaver, Fuhrman & Buhrmeaster, 1985). *A Escala Traço-Estado de Solidão* é composta por dois conjuntos de itens. O primeiro contém 12 itens tipo Likert avaliando *traço ou disposição estável de personalidade* (Exs: Durante os últimos anos eu tenho me sentido: integrado no meu grupo de amigos, que eu não tenho ninguém com quem contar, que quando eu fico sozinho eu me sinto sozinho. Outros 12 itens avaliam *estado*, como por exemplo: Durante os últimos dias eu tenho me sentido: integrado no meu grupo de amigos, que eu não tenho ninguém com quem contar, que quando eu fico sozinho eu me sinto sozinho.

De Jong-Gierfeld & Raadschelder (1982) sugeriram que há formas específicas de solidão, por exemplo a *negativa*, como definida por Weiss (1973) e por Jones (1989), e a *positiva*, que pode ser um elemento propulsor da criatividade e do auto-desenvolvimento; a *crônica*, denominação que sugere patologia, e a *temporária*, decorrente de um evento psicossocial ou biológico de crise. Ellison (1978) postula a existência de *solidão existencial*, associada ao senso de falta de significado da vida. Ela seria diferente da experiência emocional de falta ou perda de relacionamentos significativos e do isolamento social.

Semelhante ponto de vista, filiado à visão cognitiva sobre solidão é comparável à interpretação psicanalítica apresentada por Winnicott (1958, original), ficar só é um dos sinais mais importantes do amadurecimento do desenvolvimento emocional. Está mais ligado à capacidade que uma pessoa tem de ficar só do que ao medo ou ao desejo de ficar só. A maturidade, assim como a capacidade de ficar só, significam que, graças a relações positivas com os pais, o indivíduo teve oportunidade de construir uma crença num ambiente benigno, traduzida em confiança no presente e futuro. Na

abordagem desse autor, longe de representar resistência, o silêncio do paciente significa uma conquista para experimentar sentimentos até então inexistentes.

Para Erikson e Erikson (1997) o isolamento e a privacidade propiciados pelo isolamento e o afastamento, que se tornam mais prováveis com a velhice, transformam-se em lugares seguros para o idoso refletir sobre seu estado de espírito. Ao fazê-lo, ele pode encontrar a paz e aceitar as mudanças impostas ao corpo e à mente pelo tempo, e assim realizar as tarefas evolutivas requeridas pela idade avançada. Os autores propõem que o afastamento ou retraimento deliberado dos envolvimentos habituais, típico de pessoas idosas, é um retraimento conscientemente escolhido, mas não implica necessariamente em ausência de envolvimento vital. É um *desenvolvimento profundamente envolvido*, que exibe uma qualidade de transcendência ou seja, orienta-se para uma mudança mais espiritual do que materialista e racional.

A pesquisa cognitiva sobre solidão tem focalizado correlatos de personalidade, como por exemplo baixa auto-estima quanto a capacidade de administrar relações sociais; ansiedade; timidez; baixa assertividade; introversão; pouca tendência a assumir riscos (Jones, Freman & Goswick, 1981; Hojat, 1982); estados emocionais e cognitivos perturbadores, incluindo depressão, ansiedade e hostilidade (Jones e col., 1981; Russel, Peplau e Cutrona, 1980); ineficácia na interação social (Bell, 1985; Jones e col., 1981; Jones, Hobbs e Hockenbury, 1982 in Jones, 1987); passividade e tendência a culpar-se pelo próprio fracasso social (Anderson, Horowitz e French, 1983, Michela, Peplau e Weeds, 1982).

Como notado no início, trata-se de campo novo que está sendo mapeado pelos pesquisadores das áreas do desenvolvimento, social, clínica e da personalidade, principalmente a partir do modelo cognitivo, que predomina na investigação nessa área nos Estados Unidos. A psicanálise e a psicologia existencial de tradição européia, têm contribuído para a área com formulações teóricas sobre outras possibilidades da análise da solidão, nos domínios da personalidade, da psicopatologia, da filosofia, das religiões, da literatura, das artes e da cultura. Uma vez colocado no contexto do

entendimento do desenvolvimento humano no ciclo vital, o estudo psicológico da solidão na velhice beneficia-se dos avanços nessas áreas, avanços esses que podem contribuir para o planejamento de intervenções visando ao bem-estar individual e coletivo dos adultos e idosos.

A experiência sócio-emocional de solidão na vida adulta e na velhice

As condições específicas da velhice, que determinam perda de papéis e afastamento, limitações físicas, morte de pessoas da mesma idade e, muitas vezes, limitações financeiras, fazem com que o isolamento e a solidão tornem-se experiências mais prováveis do que no curso normal da vida adulta. De fato, existe uma imagem bem arraigada dos idosos como pessoas isoladas, solitárias e infelizes, imagem essa fortalecida pelo afastamento do idoso dos sistemas produtivo e de consumo, e também pela situação de abandono a que muitos são relegados (Angerami-Camon, 1989).

No entanto, solidão e isolamento não são prerrogativas da velhice. Condição psicossocial complexa, a solidão é experimentada em diferentes culturas e de maneira peculiar por mulheres e homens de diferentes idades. Em vários estudos, a proporção de adultos que sentem solidão duradoura e suas decorrências, tais como angústia e sofrimento emocional, varia de 9 a 26% (Bradburn, 1969; Rubenstein, Shaver & Peplau, 1979; Snodgrass, 1989). Nos Estados Unidos e na Europa, a ocorrência de solidão entre idosos é da ordem de 20% (Mullins, 1996). Adultos e idosos solitários relatam possuir redes de relações sociais menores e menos satisfatórias, bem como menor engajamento em atividades sociais (Peplau e Perlman, 1982; Cutrona, 1982; Rowe e Kahan, 1998).

Outras pesquisas mostraram uma correlação negativa entre solidão e tamanho da rede de relações sociais (número de membros), densidade (grau de ligação entre os membros da rede) e frequência com que ocorrem comportamentos de apoio e ajuda. Sarason, Sarason e Shearin (1986) mostraram haver correlação inversa entre solidão e quantidade de apoio social e entre solidão e grau de satisfação com os que

proporcionam apoio. A pesquisa gerontológica tem revelado que o viver só não resulta necessariamente em isolamento social ou solidão emocional, principalmente se há filhos vivendo próximos, se eles mantêm contatos regulares com os pais (Shanas, 1979), se há outros idosos vivendo na mesma área geográfica e se o idoso tem velhos amigos com quem pode contar (Antonucci, 1991).

Pessoas mais velhas preferem contatos sociais com amigos da mesma idade do que com os membros da família, sejam filhos ou esposos. Os contatos com amigos têm um impacto maior no bem estar do que o contato com os membros da família. Uma das razões para isso é que os relacionamentos familiares são obrigatórios enquanto as relações de amizade são voluntárias (Peplau & Perlman, 1982, Doll, 1997). Lee & Ishii-Kuntz (1988) verificaram que a interação com filhos e netos não tem necessariamente efeitos positivos na redução da solidão e no aumento do bem-estar entre idosos. Os idosos podem desejar ter contatos com a família, mas têm preferência por amigos e vizinhos que se tornam seus parceiros; podem desejar ter a disponibilidade da família e de parceiros, mas não necessariamente o contato real.

O estudo de levantamento nacional mais amplo já conduzido sobre solidão foi relatado por Harris e colaboradores (1974 e 1981), in Mullins, Johnson & Andersson (1989) nos Estados Unidos, abrangendo indivíduos entre 18 e 89 anos de idade. As questões estudadas foram duas: em que medida a solidão é avaliada como um problema sério e em que medida os participantes já haviam experimentado solidão severa. Os resultados mostraram que 61% dos sujeitos entre 18 e 64 anos avaliavam solidão como um problema muito sério para pessoas de mais de 65 anos. Nos dois levantamentos (1974 e 1981), a metade dos indivíduos de mais de 65 anos apontaram a solidão como um sério problema para os idosos de mais de 65 anos. No entanto, essas expectativas não se confirmaram nas experiências de solidão, uma vez que apenas 12% dos idosos que participaram do levantamento de 1974 e 13% dos que participaram em 1981 disseram que se sentiam muito solitários e que isso era um problema sério para eles. No entanto, a percentagem dos solitários aumentou com a idade: 10% entre os de 65 a 69; 13% entre os de 70 e 79 e 17% entre os de 80 a 89 (apud Rowe & Kahan, 1998). Esses

dados foram confirmados com uma amostra de pessoas de 75 a 105 anos de idade, entre os quais foi verificada uma crescente restrição nas relações sociais à medida em que os grupos eram mais velhos, com repercussões sobre o bem estar subjetivo (Wagner, Schütze e Lang, 1998).

Segundo Carstensen, Gross e Fung (1997), a restrição nas relações sociais na meia-idade e na velhice inicial (65 a 74 anos) também tem sido amplamente documentada em estudos longitudinais e de corte transversal. Segundo os mesmos autores, essa restrição parece ser seletiva, isto é, são mantidas as relações com pessoas muito próximas e reduzidas as relações sociais mais periféricas. Além disso, ocorre uma redução passiva devido à perda de entes queridos, à segregação social, a perdas financeiras e a déficits na saúde dos idosos.

A solidão é mais freqüente entre mulheres idosas do que entre homens idosos; entre os idosos solteiros, viúvos e descasados do que entre os casados de ambos os sexos. Entre os homens idosos casados ela é quase insignificante. No relacionamento entre os idosos e os filhos parece ser mais importante o compromisso na manutenção das relações do que a freqüência de contatos. Os idosos que têm amigos íntimos são menos solitários do que os que não os têm, principalmente se essa relação é satisfatória. Os dados de pesquisa sobre a relação entre solidão na velhice e raça, etnicidade e nível educacional são inconsistentes, assim como são inconsistentes os que se referem à residência em zona rural ou urbana, o que contraria estereótipos bem estabelecidos em gerontologia (Mullins, 1996).

É importante levantar dados com idosos brasileiros, em diferentes regiões, de diferentes etnias e pertencentes a diversos estratos sociais, controlando-se variáveis de personalidade e psicossociais, para verificar se esses dados se repetem

Redes de relações sociais na velhice

Em muitas sociedades, inclusive a brasileira, ser casado, ter amigos e conhecidos, manter relações com os parentes e companheiros de trabalho e de outros grupos aos

quais se pertence são sinais de sucesso social. Isolamento é visto como sinônimo de insucesso. A vigência desses valores sociais acarreta dificuldades aos idosos, que muitas vezes se traduzem em discriminação e preconceito, com reflexos em seus padrões de relações sociais, sua auto-estima, sua integração social, e seu bem-estar objetivo e subjetivo.

A gerontologia clássica realça o isolamento sócio-emocional dos idosos, apontando-o, ora como causa, ora como efeito da segregação e do afastamento dos idosos. A velhice foi tradicionalmente conceituada como um tempo de isolamento estrutural (Parsons, 1943), de perda de papéis (Rosow, 1974) e de escassez de relações sociais. Nessas concepções, os idosos são vistos como passivos, desamparados, dependentes da benevolência do ambiente social e limitados pelas circunstâncias de sua idade e classe social (Schütze & Lang, 1996). De fato, uma das teorias mais influentes da gerontologia é a do afastamento, segundo a qual, na velhice, ocorre um desengajamento recíproco entre o idoso e a sociedade, mecanismo esse responsável por manter o equilíbrio de poder e oportunidades entre as novas e as velhas gerações. A idéia é de que, gradualmente, os idosos reduzem o seu envolvimento social e os seus relacionamentos, e que este processo é intrínseco ao envelhecimento e independente da diminuição da saúde física. O próprio declínio físico e das capacidades acabam sendo gratificantes para o descompromisso com as solicitações externas (Cummings & Henry, 1961). O realce dado a essas condições pode contribuir ainda mais para as suas dificuldades de adaptação social e para a disseminação de uma imagem negativa sobre a velhice, com efeitos sobre os indivíduos e a coletividade.

A teoria da atividade defende idéia oposta, mas complementar à da teoria do afastamento: os idosos desejam contatos porém são impedidos pelas normas sociais e pelo declínio físico associado ao envelhecimento; para não serem estigmatizados pelo isolamento social e vitimados pelo ressentimento e a depressão dele decorrentes, os idosos devem ser capazes de lutar pela manutenção da própria atividade e do próprio envolvimento social, e, assim, do próprio bem estar (Havighurst e Albrecht, 1953; Maddox, 1963).

A teoria das trocas sociais sustenta que, na medida em que os idosos contribuem menos para as relações interpessoais, devido às limitações dos recursos pessoais na velhice e ao menor investimento das relações sociais que essa fase da vida comporta, essas relações perdem significado. Isto provoca o enfraquecimento dos laços e uma diminuição nas relações sociais (Bengston e Dowd, 1980 in Carstensen, 1993). Segundo estes autores, a diminuição do número e da amplitude das relações sociais na velhice é, devida à limitação dos recursos físicos e sociais disponíveis, em parte ao aumento da necessidade de assistência. Estas ocorrências dificultam a manutenção das relações em um nível igualitário e contribuem para a deterioração das relações sociais.

Graças aos avanços da gerontologia e, dentro dela, dos estudos psicológicos e sociológicos que demonstram a importância do ambiente na determinação do comportamento e do desenvolvimento na velhice, vêm ocorrendo alterações nas concepções teóricas tradicionais sobre velhice como fase que só comporta perdas e afastamento. Adicionalmente, essas concepções têm sofrido a influência de mudanças sócio-demográficas e culturais, responsáveis pela emergência de novas dimensões para a convivência dos idosos na sociedade.

No campo teórico, as novas realidades científicas e sociais influenciaram o conceito de envelhecimento, que passou a comportar a noção de ganhos, seleção, otimização e compensação (Baltes, P.B. 1987; Baltes, P.B. e Baltes, M. M. 1990; P.B. Baltes, 1998). Influenciaram também o conceito de relações sociais na velhice, que foi modificado por pontos de vista que repousam sobre a teoria de trocas (Homans, 1961; Blau, 1964), sobre a teoria de seletividade sócio-emocional (Carstensen, 1993 e 1995) e sobre o modelo comboio de relações sociais na velhice (Kahan & Antonucci, 1980).

Para Homans, (1961) e Blau (1964) as relações sociais na velhice são constituídas e estabilizadas pela troca de bens materiais e imateriais, tal como acontece em qualquer outra idade. Papéis culturais, tipos de relações, recursos pessoais e avaliações subjetivas determinam o grau de equidade e de satisfação percebida nas trocas sociais. Os idosos não são mais vistos como seres passivos que dependem da solidariedade dos mais

jovens, que devem garantir sua sobrevivência. Eles são considerados como participantes ativos e prontos a lutar pela reciprocidade nas relações sociais.

A teoria da seletividade sócio-emocional propõe que a redução na amplitude da rede de relações sociais e da participação social dos idosos reflete a motivação para a redistribuição dos recursos, na qual o envolvimento numa gama selecionada de funções sociais e em relações sociais íntimas dá origem a experiências sociais significativas. Ou seja, a restrição nas relações sociais resulta de restrições ativas, a partir das quais as relações sociais significativas são mantidas e as irrelevantes, descartadas. A autora sugere que a velhice não estaria associada à insatisfação e à diminuição nos estados emocionais, mas com satisfação e realce dos estados emocionais direcionados a alvos selecionados (Baltes, M. M. & Carstensen, L. L. 1999).

Kahan e Antonucci (1980) usam o termo *comboio social*, inspirados no conceito desenvolvido pelo antropólogo Plath (1980). Segundo este autor, *comboio social* é o conglomerado de interações e relacionamentos nos quais a maioria das pessoas vivem imersas ao longo de seu ciclo vital. O termo é usado para enfatizar a idéia de as pessoas se desenvolvem e amadurecem envolvidas por relacionamentos sociais. Os que são significativos, por razões históricas, sociais e de personalidade dos envolvidos, têm uma influência importante e cumulativa em sua vida, e guardam relação positiva com o bem estar percebido. Relacionamentos sociais significativos permitem o desenvolvimento da identidade, dão sentido às experiências do desenvolvimento e ajudam a pessoa a interpretar suas expectativas e realizações na vida.

Relações sociais significativas são particularmente importantes em momentos de transição do ciclo vital, porque podem oferecer ao indivíduo um entorno de segurança e proteção. Segurança e proteção traduzem-se em várias formas de suporte social, que podem assumir a forma de apoio, ajuda, proteção, cuidado ou acompanhamento instrumental, econômico, social, físico e emocional, exercidos recíproca ou unilateralmente.

A teoria do apego (Bowlby, 1969) serve de suporte para o modelo de comboio social desenvolvido por Kahan e Antonucci (1980). Segundo a teoria do apego, a família permite ou não permite a formação de relações de apego a partir das relações prototípicas oferecidas pelas relações entre o bebê e a figura materna. Tais relações de apego são afetiva e cognitivamente importantes para o bebê por fornecerem a segurança que lhe permitirá explorar e conhecer o mundo. Este lhe parecerá menos desconhecido e ameaçador, e mais instigante e aberto à exploração, quanto mais a figura materna lhe oferecer oportunidades para o desenvolvimento de um apego seguro. Com o decorrer do desenvolvimento, esta relação torna-se mais participativa e abre possibilidades de a criança desenvolver apegos seguros com outras pessoas. Estudos longitudinais reforçam a idéia de que apegos seguros desenvolvidos na primeira infância têm efeitos de longo prazo sobre as relações sociais e que pessoas com apegos inseguros ou deficientes têm maior probabilidade de desenvolver problemas comportamentais na adolescência e na vida adulta.

Ao longo da vida, a pessoa vai encontrando várias motivações para desenvolver apegos que, na vida adulta, podem assumir vários formatos. Com os próprios filhos pequenos os adultos desenvolvem apegos baseados em motivações sociais e afetivas ligadas por um lado às necessidades de sobrevivência e de socialização das crianças e por outro às suas motivações internas e de confirmação social dependentes do cuidado proporcionado às gerações mais jovens. Em relação aos pais idosos, as relações de apego dos adultos são influenciadas pelo dever de solidariedade filial, estabelecido sobre a norma cultural de reciprocidade entre as gerações. Com parceiros conjugais, o adulto encontra satisfação de motivos sexuais, sociais e afetivos, entre os quais se ressalta a possibilidade de estabelecer relações de intimidade. Com amigos da mesma idade, com os quais pode estabelecer relações baseadas na escolha mútua, as relações de apego dos adultos cumprem objetivos cognitivos (troca de informações sobre o mundo e sobre si próprios), afetivos (apoio recíproco, aceitação, confirmação do valor, intimidade) e sociais (afirmação social, prestígio social). Entre os idosos decaem as necessidades sexuais; de afirmação do status adulto por intermédio do exercício de papéis conjugais, parentais e profissionais; de informação e de busca de prestígio social por intermédio dos amigos,

mas crescem as necessidades de relacionamentos próximos com pessoas da mesma idade, que compartilham da mesma história, se reconhecem, falam a mesma linguagem, compartilham os mesmos valores e oferecem um para o outro oportunidades para afirmação do próprio valor e do significado da própria trajetória de vida. Em todos os casos, os parceiros sociais importantes à economia interna da personalidade são apropriadamente chamados de *outros significativos*, sejam eles parentes, cônjuges, filhos, companheiros de trabalho ou amigos .

As relações sociais são dinâmicas por natureza. Variam de pessoa para pessoa, de situação para situação e conforme o tipo de interação. O grau de adaptatividade de uma relação ou de uma interação social específica, por exemplo um conselho, ou confiança, ou ajuda instrumental, depende do contexto relacional e situacional, assim como das necessidades e preferências do indivíduo. Em termos gerais, reflete as necessidades, as capacidades, os valores e as atitudes do indivíduo. A interação de eventos do contexto e das características pessoais desempenha papel crítico na compreensão da adaptação social dos mais velhos (Lawton, 1989).

Assume-se teoricamente que as relações sociais que uma pessoa tem ou desenvolve ao longo de seu ciclo vital guardam entre si relações hierárquicas, o que lhes confere características de rede. O grau de significado da rede de relações sociais está relacionado à avaliação que a pessoa faz sobre a natureza das suas relações (Exs: formais x informais, com familiares x amigos, íntimas x distantes) e ao grau em que elas suprem as suas necessidades. Entram na avaliação critérios de quantidade de pessoas que fazem parte da rede, o tipo de interação que proporcionam (Exs: afetivas, informativas ou instrumentais) e grau de desejabilidade dos relacionamentos e das interações (Exs: de livre escolha x compulsórias, agradáveis x desagradáveis, funcionais x disfuncionais).

A literatura sobre relações sociais no ciclo vital consagrou o uso dos conceitos de suporte social e de rede de suporte social. A expressão suporte social diz respeito aos aspectos funcionais das relações sociais, ligados à adaptação dos seus membros. As expressões rede social e rede de suporte social são relativas aos seus aspectos estruturais.

Caplan e Killilea (1976) afirmam que o suporte social ajuda a aumentar a competência adaptativa, através do manejo das emoções, de orientação afetiva e cognitiva e de retro-informação. Para Antonucci (1985), os elementos-chave do suporte social são dar e receber. Cobb (1976) define suporte social como qualquer informação ou ação de um semelhante que contribui para que o indivíduo acredite que é cuidado, amado, estimado e valorizado, e que pertence a uma rede de relações e obrigações comuns e mútuas. Há várias categorizações do suporte social oferecido e recebido nas redes de relações sociais. Para Gottlieb (1981) ele pode ser de *natureza emocional; orientado à solução de problemas; envolver influência pessoal indireta e envolver ação ambiental*. Para Lopata (1975) e Wollman (1981) há suportes *emocionais, informativos e materiais*. Kahan (1979) e Kahan e Antonucci (1980) adotaram as categorias *ajuda* (definida em termos de troca de suporte instrumental), *afeto* (suporte emocional) e *afirmação* (reconhecimento ou concordância com um ato) para conceituar suporte social. Conforme a taxonomia de House (1981) o suporte pode ser *emocional* (envolvendo empatia, amor e cuidado), *avaliativo* (envolvendo ações relevantes à auto-avaliação), *informativo* (envolvendo contribuições ao manejo de eventos de vida) e *instrumental* (envolvendo ajuda tangível). Segundo Cohen e Hoberman (1983) o suporte pode ser *tangível*, pode ter caráter *avaliativo, orientado à auto-estima e orientado ao senso de pertencimento a um grupo*.

Redes de suporte social são conjuntos de pessoas que mantêm entre si laços típicos das relações que envolvem dar e receber (Antonucci, 1985), permitindo-lhes manter a identidade social, receber apoio emocional, ajuda material, serviços e informações, bem como estabelecer novos contatos sociais (Walker et alii, 1977). Elas podem ser categorizadas quanto às suas propriedades estruturais, como por exemplo: tamanho, estabilidade, homogeneidade, simetria, complexidade e grau de ligação entre seus membros. Podem ser vistas quanto à natureza das relações, por exemplo formais x informais, envolvendo amigos x familiares x vizinhos x colegas. Segundo Kahan e Antonucci (1980) as redes de suporte social desenvolvem-se ao longo da vida como resultado de experiências, expectativas e significados relativos dos vários tipos de relação em que a pessoa se envolve. Elas são hierarquizadas e nos seus diversos níveis incluem-se os membros da família, os amigos, o cônjuge, os companheiros de trabalho e

os profissionais com que cada pessoa se relaciona no curso de vida e em momentos específicos dela.

Os autores desenvolveram um diagrama para a representação e a medida da rede de relações e de suporte social. O diagrama contém três círculos concêntricos no interior dos quais há um outro onde se encontra o pronome EU. Cada círculo representa um nível diferente de intimidade. O primeiro círculo em torno do pronome EU serve para registrar os relacionamentos mais íntimos e importantes. No círculo do meio são registrados os relacionamentos menos íntimos, mas mesmo assim importantes. O círculo externo serve para inscrever as relações de menor intimidade, ou seja, aquelas pessoas que comumente são reconhecidas como “conhecidos”. O diagrama pode ser ocasião para medidas quantitativas (quantas pessoas há em cada círculo), independentemente das relações de parentesco. Pode servir de ocasião para que a pessoa indique qual é a natureza, a frequência, a função e a desejabilidade das relações que mantém com pessoas em três graus de proximidade afetiva. Pode também servir para evocar verbalizações sobre a satisfação experimentada com a natureza, a amplitude e a frequência das relações e dos contatos sociais. O diagrama de Kahan e Antonucci tem sido amplamente usado em investigações sobre redes de relações e de suporte social na velhice na pesquisa internacional, em especial as ligadas à rede formada pela Fundação Mac Arthur, com seus estudos realizados nos Estados Unidos sobre a meia idade e a velhice, e pelo Instituto Max Planck, em Berlin, com estudos envolvendo idosos de 70 a 105 anos (Rowe e Kahn, 1998; Baltes e Mayer, 1999).

As redes de suporte e os comboios de relações sociais podem ser avaliados em termos *quantitativos*, ou seja, em termos do número e da frequência de contatos, e também da *qualidade* de relacionamentos, associada aos tipos de trocas que proporcionam e à satisfação auferida com elas. Embora sejam bem conhecidos os efeitos positivos da quantidade de contatos sociais, a qualidade está mais relacionada com a saúde emocional e a qualidade de vida percebida, principalmente na velhice, quando o número de contatos sociais é mais restrito (Goldstein, 1998).

É amplamente aceito na literatura popular e nas pesquisas científicas que as relações sociais entre mulheres são diferentes das dos homens. Muitos crêem que as relações sociais entre as mulheres são qualitativamente superiores às dos homens, porque elas têm melhores habilidades interpessoais, são mais calorosas e capazes de estabelecer relações de intimidade, e são mais chegadas à sua família. A mulher em qualquer idade tem maior número de pessoas na sua rede de relações sociais, e seus relacionamentos são mais diretos do que os dos homens. Antonucci (1985) e Antonucci e Akiyama (1987) examinaram diferenças de gênero em relações sociais e entre o suporte social e bem estar. Para as mulheres a rede de suporte social tende a ser maior que a dos homens, elas tendem a ser mais guiadas pelas suas redes de suporte. Os autores também relatam que as mulheres são mais afetadas negativamente pelo stress causado por membros da rede, no sentido que as relações podem ser percebidas como uma obrigação para elas. Manter laços familiares pode ser um benefício para a família que as está recebendo ou para a sociedade, mas talvez possa não ser uma vantagem para a mulher .

Como conclusão geral dos estudos sobre integração social e bem estar na velhice, pode-se dizer que a manutenção de relações sociais com o cônjuge, com os familiares e, principalmente, com amigos da mesma geração, favorece o bem estar psicológico e social dos idosos (Goldstein 1998). Os relacionamentos entre idosos são particularmente benéficos, porque facilitam a troca de significados comuns e são produto de livre escolha. A qualidade é mais importante na determinação da satisfação com a vida, com as relações, e com a saúde física e mental que a quantidade dos relacionamentos. A história anterior de integração social é determinante da quantidade e da qualidade dos relacionamentos sociais mantidos por idosos.

Bem-estar subjetivo na velhice

Na taxonomia de Lawton (1991), o bem estar subjetivo é um dos componentes da qualidade de vida na velhice, para a qual contribuem também as condições objetivas do contexto sociocultural, a qualidade de vida percebida e a competência comportamental. A satisfação global com a vida ou referenciada a domínios é tradicionalmente

considerada como um indicador do bem estar subjetivo ou psicológico na velhice. Segundo Diener & Suh (1997) a satisfação com a vida tem dois componentes, o cognitivo e o afetivo.

O componente cognitivo da satisfação refere-se a julgamentos que o indivíduo faz de sua vida como um todo e de domínios particulares, usando para isso critérios de comparação que são influenciados por variáveis de história de vida, da personalidade e do contexto sócio-histórico. O componente afetivo refere-se a reações afetivas ou emocionais que a pessoa tem: positivas ou agradáveis, quando percebe que está tudo bem e negativas ou desagradáveis, quando a situação é inversa.

Uma pesquisa de levantamento sobre qualidade de vida envolvendo 43 países de diferentes regiões, com governos e economias diferentes (Diener e Suh, 1997), revelou alguns aspectos interessantes sobre o tema de que estamos tratando. Os 60.000 respondentes da pesquisa tinham entre 20 e 80 anos de idade e as variáveis estudadas foram: qualidade de vida, contexto familiar, religiosidade, bem estar afetivo e fatores econômicos. Os dados obtidos conduziram às seguintes conclusões:

1. *Qualidade de vida*: Não foram observadas grandes diferenças quanto à satisfação em coortes sucessivas, ou seja, a satisfação de vida parece ser relativamente estável ao longo das idades em muitas sociedades.
2. *Contexto familiar*. Pessoas casadas, de quaisquer idades, são significativamente mais felizes que as solteiras, viúvas, divorciadas ou separadas. O casamento tem forte relação com a satisfação e com a saúde na velhice, bem como com a longevidade. Por outro lado, embora a viuvez tenha um impacto negativo sobre o bem estar percebido dos idosos, ela tem efeitos mais negativos sobre a satisfação com a vida em pessoas mais jovens. Nas mais velhas é mais tolerada, possivelmente porque é um fato relativamente comum entre as pessoas dessa geração. Foi encontrada uma relação significativa e positiva entre satisfação na velhice e satisfação com as relações entre pais e filhos, o que aponta para a importância de relações de boa qualidade. Viver perto ou

junto com os filhos não é garantia de satisfação na velhice, nem de satisfação com as relações sociais na velhice. Da mesma forma não há relações necessárias entre insatisfação com a vida ou com as relações sociais e ausência de filhos, quer na juventude, quer na velhice. Essas relações dependem da mediação de valores individuais e sociais, como os que se seguem.

3. *Religiosidade.* Os resultados sugerem que, independentemente da idade, pessoas religiosas que se dedicam à oração são mais felizes, e que não ocorre um aumento da religiosidade em pessoas idosas. A frequência de orações na velhice não é mais relacionada à satisfação com a vida do que entre os mais jovens.
4. *Bem-estar afetivo.* Foi avaliado através de medidas separadas de afeto agradável (prazer) e afeto desagradável (desprazer), uma vez que podem ser independentes e que podem ter correlatos diferentes. Verificou-se que, com a idade, ocorre um declínio de afetos positivos em ambos os sexos, seja a pessoa casada ou não. Em contrapartida, os afetos negativos não declinam em coortes sucessivas. Verificou-se também que as duas qualidades de afeto estão correlacionados a fatores situacionais e constitucionais (há uma mudança de valores em cada geração). O estereótipo de que pessoas mais velhas são infelizes, que estão mais sós e isoladas, negligenciadas e doentes, não é válido para as pessoas na maior parte do mundo. Os dados mostram que as pessoas possuem capacidade de adaptação ao meio ambiente, alcançando níveis positivos de satisfação na velhice.
5. *Fator econômico.* Em coortes mais velhas há um aumento da satisfação com os rendimentos, a despeito do fato de eles declinarem. Ao que tudo indica ocorre um rebaixamento no nível de aspiração e as pessoas tendem a estar mais satisfeitas com a vida material que têm.

Para Ryff (1995), o bem-estar subjetivo pode ser definido em termos de seis dimensões conceituais relacionadas aos grandes temas do desenvolvimento na vida adulta e na velhice:

1. *Auto-aceitação*: atitudes positivas em relação ao eu e à história passada x insatisfação consigo mesmo, desilusão com o próprio passado.
2. *Relações positivas com os outros*: relações calorosas e de confiança com os outros, empatia x poucas relações íntimas, isolamento, relações interpessoais comprometidas
3. *Autonomia*: auto-determinação e independência, capacidade de auto-regulação x dependência emocional, conformidade com a situação.
4. *Domínio sobre o ambiente*: senso de controle e competência em administrar o ambiente, capacidade de criar contextos adequados aos valores e necessidades pessoais X incapacidade em gerenciar os afazeres diários, dificuldade em modificar o contexto circundante, dificuldade em perceber as oportunidades externas.
5. *Propósito*: Metas de vida e senso de direção, conservação de crenças, compreensão dos significados das experiências x poucas metas de vida, falta de propósito, faltas de perspectiva na vida, crenças difusas.
6. *Crescimento pessoal*: Sentimento de desenvolvimento continuado e de expansão, abertura a novas experiências x estagnação pessoal, desinteresse pela vida, incapacidade de desenvolver novas atitudes e comportamentos.

Pesquisas recentes reforçam a idéia de que idosos casados desfrutam de melhor saúde física, real e percebida, do que os viúvos e os solteiros. No entanto, a saúde, o gênero (as mulheres são favorecidas) e a idade (os idosos mais jovens são favorecidos) e o status anterior de saúde são melhores preditores de saúde física e mental em idosos viúvos do que a viuvez. Atitudes positivas em relação à perda do cônjuge funcionam como elemento facilitador do bem-estar físico e psicológico. Com relação a este aspecto, os resultados das investigações indicam que a perda do companheiro pelas mulheres idosas pode provocar uma desestruturação momentânea, mas uma vez superada a fase de luto, elas são capazes de reorganizar seu mundo externo e interno, inclusive superando algumas dificuldades anteriores à viuvez. As mulheres mais velhas têm menos stress e menos problemas subjetivos, maior capacidade de adaptação

frente a novas situações e maior facilidade de expressar emoções e de desenvolver novos vínculos fora da família do que os homens idosos (Desfilis e Torris, 1996).

Uma análise da literatura realizada por Glass & Jolly (1997), sobre os indicadores de satisfação de vida presentes ao longo do curso de vida e na velhice identificou os seguintes elementos.

1. *Combinação de múltiplos fatores*: Diversos estudos têm considerado simultaneamente múltiplos fatores como possíveis indicadores de satisfação de vida. Morris (1988) atribui a satisfação com a vida à boa saúde, a contatos sociais e à interação com os outros, à presença de um confidente e à renda satisfatória. Hull (1990) encontrou correlações entre satisfação e saúde, educação, estado civil, participação voluntária em serviços e presença de amigos.
2. *Religiosidade*: Morris (1989) e Guy (1982) descobriram uma relação positiva entre freqüentar a igreja regularmente e a satisfação com a vida. Gee e Veevers (1990) comentam que a relação entre envolvimento religioso e satisfação de vida pode variar de acordo com o nível geral de religiosidade numa região particular.
3. *Atitude positiva*: Russell (1985) relatou que a satisfação da vida na velhice é composta de sentimentos positivos experimentados na vida diária. Le Blanc (1987) argumenta que atitudes, crenças e valores que capacitam os idosos a se ajustarem às várias perdas e mudanças, inevitáveis numa longa vida, influenciam a satisfação de vida. Infância feliz pode estar relacionada à satisfação de vida na velhice.
4. *Lazer*: Estudos desenvolvidos por Riddick e Daniel (1984) descobriram que a participação do lazer ativo foi o fator mais determinante de satisfação de vida em mulheres idosas. Sneegas (1986) descobriu que as percepções da competência social dos adultos na maturidade e na idade avançada tinham um impacto sobre a participação e satisfação nas atividades de lazer e esse fator, por sua vez, afetava a sua satisfação de vida.

5. *Família*: Um estudo desenvolvido por Connidis e McMullin (1993) revelou que os relacionamentos com os filhos eram preditores do bem estar subjetivo. Filhos podem contribuir para aumentar o bem estar, dependendo da avaliação dos pais, ou seja, sua simples presença não é garantia de alta qualidade de vida na velhice dos pais. Amigos que se tenham cultivado podem ser mais suportivos que os filhos. Rempel (1985) e McGhee (1985) relataram que ter irmãos de mesmo gênero afeta mais positivamente a satisfação de vida que ter irmãos do gênero oposto, mas que a presença de mulheres na constelação familiar afeta mais o bem estar de todos os irmãos que a presença de homens.
6. *Participação em trabalhos voluntários*: Ward e Kilburn (1983) descobriram que o envolvimento na comunidade tem um papel importante no processo de modelar a satisfação na velhice, mas depende de fatores étnicos; pessoas da raça branca são mais afetadas quando seu envolvimento na comunidade é reduzido por razões diversas: renda, saúde deficiente e incapacidades.

Glass & Jolly (1997) desenvolveram uma pesquisa com mulheres de mais de 60 anos para determinar que fatores contribuem para a satisfação, ao longo do curso de vida. A amostra contou com oito mulheres de 66 a 87 que foram submetidas a uma entrevista com objetivo de se fazer uma análise do passado. Tentaram identificar os fatores presentes ao longo do curso de vida que contribuíram para a satisfação na velhice. Todas as participantes deste estudo exibiram satisfação de vida. Os fatores apontados como mais significativos foram: educação, religiosidade, atitude positiva, exercício de atividades voluntárias, e vida familiar (incluindo aspectos históricos e atuais). Uma questão importante levantada por esse estudo foi que, embora não fosse encontrada referência a avós contribuindo para a satisfação de vida, houve alguma evidência de que uma avó, morando em casa durante a infância da mulher, pode contribuir para a satisfação de vida mais tarde. As avós das participantes tiveram uma participação marcante na vida delas, proximidade física (dormir junto, residindo na mesma casa) e intimidade afetiva. Os autores argumentam que, se vamos ensinar ou orientar sobre as questões do envelhecimento, temos que aprender com aqueles que foram antes de nós. As mulheres devem buscar condições favoráveis ao desenvolvimento de satisfação de

vida na velhice. Nesse estudo a expectativa era de que a boa saúde, ter amigos/confidente e renda satisfatória seriam os fatores mais associados à satisfação global com a vida na velhice. Muitas das respostas repetiram as encontradas na literatura. Todavia, os fatores mais significativos de bem estar citados por elas foram: educação, presença de amigos e contato com a família, o que reforça mais uma vez a idéia de que há relação positiva entre bem-estar subjetivo, envolvimento social e relação inversa com experiências socioemocionais de solidão.

O Berlin Aging Study, trabalho multidisciplinar desenvolvido com idosos de 70 a 105 anos de idade (Baltes e Mayer, 1999), foi observado que a satisfação global com a vida é alta, independentemente da idade, e que é mais alta que as médias em afetos positivos e negativos. Os sentimentos de solidão emocional aumentam com a idade, enquanto os de isolamento social mantêm-se estáveis, além de serem menos freqüentes que os primeiros. O tamanho da rede de relações sociais também decresce com a idade, assim como as medidas de suporte social recebido. As medidas de suporte social oferecido mantêm-se estáveis. Não foram observadas diferenças estatisticamente significantes entre gênero e essas variáveis. A variável gênero contribuiu muito pouco para as diferenças encontradas. A única exceção foi relativa à solidão emocional: as mulheres pontuaram mais alto que os homens em todas as idades consideradas no estudo.

Em pesquisa com indivíduos entre 60 e 106 anos de idade, Fess, Martin e Poon (1999) relataram terem encontrado associação entre as variáveis ansiedade, freqüência de contatos telefônicos e idade e solidão emocional. Porém, não encontraram relações significantes entre solidão e a freqüência de contatos face-a-face, nem com o funcionamento cognitivo. Sua análise evidenciou que a solidão emocional está negativamente correlacionada com saúde percebida, ou seja, quanto maior a solidão, menor a saúde percebida.

Como foi observado, a avaliação do bem estar psicológico e da solidão comporta a influência de múltiplos fatores ligados à história de vida, à personalidade e aos valores

vigentes na sociedade. É importante lembrar que a solidão e o isolamento não são bem vistos na sociedade, fato que, possivelmente, acarreta tentativas de negação dessa experiência, principalmente por pessoas que já sofrem o estigma do afastamento social, como é o caso dos idosos. Assim, é bem possível que nos adultos, de modo geral, e nos idosos, de modo particular, ocorram tentativas de escamoteamento das experiências emocionais e sociais de isolamento, como estratégia de enfrentamento de problemas nas relações com outros e consigo mesmos.

Negar a solidão possivelmente tem relação com a tentativa de melhorar ou de manter a auto-estima. Com frequência, nesse processo, são usados mecanismos de comparação social. Em comparações *para cima*, isto é, com pessoas que são vistas como envolvidas e atuantes, pode haver algum componente de desafio, mas o efeito geral é de desânimo e de prejuízo à auto-estima, porque a pessoa sente-se em desvantagem. Em comparações *para baixo* as próprias características ou competências são confrontadas com as de pessoas menos privilegiadas. Nessas situações adultos e idosos têm mais oportunidade de salvar a auto-estima, porque resultam senso de competência, de domínio e de superioridade (Bandura, 1986).

Enquanto mecanismos de autoregulação da personalidade, os processos de comparação social são frequentemente identificados em idosos, por exemplo, em situações em que negam a própria velhice ou as dificuldades a ela associadas, como a solidão e o isolamento. Lançam mão de estereótipos positivos, que segundo Palmore (1990) expressam-se pela exagerada exaltação do próprio bem estar físico, mental e emocional. O senso comum gerontológico faz coro e reforça essa tendência quando convence aos idosos que eles tudo podem, que a velhice é um estado de espírito, e que certas condições, como por exemplo a capacidade de viver sozinho é um privilégio reservado aos raros velhos bem sucedidos em virtude da genética, da virtude ou de traços de personalidade.

Os valores sociais, assim como as normas e crenças sociais e científicas são importantes mediadores do comportamento de adultos e de idosos. Os que dizem respeito à solidão,

às relações sociais e à integração social de idosos e ao envelhecimento bem sucedido não são exceção. Por esses motivos, pode-se admitir que é em grande parte por receio de sanções sociais que as pessoas idosas têm dificuldade em reconhecer e em falar abertamente sobre experiências negativas ou suas angústias nesses domínios. Isso dificulta a prevenção e o tratamento de tensões emocionais delas decorrentes, o proporcionar ajuda no estabelecimento ou no restabelecimento de laços afetivos e o auxiliar a diminuir auto-avaliações e opiniões externas negativas sobre a pessoa solitária. A dificuldade de fazer falar ou ouvir falar sobre a solidão também torna mais difícil a realização da pesquisa voltada para o estudo dos seus correlatos sócio-demográficos, psicológicos, sociais, culturais e biológicos e assim poder estabelecer modelos teóricos explicativos. É fundamental levar em conta essas possibilidades para que se possam melhor interpretar as informações de investigações baseadas em relatos verbais.

Um estudo exploratório sobre solidão em mulheres brasileiras que vivem sós

No Brasil, não há dados psicológicos sistemáticos sobre solidão, nem sobre o isolamento social associado a deficiências ou a insatisfações com a rede de relações sociais em idosos. Com exceção dos estudos de Medeiros (1983), de Pinheiro e Tamayo (1984) e de Doll (1997), o tema solidão não tem sido contemplado na pesquisa psicogerontológica. Realmente, não é bem conhecido o impacto das mudanças sociodemográficas sobre o bem-estar dos idosos brasileiros e não há dados sobre os estados subjetivos associados ao viver só. A descrição de relações entre essas variáveis e indicadores sócio-demográficos, sócio-históricos e psicossociais do desenvolvimento permitirá conhecer esta realidade assim como validar e desenvolver modelos teóricos que expliquem sua ocorrência no Brasil. Já que está aumentando a probabilidade de que os idosos brasileiros, principalmente mulheres, venham viver com escasso suporte de relacionamentos sociais, o conhecimento sistemático de sua experiência de relacionamento social, bem como do impacto dessa experiência sobre sua experiência de solidão e seu bem estar subjetivo pode gerar alternativas úteis de atendimento profissional e de prevenção nos domínios individual, familiar e social.

Este estudo pretende explorar as relações entre a experiência de viver só, a experiência subjetiva de solidão, a avaliação da rede de relações sociais e o bem estar percebido num grupo de 20 mulheres idosas (60 anos e mais). O viver só está ligado, tanto a experiências de viuvez, como de não casamento e separação conjugal, e morarem sozinhas, em casa ou hotel, numa cidade de médio porte. A avaliação de solidão será feita em termos de isolamento social e emocional. A avaliação da rede de relações sociais focalizará aspectos quantitativos e estruturais, bem como a satisfação quanto à rede disponível e ao suporte recebido e oferecido. Bem-estar percebido diz respeito à concepção de felicidade ou satisfação na vida para essas mulheres.

Os pressupostos teóricos em que se baseia o presente trabalho são os seguintes:

1. Não existe uma associação negativa necessária entre viver só e isolamento social, nem entre viver só e solidão.
2. O isolamento social e a solidão podem afetar o bem estar psicológico
3. A rede de relações sociais é elemento moderador das experiências de isolamento e solidão e do bem estar subjetivo de mulheres idosas que vivem sós.
4. Fatores ligados à história de vida, a valores e à personalidade moderam o sentimento de solidão e o bem estar subjetivo de mulheres idosas que vivem sós.

As questões de pesquisa a que se pretende responder são:

1. Qual a avaliação que mulheres idosas fazem da experiência de viver só em termos de sentimentos de isolamento e de solidão?
2. Como se caracteriza a rede de relações sociais dessas mulheres, avaliada em termos de quantidade, qualidade e natureza dos relacionamentos e que relação tem com os sentimento de isolamento e de solidão e com o bem estar subjetivo?
3. Qual a avaliação dessas mulheres sobre o bem-estar subjetivo?

Objetivo: Considerando o exposto, é objetivo desta pesquisa examinar a associação entre as características da rede de relações, os sentimentos de isolamento e de solidão e o bem-estar subjetivo em mulheres idosas que vivem sós.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo exploratório envolvendo uma amostra de conveniência composta por 20 idosas que moram sozinhas, que foram submetidas a uma entrevista semi-estruturada com a qual foram coletados dados pessoais, sobre a avaliação da experiência de viver só, sobre a natureza e a avaliação que faziam da sua rede de apoio social, e sobre bem-estar subjetivo.

Sujeitos

Foram 20 mulheres com idade variando de 61 a 84 anos, saudáveis e independentes, que vivem sozinhas numa cidade que é estância hidromineral, onde residem 121.831 pessoas, dentre as quais 62.334 são mulheres. A participação no estudo foi voluntária. A seleção dos sujeitos foi feita a partir de conhecimentos informais e indicações dos próprios sujeitos.

A maioria (13) tinha de 70 a 79 anos, seis tinham de 61 a 67 anos e uma contava 84 anos de idade. Onze eram viúvas, sete solteiras e duas separadas ou divorciadas. Das sete solteiras, uma tinha um filho. Quatro dentre as viúvas não tiveram filhos; todas as demais tinham filhos. Quinze eram aposentadas, três trabalhavam (como professora e advogadas) e duas eram pensionadas. As mulheres viviam sozinhas por um período que variava entre 25 anos (duas) a um ano, mas a média do grupo era de 10 anos. Uma delas vivia sozinha num hotel há 17 anos. As Figuras 1, 2, 3 e 4 permitem conhecer detalhes sobre características da amostra.

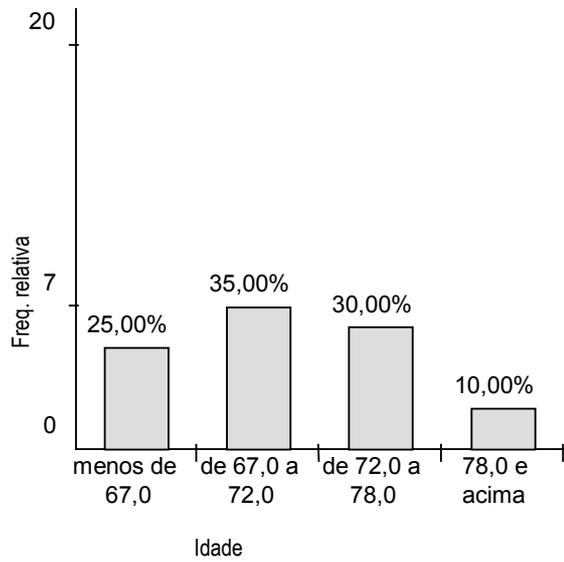


Figura 1. Distribuição da amostra por idade

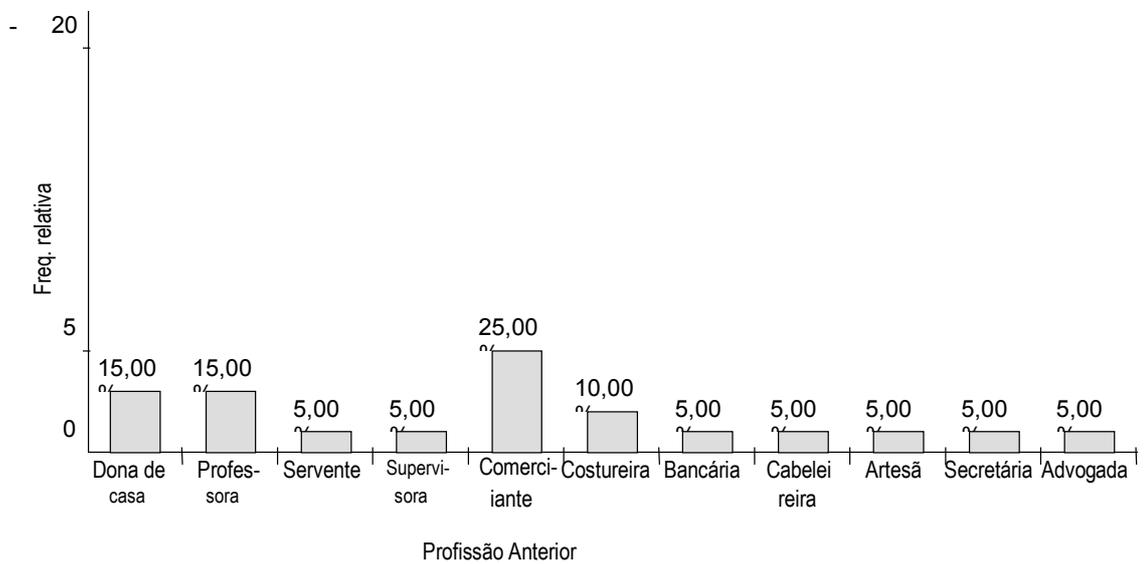


Figura 2. Distribuição da amostra quanto a profissão

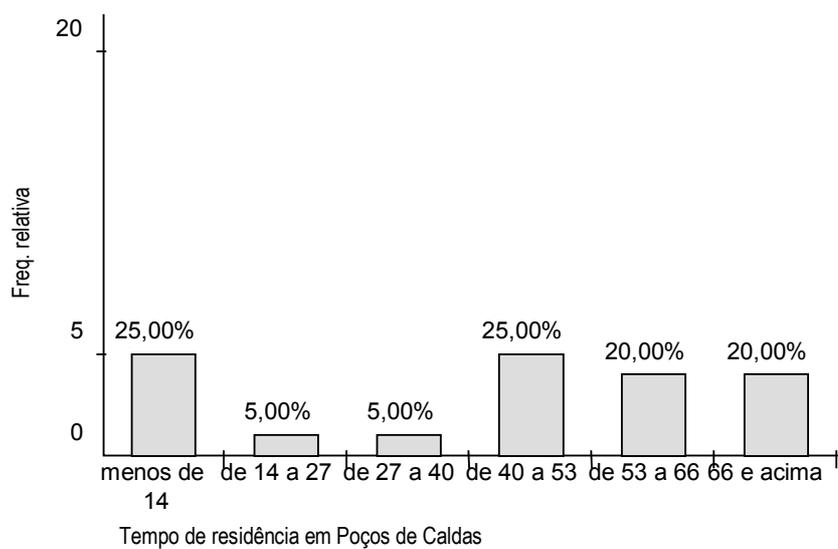


Figura 3. Distribuição da amostra quanto ao tempo de residência em Poços de Caldas

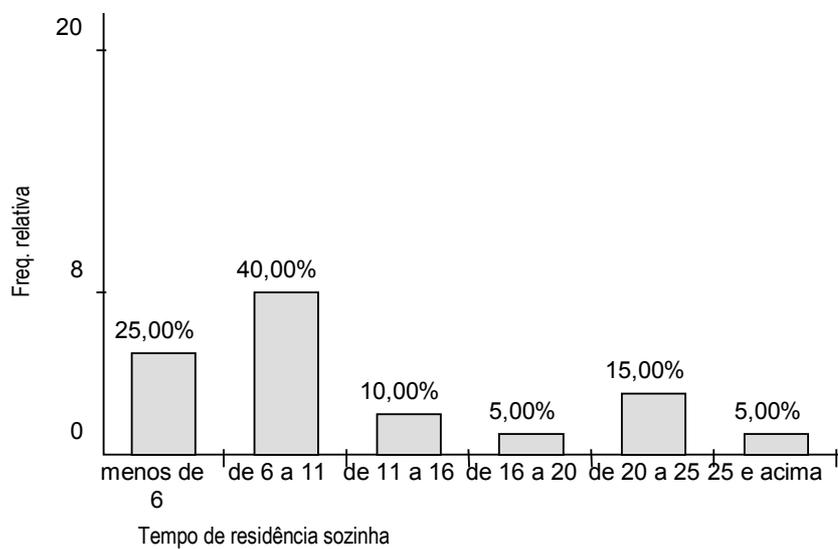


Figura 4. Distribuição da amostra quanto ao tempo em que moram sozinhas

Ambiente

Os dados foram coletados em locais escolhidos pelas entrevistadas, podendo ser a residência ou um local de lazer.

Procedimento

O contato inicial foi feito por telefone, quando a entrevistadora se apresentava, falava sobre o objetivo da investigação e convidava para participar. Se a pessoa aceitava, eram agendados dia, hora e local para entrevista. No primeiro contato, foi pedida permissão para uso do gravador e explicado que seria usado para manter a fidedignidade dos conteúdos das entrevistas. Foram enfatizados o caráter voluntário da participação, a possibilidade de abandoná-la a qualquer momento e o direito a sigilo.

A técnica para a coleta de dados foi a de entrevista semi-estruturada, tendo como referência um roteiro de questões que foi previamente testado, até se chegar a um melhor formato que permitisse à pesquisadora coletar as informações relevantes que respondessem às perguntas e ao objetivo da pesquisa. As questões pertenciam às seguintes categorias: experiência de viver só, rede de relações sociais, sentimento de solidão e bem estar subjetivo. No Quadro 1 aparecem as definições das categorias de perguntas do roteiro de entrevista e no Anexo 1 pode ser apreciado o questionário em sua íntegra.

Quando da aplicação do roteiro da entrevista, a questão 23 pedia que a entrevistadora fizesse a seguinte explicação às entrevistadas: *“Podemos perceber a solidão de duas formas:: solidão social e solidão emocional; a social significa (ou é) o estado em que a pessoa encontra-se só, sem a presença dos outros e a solidão emocional, que é o sentimento de sentir-se só, mesmo na presença dos outros ; o que a senhora acha disso?”*.

O diagrama de Kahan e Antonucci foi utilizado para levantar respostas às questões da categoria 2. Esse diagrama é composto de quatro círculos concêntricos. O mais interno

tem o pronome EU escrito em seu interior. No círculo contíguo escreve-se: *peessoas muito próximas e muito importantes*, no seguinte *peessoas importantes, porém mais distantes* e no mais externo, *peessoas mais distantes*. No Anexo 2 aparece o diagrama.

A instrução apresentada juntamente com o diagrama foi a seguinte: *A senhora vê estes três círculos? A senhora está no centro e gostaria que me dissesse para que eu anotasse neste primeiro círculo quem são as pessoas que considera muito importantes, e afetivamente muito próximas. Neste segundo círculo, gostaria que me dissesse quem são as pessoas que considera importantes, mas afetivamente menos próximas. No terceiro círculo gostaria que localizasse as pessoas importantes, mas afetivamente mais distantes para a senhora.*

*Quadro 1**Roteiro de entrevista: categorias de perguntas e temas relacionados**1. Experiência de viver só*

Questões que solicitam informações gerais sobre idade; profissão; estado civil; razão da escolha de morar sozinha; tempo de residência na cidade (1, 2, 3, 4, 5 e 6).

2. Rede de relações sociais

Questões que solicitam informações sobre a rede de relações sociais: tamanho; natureza; frequência dos contatos com amigos, parentes e amizades antigas; número de filhos e de irmãos, se solteira; nível de satisfação com o número de amigos; atividades de que participa na sua rotina de vida (7, 12, 13, 14, 15 16, 17, 19 e 20).

3. Sentimentos de solidão

Questões que solicitam informações sobre experiências e sentimentos de solidão e suas relações com integração e isolamento social; atividades de que participa e o grau de satisfação na vida hoje, em comparação com a vida no passado ; conceito subjetivo de solidão (7, 8, 9, 10, 11, 18 e 23).

4. Bem-estar subjetivo

Questões que solicitam informações sobre as características pessoais do modo de vida, o bem estar subjetivo e a importância da rede de relações sociais (15, 20, 21, 22, 24, 25 e 26).

RESULTADOS

Foi adotada a técnica de análise de conteúdo para tratar as informações coletadas nas entrevistas sobre solidão, isolamento e bem estar subjetivo. Para tanto, inicialmente essas respostas foram transcritas na íntegra. Em seguida, a resposta de cada sujeito em cada questão foi analisada, com o intuito de selecionar as emissões que respondiam a cada pergunta. Essas emissões foram examinadas comparativamente, com o objetivo de derivar os temas ou categorias de significado mais importantes para os sujeitos individuais e para a totalidade dos sujeitos. Para tanto foram levados em conta dados de histórias de vida e o contexto geral da entrevista. Para as respostas ao diagrama mediante o qual foram obtidos dados sobre a rede de apoio social, foram contadas as ocorrências. As verbalizações das mulheres serviram de apoio à interpretação das informações que prestaram.

O conjunto dos dados foi submetido à análise estatística descritiva univariada e multivariada, com o objetivo de responder às perguntas que deram origem à investigação.

Quais os significados de viver só para as idosas entrevistadas?

A questão sobre as razões pelas quais as mulheres entrevistadas viviam sós comportou 20 tipos de emissões das quais foram derivados três temas ou significados: viver só como necessidade pessoal na velhice; viver só como contingência da vida de relações e viver só como contingência do ciclo de vida individual.

Tema 1. Viver só como necessidade pessoal na velhice. Este tema traz à baila o conceito de que viver só na velhice corresponde a uma decisão pessoal, ligada a um desejo ou imperativo pessoal manifesto especificamente na velhice, mas que tem raízes em fases anteriores da vida adulta. Pode evidenciar competência individual ou corresponder a um imperativo interno de desenvolvimento. Denota também uma vantajosa liberação dos papéis correntes na vida adulta.

O tema 1 foi derivado de emissões como por exemplo: opção por ter a própria casa, não ter que depender dos outros, de ter liberdade para fazer o que quer, de ser dona da própria vida, de ter privacidade, de usufruir do direito de viver a liberdade almejada e conseguida e de experimentar o desafio de viver só. Ocorreram duas menções ao prazer de viver só e uma à necessidade de reestruturar a própria vida que, no contexto, foram analisadas como indicadoras deste tema. Além dessas, foram consideradas como indicativas deste tema, duas menções às condições que são pré-requisito para viver só na velhice: saúde e a própria condição de ser idoso (*porque eu tenho saúde e porque é natural na velhice viver só*).

Seguem-se emissões literais que exemplificam esse tema. Os números entre parênteses correspondem ao número do sujeito que proferiu cada afirmação.

“Porque eu me sinto melhor, tenho mais liberdade” (10)

“Meu irmão caçula queria a liberdade dele e eu a minha”..... (18)

“Desde mocinha sempre quis morar sozinha, mas .ah....família portuguesa você sabe, muito apegada..... Tive que lutar contra este preconceito: mulher solteira morar sozinha.....eu tenho muito cuidado com a minha intimidade.....acho família uma coisa maravilhosa mas não tenho vocação. Acho que o casamento depende de três coisas, três motivos que levam uma pessoa a se casar: por vocação, interesse e distraído; por vocação são pessoas que têm espírito de compreensão, companheirismo, renúncia, tolerância e eu acho isso maravilhoso, lindo, só que eu não tenho, então eu não tenho vocação; por interesse, é quando o casamento vai de acordo com a bolsa de valores: tá na alta, fica, se não tá, tchau mesmo; ou então casa distraído, que é aquele casamento que tentaram fazer comigo, a pessoa não casa, ela é casada pelos amigos, parentes.....” (19)

“Sozinha tenho mais privacidade, mais liberdade de fazer o que quero.....”(06)

“Porque achei que para mim seria melhor.....achei que morar com alguém a gente tem que viver na dependência dos outros.....não é dona de si.....com os outros a gente tem que seguir o ritmo da família eu acho que cada um faz o que quer, e eu na minha casa faço o que quero.....na hora de reunir todo mundo da família eu acho ótimo, mas na hora de estar dentro da minha casa eu quero ficar sossegada, quietinha” (01)

“Adoro a liberdade. ...agora sou dona da minha vida que eu nunca fui.....faço o que eu quero”(03)

“Sempre tive medo do futuro, medo de ficar sozinha, mas nunca pensei em casar outra vez. Quando meu marido morreu, uma amiga me disse que eu era muito forte e que tinha muita coisa pela frente, aí resolvi que eu gostaria de ficar sozinha, estruturei minha vida”..... (4)

“Era um sonho ter o meu próprio canto”.....(16).

Tema 2. Viver só, como contingência da vida de relações. Corresponde a emissões que indicam existência de conflitos reais ou potenciais que emergiram na velhice ou antes dela, e que conduziram à decisão de viver só, como forma de escapar dos problemas de relacionamento.

Foi derivado das seguintes menções: afastamento de problemas familiares, não atrapalhar a vida dos filhos, evitar problemas de convivência familiar, evitar dificuldades em viver com pessoas com personalidade diferente da própria, gostar de fazer as coisas à própria maneira, não gostar de ser mandada, não gostar de ser objeto da opinião de outrem e ter necessidade de viver só. Seguem-se exemplos de emissões, seguidas pelos números dos sujeitos.

“Sempre quis morar com minha irmã em São Paulo, mas quando minha mãe morreu minha irmã disse que podia ir para lá mas que cada uma teria sua casa. Somos muito amigas mas cada uma tem um temperamento diferente e aí nós iríamos ficar brigando e eu não queria isso”(02)

“Depois que fiquei viúva resolvi morar sozinha e acho ótimo, não gosto da opinião dos outros..... vou ao cinema, teatro, restaurante, lançamento de livros, eventos, tudo sozinha e acho ótimo; sou muito independente, inclusive financeiramente”.....(5)

“Para não atrapalhar a vida dos filhos,..... tira a liberdade deles.....está sempre dando um palpitezinho que atrapalha”.....(07)

“Minha filha tem a casa dela e eu tenho que ficar na minha....quando os problemas com o marido começaram eu fiquei junto porque eu achava que a mulher nunca devia sair de casa porque se saísse ela perdia o direito, não sei que direito era esse, mas eu achava que não devia sair....., acho que sempre tive um espírito velho..... e então a filha foi para a casa dela”.....(08)

“Cada um tem que ter sua vida. eu também casei e fui para minha casa.....cada um quer ter sua vida.....podendo morar sozinha enquanto eu tô boa da cabeça, ótimo”.....(12)

“Vivi só eu e meu marido; depois que fiquei viúva não sei se eu ia me adaptar morar com alguém, já me habituei ficar sozinha , quero meu próprio espaço.....sou muito voluntariosa, muito bocuda, eu quero fazer aquilo que eu bem entender na hora que eu quiser, não quero ninguém para me mandar; eu não tenho pai, não tenho mãe, não tenho marido, não tive patrão e não tive filhos, então ninguém me manda”.....(14)

“Mudei para cá para ficar afastada dos problemas da família.....estava escravizada, fiquei pensando que não era mais hora de eu ficar me matando....queria me desligar um pouco dos filhos, aí juntei um dinheirinho”.....(13)

“Eu morei um tempo aqui, mas depois fui para São Paulo e fui residir com mamãe (risos) e foi um aprendizado na minha vida.....duas abelhas rainhas na mesma colméia é difícil; duas pessoas que conviveram sempre sozinhas, não podem ficar juntas, ainda assim fiquei três anos, mas aí voltei para cá”.....(16)

Tema 3. Viver só como contingência do ciclo de vida individual. Algumas mulheres sempre haviam vivido sozinhas por opção ou circunstâncias da vida familiar, ou ainda por compromissos familiares. Outras moravam sozinhas porque tinham enviuvado, ou se divorciado, ou porque nunca haviam se casado. Algumas viviam dessa forma porque os filhos adultos já estavam fora de casa ou porque outros parentes haviam se afastado ou morrido. Exemplos de emissões:

“Vim para cá tomar conta da casa para minha irmã.... porque sou sozinha”.....(09)

“Fui acostumada a viver sozinha, sempre em hotel.....minha criação foi essa desde os 3 anos, ora em hotel ora em colégio interno”.....(11)

“Depois que minha mãe faleceu fiquei sozinha”.....(15)

“Meu marido morreu, meus filhos foram estudar fora, criei duas netas e quando se casaram fiquei morando sozinha.”..... (20)

“Não encontrei o homem certo.....os parentes moram longe” (17)

As emissões de cada uma das mulheres foram analisadas procurando-se identificar qual era o tema predominante, de tal forma que cada sujeito foi alocado em apenas uma das três categorias. Assim, cinco das mulheres entrevistadas moravam sozinhas devido a circunstâncias de vida. Para oito delas, o tema sobressalente em relação ao viver só era a satisfação de uma necessidade pessoal e a busca de autonomia. Revelavam forte adaptação à experiência de viver só. Sete das entrevistadas se disseram sozinhas porque não conseguiam conviver bem com familiares ou desejavam evitar problemas ou conflitos.

As idosas entrevistadas sentem-se isoladas e solitárias?

Os dados sobre a experiência de isolamento social permitem dizer que, de modo geral, as mulheres não se sentem isoladas (75%) e acreditam que essa experiência deve ser considerada própria da personalidade antes de considerá-la associada ao viver só. Porém, relataram utilizar mecanismos para substituir a ausência de pessoas próximas, como por exemplo, atividades sociais e de trabalho dentro e fora de casa.

A análise dos dados revelou também que 25% das pessoas sentem isolamento social, associado ao viver só e atribuem-no à ausência de amigos, parente, de companhia e de um relacionamento afetivo. Dessas, uma pessoa interpreta o estar só como uma contingência natural da velhice. A característica predominante dessas mulheres é de uma rede de relações sociais pequena (até 5 pessoas), embora, na verdade, não tenhamos parâmetros objetivos para julgar o tamanho da rede.

Quanto ao isolamento emocional ou experiência subjetiva de solidão, as respostas foram que 80% dos sujeitos não sentem solidão e destes, a maioria declarou que utiliza estratégias compensatórias para manter o próprio bem estar, manejando as situações e os sentimentos, procurando amigos e familiares.

É importante mencionar que a maioria das entrevistadas relataram que a experiência de estarem sozinhas durante períodos do dia lhes parecia, não só satisfatória, como altamente desejável, como se pode verificar pela seguinte emissão:

“...ficar quietinha no canto.....solidão propositada.....quero ficar sossegada, quietinha.....gosto de ficar fazendo meu crochê”.....

As citações abaixo exemplificam os dados relativos ao isolamento e à solidão:

“Acho que é uma coisa de dentro da gente....não tem idade”(07)

“De vez em quando me dá uma solidão assim: aquela vontade de ter alguém com a gente, mas isso passa, é só na hora”(01)

“Não existe solidão....uma pessoa é solitária porque quer.....fica chata.....a gente faz amigos, é só querer.....eu já tive companhia de marido por 50 anos.....não quero companhia só para dormir”(14)

“Me sinto muito bem sozinha.....não gosto de ficar no meio de multidão”(09)

“Gosto muito da minha solidão propositada, que é ficar sozinha comigo mesma algumas horas por dia, não sou estressada por isso.....tenho necessidade de ficar sozinha para relaxar, com meus pensamentos”(05)

“Deus está comigo e preenche todos os vazios que eu possa sentir.....Deus não nos deixa sós” (05)

“Acho que a solidão não é a mesma para todas as pessoas.....eu sinto solidão mas não mostro porque sou muito vaidosa”(08)

“Acho que é uma doença a pessoa querer se isolar.....a não ser que ela esteja confinada mas aí ela é infeliz.....uma coisa é estar sozinho e outra é ficar sozinha e tem pessoas que fazem questão de ficar sozinha.....até os animais se comunicam.....deve ter gente solitária porque é abandonada pelos amigos”(20)

“Essa solidão emocional às vezes acontece, mas eu batalho muito....eu não deixo ela evoluir.....eu sempre digo: mente desocupada, oficina do diabo. estou sempre ouvindo uma boa música, lendo um livro , estou sempre me ocupando com alguma coisa”(16)

“No meu dicionário não existe 3 palavras: solidão, preguiça e preconceito. Não sei o que querem dizer e não entendo pessoas que sentem isso.....a partir do momento que a pessoa descobre Deus dentro dela, jamais ela vai se sentir só”(19)

“Depende muito da cabeça.....estou sempre fazendo alguma coisa...faço assim: não faço todas as compras de uma vez; eu vou ao supermercado, compro uma coisa, depois vou em outro e compro outra coisa”(10)

“Não sinto, é por isso que moro em hotel, para não ficar isolada, estou sempre dando uma prosa com alguém”(11)

“Cada caso é um caso.....há infinitudes de maneiras da pessoa ser solitária e da reação das pessoas em relação à sua solidão....quem é otimista e está satisfeito consigo mesmo, reage de uma forma à solidão” (02)

“O que eu entendo de solidão é uma tristeza de ficar sozinha, não ter ninguém para conversar, ouvir, é um abandono”(03)

As atividades sociais desenvolvidas por uma pessoa podem servir como indicador de seu envolvimento social e, portanto, de seu isolamento social. Os dados coletados a esse respeito revelaram que, quanto às atividades sociais na velhice 11 sujeitos participam de atividades culturais de natureza assistencial, filantrópica, social ou religiosa, nove mulheres fazem e recebem visitas regularmente; uma disse só fazer visitas; duas só recebem; das nove que participam em atividades sociais e de serviço, sete têm em visitar ou receber visitas outra forma de relacionar-se.

Como está organizada e como as idosas avaliam o significado da sua rede de relações sociais ?

Por intermédio das respostas registradas no diagrama de Kahan e Antonucci foi possível analisar a quantidade, a qualidade (próximas, intermediárias e distantes) e a natureza das relações sociais (parentesco, amizade, antiga, de trabalho). Os dados foram computados para cada sujeito e para o grupo como um todo.

Foi computado o número de relacionamentos relatados por sujeito. Em média as idosas contavam oito relacionamentos em sua rede de relações. Onze idosas disseram ter nove ou mais relacionamentos, duas citaram menos de cinco e sete mencionaram dispor de cinco a sete.

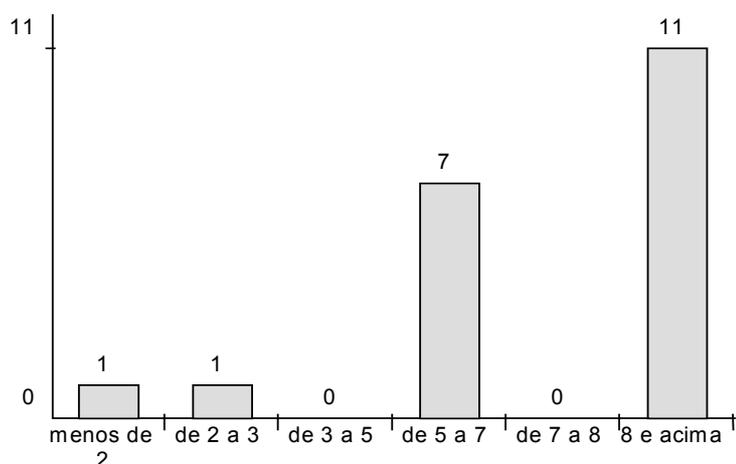


Figura 5. Tamanho da rede de relações sociais

Quanto à natureza da rede, as respostas foram agrupadas de três formas: ausência de relações de amizade ou de parentesco, relações de parentesco e relações de amizade. As relações de parentesco foram categorizadas em próximas, (85%) intermediárias (45%) e distantes (25%). São exemplos de emissões correspondentes a essas categorias:

“Adoro parentes.....tenho contato com toda minha família do Rio, São Paulo....a família é grande.....nós nos amamos muito....sou a única solteira”.....(19)

P (próximo): parentesco/amizade

I (intermediário): amizade

D (distante): amizade

“Eu tenho minha família, filhos naturais e de criação mas herdei outra: filhos de uma grande amiga que quando morreu eu cuidei deles.....mas hoje é ao contrário: eles é que cuidam de mim”.....(20)

P : parentesco/amizade

I : amizade

D: amizade

“Sou separada desde os 27 anos (atual 66) , sem filhos e s ó vivi com minha mãe depois disso, até ela morrer.....sou muito unida com meus

irmãos”...(15)

P: parentesco/amizade

I: amizade

D: não tem

“Não tive filhos mas ajudei criar sobrinhos e sobrinhas aqui em casa.....moraram comigo”..(14)

P: parentesco/amizade

I: parentesco/amizade

D: parentesco/amizade

“Agüentei 19 anos de casamento.....quero me desligar um pouco dos problemas dos filhos”... (13)

P: amizade

I: amizade

D: parentesco

“Minha família é muito pequena...tenho só uma irmã em São Paulo.....mas tenho muitos amigos aqui” (02)

P: parentesco/amizade

I: parentesco/amizade

D: amizade

“Não tive filhos e nem irmãos.....família muito pequena.....tem algum relacionamento com a família do pai” (04)

P: amizade

I: parentesco/amizade

D: amizade

“Vivi para meus filhos, que hoje me deram netos e bisnetos.....falo diariamente com os filhos” (05)

P: parentesco

I: parentesco

D: amizade

“Almoço na casa de um dos filhos todos os dias.....tenho contato todos os dias com os filhos” (06)

P: parentesco

I: parentesco

D: parentesco/amizade

“Meus sobrinhos aqui de Poços me dão muita assistência....me sinto protegida por eles....às vezes nem é o meu sobrinho direto (é casado com uma sobrinha)”(10)

P: parentesco

I: amizade

D: amizade

As figuras 6, 7 e 8 correspondem a estas categorias

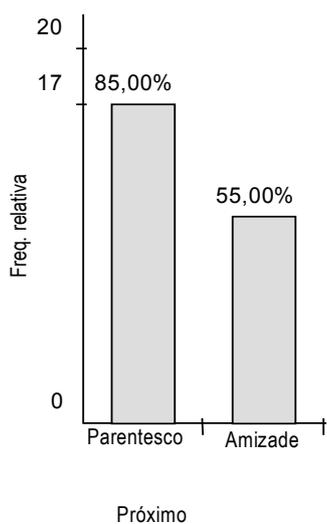


Figura 6- Natureza da rede de relações sociais próximas (1º círculo do diagrama)

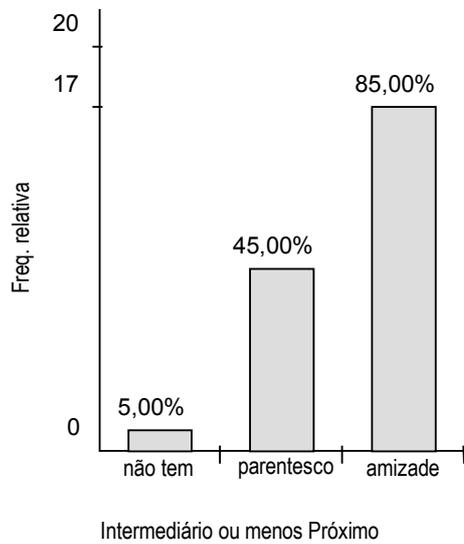


Figura 7- Natureza da rede de relações sociais intermediária (2º círculo do diagrama)

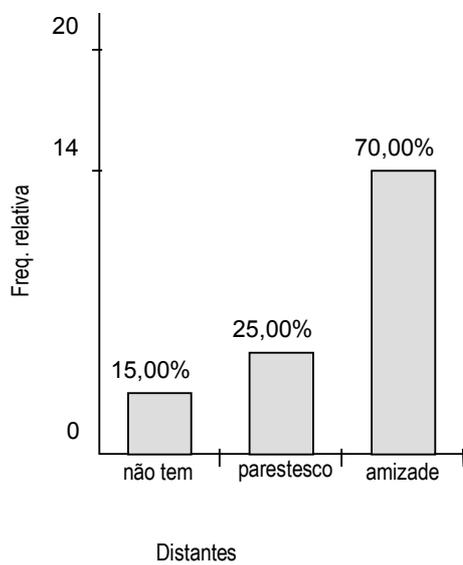


Figura 8. Natureza da rede de relações sociais distantes (3º círculo no diagrama)

Relações de amizade. As respostas foram investigadas apenas para as entrevistadas que responderam a esta categoria nos três níveis de proximidade investigados através do diagrama de círculos concêntricos. Foram computadas amizades distantes geograficamente, religiosas, recentes, ligadas ao trabalho, de infância ou antigos, íntimas, de vizinhança (sentir confiança) e de apoio (enfermeiros, médicos, políticos). Seguem-se exemplos:

“Tenho muitas amigas aqui, graças a Deus.....amizade é muito importante.....a religião também preenche muito a vida da gente, parece que você tem a presença de Deus em você”(10)

P: (respondeu parentesco

I: religiosas, sociais, enferm./médicos., vizinhos

D: distantes geog., sociais

“Não sou muito comunicativa.....sou um pouquinho anti-social.....dá para contar nos dedos.....minha vizinha é muito gente boa....vamos à missa juntas” (13)

P: distante geog., íntima, vizinha

I: sociais

D: não tem

“Olha, acho que metade da cidade é meu amigo.....fui cabeleireira e fiz muitas amizades e quando a gente se encontra é uma alegria.....os parentes são mais distantes que os amigos” (14)

P: infância, íntima

I: religiosas, sociais, infância

D: serviço(lixeiro, faxineira, inquilina)

“A gente trabalha e não tem tempo de fazer muitos amigos.....mas considero muitas pessoas minhas amigas” (15)

P: sociais, trabalho, infância

I: trabalho (comércio), infância

D: não tem

“Minha vida foi feita em São Paulo, então minhas amigas são daquela época: do trabalho, do clube.....hoje tenho amigos de um grupo de religiosos, bem mais jovens que eu, mas me dou muito bem com eles” (16)

P: (respondeu parentesco)

I: distantes geog., religiosas

D: religiosas

“Meus amigos são de igreja, meus vizinhos; como morei em muitos lugares, fiz amigos em toda parte” (09)

P: (respondeu parentesco)

I: distante geog., religiosas, sociais, vizinhos

D: distantes geogr.

“Tenho muitos conhecidos na rua, mas amigo de freqüentar a casa nunca tive.....trabalhava muito, não tive tempo de cultivar amizades”(05)

P: (respondeu parentesco)

I: (respondeu parentesco)

D: sociais, infância

“Meu círculo de amizades é de irmãos espirituais.....tenho também amizades antigas” (04)

P: religiosas, trabalho religioso, infância, íntima

I: trabalho (comunitário)

D: sociais, trabalho (comunitário)

“Meus amigos são minhas vizinhas e da igreja” (07)

P: íntima, vizinhos

I: religiosas

D: não tem

“Conheço muita gente.....tenho amizades de 60 anos” (03)

P: (respondeu parentesco)

I: trabalho (voluntário)

D: sociais, trabalho, infância

“Minha criação foi assim: minha mãe impedia que eu tivesse amiguinhas porque ela não queria que eu perdesse a inocência, aprendesse coisas que ela achava que não era próprio prá gente saber antes da época.....não tenho amigos.....gostaria de fazer amizades de confiança, mas hoje em dia não existe mais isso, hoje as amizades são mais interesseiras” (11)

P: médicos, enfermeiras

I: distantes geogr., sociais, autoridades

D: serviços (funcionários do hotel)

“Aqui tenho muitos amigos.....foi isso que me impediu de mudar de cidade.....nos reunimos para lanchar, bater papo.....acho amizade uma coisa maravilhosa” (02)

P: distantes geogr., infância, íntima

I: religiosas, sociais, infância

D: sociais

“Tenho poucas amizades afetivas, que considero.....amizade de turismo é amizade passageira”(12)

P: (respondeu parentesco)

I: sociais, íntima, vizinhos

D: não tem

“Não tenho muitas amizades.....minha vizinha é muito minha amiga”(01)

P: íntima, vizinhos

I: distantes geog., religiosas

D: sociais

“Não sou muito fácil de me relacionar.....as que tenho são bem íntimas”

(18)

P: (respondeu parentesco)

I: distante geog., infância, íntima

D: distante geog., trabalho (escritório)

“Tenho muitos amigos de infância, de faculdade, da associação dos aposentados.....tem crianças que me telefonam para fazer confidências...eu acho que se é que existe aquela teoria espírita de reencarnação, na outra vida eu fui padre, adoro ouvir confidências” (19)

P: sociais, trabalho (voluntário), infância

I: distante geog., sociais, trabalho (voluntário na comunidade), políticos e autoridades

D: Não tem

As figuras 9, 10 e 11 correspondem à natureza das amizades

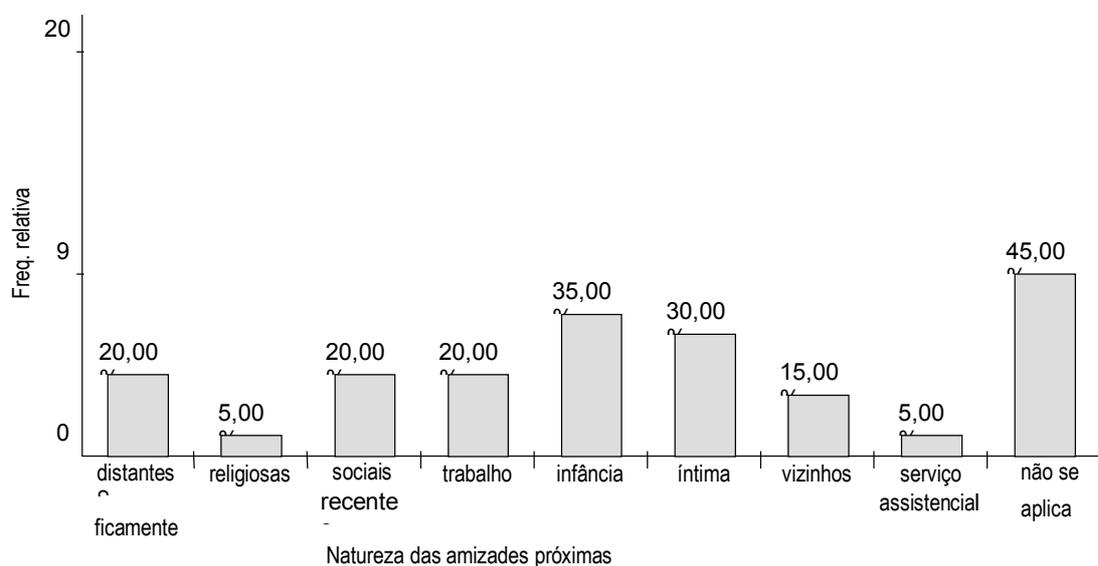


Figura 9: quantidade e natureza das amizades - próximas

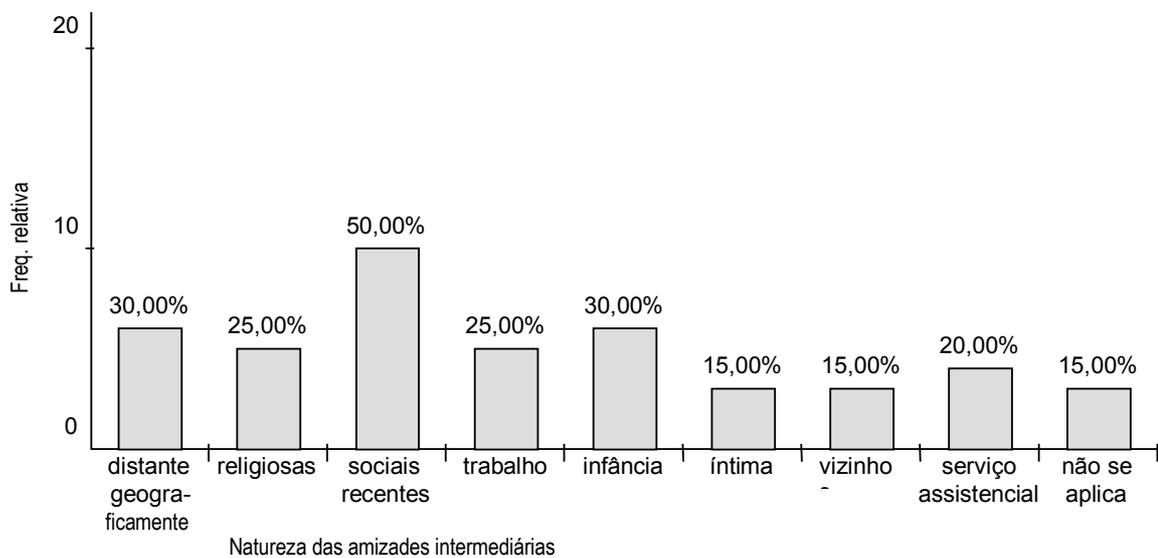


Figura 10 - Quantidade e natureza das amizades intermediárias

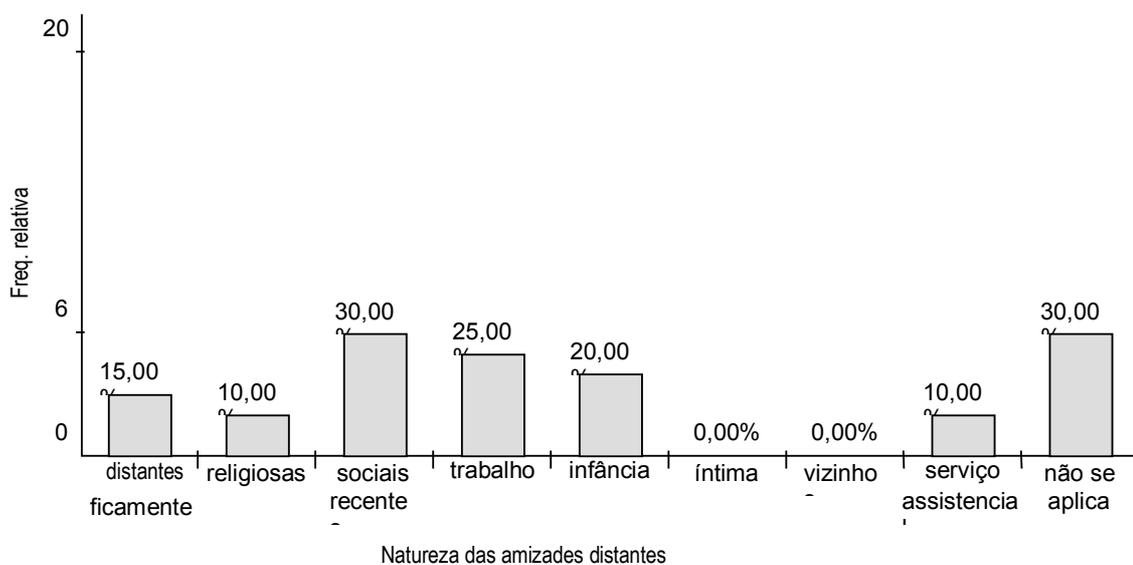


Figura 11 – Quantidade e natureza das amizades distantes

Quanto à frequência dos relacionamentos com amigos de infância ou antigos, nove entrevistadas relataram manter de quatro a sete contatos ao mês com essas amigas e 11 delas têm de nenhum a três contatos ao mês com as amigas de infância ou de juventude. Nenhuma entrevistada relatou ter contato intenso com essas amigas.

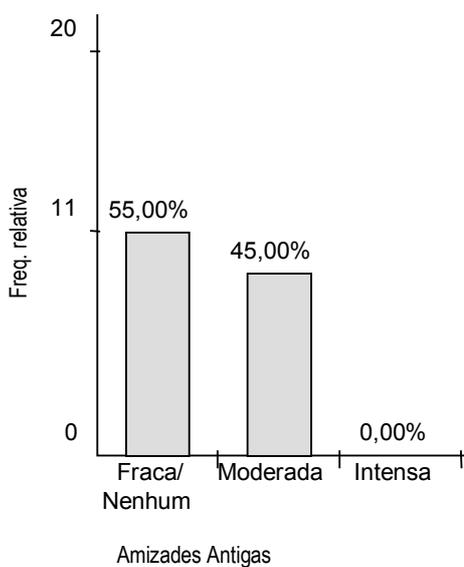


Figura 12 - Frequência de contatos com amizades antigas

Os contatos com amigos recentes, por sua vez, são relatados como intensos, representando mais de oito ao mês, por 14 das mulheres entrevistadas. Para três delas, a frequência dos contatos com esses amigos é moderada (de quatro a sete ao mês); para três, é fraco ou inexistente.

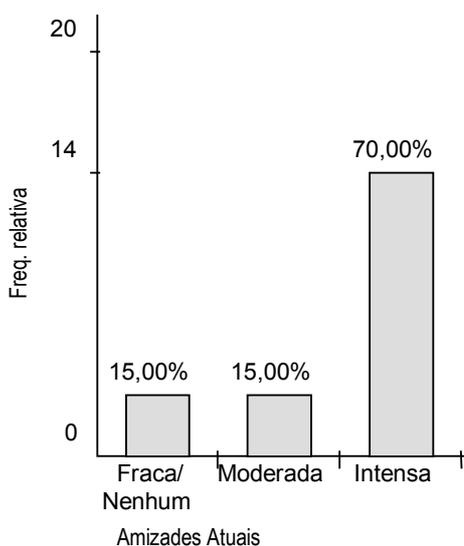


Figura 13 - Frequência de contatos com amizades recentes

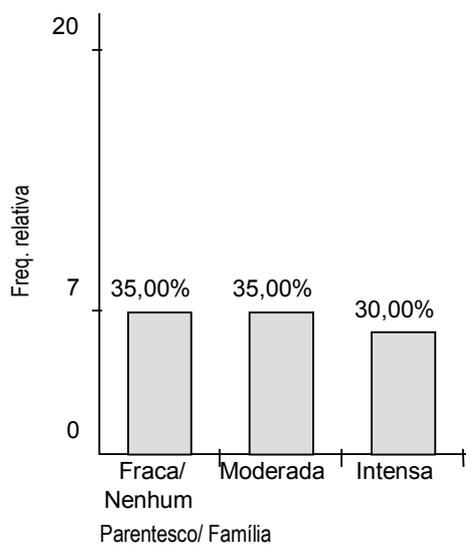


Figura 14 – frequência de contatos com parentes

Quanto à frequência dos contatos com familiares, sete entrevistadas mantêm um relacionamento fraco ou nenhum com os parentes e também sete delas mantêm contatos moderados (quatro a sete ao mês) e seis mantêm contatos intensos (mais de oito/ mês).

É interessante notar que, embora tenham apontado a família como mais importante, de modo geral os sujeitos relataram ter mais contato direto com amigos que com parentes. Quinze declararam-se satisfeitas com os amigos que têm e cinco disseram desejar fazer novos amigos.

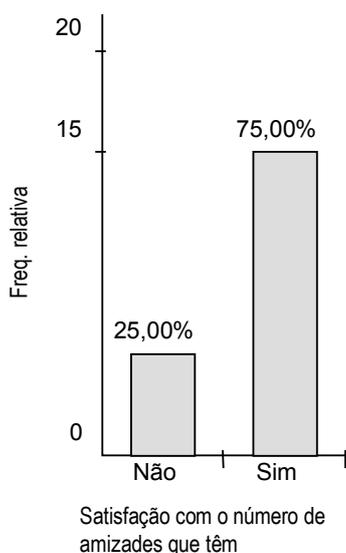


Figura 15- Grau de satisfação com o número de amigos

Em que medida as idosas estão satisfeitas com a sua vida?

As idosas expressaram-se de forma muito positiva em relação à própria satisfação global com a vida, como é possível depreender das emissões que se seguem.

Seguem-se exemplos de emissões em que as idosas expressaram a sua avaliação sobre a vida como um todo.

“Eu casei com o amor da minha vida, tive um casamento perfeito...eu sou uma pessoa muito feliz.....guardo minhas recordações mas não vivo no passado” (20)

“Hoje está horrível.....fui acostumada com uma família grande.....depois que o H. morreu, acabou tudo; não faço mais nada, dá muita saudade.....a vida ficou muito vazia”(06)

“São dois tempos diferentes: dá saudade daquele tempo, mas hoje estou mais tranqüila, não passo nervoso, aborrecimentos...apesar de estar sozinha está melhor” (07)

“Em comparação com a vida que eu levava, eu tô no céu, tá bem melhor.....apesar do sacrifício com pouco dinheiro”(08)

“Muito boa hoje, apesar dessa perda toda.....da saudade e do amor pela família.....Deus me deu um presente muito grande que é a vida que eu tenho hoje” (04)

“São duas vida diferentes: quando tinha os filhos em casa, tinha o tempo todo preenchido mas sempre gostei do que fazia.....hoje cuido somente de mim.....nunca fui uma mulher amargurada” (05)

“Eu tive um maridão...minha vida era boa.....mas agora melhorou porque minha aposentadoria não é ruim, dá só para mim...sinto falta à noite de ter alguém para conversar” (09)

“Não teve muita alteração; tinha mais obrigações como esposa.....no começo ficou um vazio enorme mas hoje preencho esse vazio de várias maneiras: saio muito, faço visitas, vou ao jardim, na livraria, na Casa da cultura” (14)

“Eu acho que ficou melhor....fiquei até menos tímida...não tenho frustração de estar envelhecendo, de estar só.....me sinto muito bem assim, com a vida que levo..estou ótima” (01)

“Estou achando este período da minha vida de ouro....curto o sol, posso ler mais...sou muito observadora.....caminho mais....presto mais atenção à natureza” (16)

“Ah, antes era mais prazerosa quando o I. era vivo, tinha a loja, responsabilidade de trabalho, tinha mais atividade.....agora é uma vida de rotina....vai vivendo....agradeço a Deus pela saúde que tenho, mas não é uma vida que dê prazer de viver, mas eu quero viver.....não quero morrer”. (10)

“Acho o passado lindo, mas só penso nas coisas boas.....nas ruins não penso.....não gosto de sofrer duas vezes.....todo dia agradeço a Deus por estar viva e peço que me oriente a fazer coisas úteis.....minha vida é de 24 h” (19)

“Gosto mais da minha vida agora” (03)

“Sempre achei minha vida boa.....eu não digo melhor porque eu não acho que minha vida passada tenha sido ruim” (18)

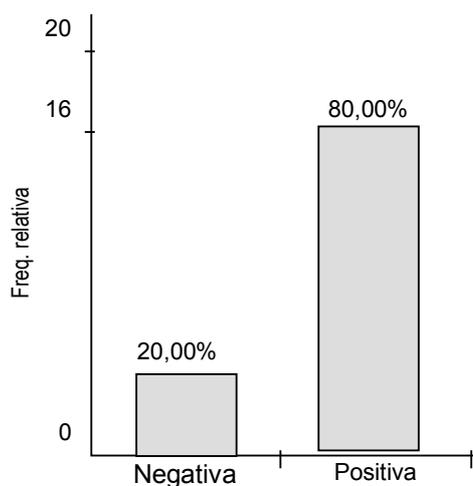


Figura.16 - Satisfação global com a vida atual em comparação com a vida passada

Esta variável foi investigada de forma que as entrevistadas comparassem o nível de satisfação da sua vida atual com a do passado e as categorias se colocaram como negativa (ruim, piorou) e positiva (boa, ótima, melhorou, sempre foi boa).

Qual é o significado de estar bem para as idosas entrevistadas?

Da análise das respostas sobre o significado de bem-estar resultaram sete temas.

Tema 1. Autonomia. Corresponde à autodeterminação, independência, auto-avaliação de acordo com padrões próprios. *“fazer o que tem vontade, se amar, poder ler, fazer trabalho manual, ver TV, cuidar das plantas, poder viajar, estar de bem com a vida, ser independente dos outros, morar sozinha, não depender financeiramente, não faltar nada, ter conforto.”* A frequência de respostas à esse tema foi de (14 emissões).

Tema 2. Auto-aceitação. Consiste em atitude positiva em relação ao *self* e quanto à sua vida passada, sentimento de crescimento e expansão: *não viver do passado, ter a consciência tranquila, aceitar a vida como está, ter feito algo de útil na vida, viver em paz consigo mesma, se contentar com o que tem* (12 emissões).

Tema 3. Altruísmo. Relativo a ações e sentimentos de ajuda aos outros: *fazer trabalho religioso, não prejudicar os outros, não ter preocupações com os filhos, poder ajudar os outros, ver a felicidade dos outros* (08 emissões).

Tema 4. Relações positivas. O significado é de ter relações calorosas e de confiança com os outros e de ser capaz de afeição e empatia: *estar com a família, ter amigos e ser bem tratada pelos amigos e pela família, ser feliz, se sentir bem, aproveitar as coisas boas da vida.*(11 emissões)

Tema 5. Estados afetivos. Compreende menções a emoções positivas e negativas: “*ser otimista, ver ou não ver alegria na vida*” (02 emissões).

Tema 6. Funcionalidade física. Este tema engloba emissões que vinculam o bem-estar à capacidade física e ao senso de competência física para gerenciar capacidade física e as necessidades pessoais: *ter saúde física, poder dormir e se alimentar bem, não agredir o corpo* (13 emissões).

Tema 7. Espiritualidade. Trata-se da vinculação do significado da existência a elementos que transcendem a vida material: *viver em paz com Deus, vai além da parte material, conforto na oração, glória eterna, viver bem espiritualmente* (15 emissões).

A categoria mencionada por maior número de sujeitos foi a que associou o bem-estar psicológico à espiritualidade (75%). Em segundo lugar foi autonomia (70%); em terceiro funcionalidade (65%); em quarto auto-aceitação e altruísmo (60% cada), depois relações positivas (55%) e por último estados afetivos (10%).

Há correlação entre as categorias de significados atribuídos ao viver só e as variáveis dos sujeitos (idade, estado civil, escolaridade, profissão, tempo que reside só, ter filhos), e entre esse significados e no grau de envolvimento social dos sujeitos?

Foram calculadas as correlações entre as três categorias de significado do viver só, as variáveis antecedentes e o grau de envolvimento social. Dada a natureza dos dados o teste escolhido foi o de Kendall. Não foram observadas relações estatisticamente significantes (para $p < \text{ou} = 0,05$) em nenhum dos casos considerados.

Há correlação entre as categorias de significados atribuídos a bem-estar psicológico e as variáveis dos sujeitos (idade, estado civil, escolaridade, profissão, tempo que reside só, ter filhos?)

Tampouco com relação as estas variáveis foram observadas correlações estatisticamente significantes. Foram exceções duas categorias de significado, com relação a variável ter filhos. A Tabela 1 detalha os resultados e permite verificar as relações entre ter filhos e auto-aceitação, e entre ter filhos e altruísmo.

Tabela 1. Correlações entre ter filhos e significados atribuídos a bem estar psicológico

<i>Ter filhos e</i>	<i>Correlações</i>	<i>Z</i>	<i>Valores de p</i>
Autonomia	-0,06579517	-0,40558866	0,68504488
Aceitação	-0,49236596	-3,03514767	0,00240418 (*)
Altruísmo	-0,32824397	-2,02343178	0,04302867 (*)
Relações positivas	-0,19191919	-1,18306935	0,23678173
Estados afetivos	0,03350126	0,20651564	0,83638823
Funcionalidade	-0,17910621	-1,10408485	0,2695564
Espiritualidade	0,05802589	0,35769558	0,72057122

(*) Significante a 0,05

Há correlação entre variáveis indicativas de envolvimento social e satisfação na vida ?

Neste caso foram calculadas as correlações entre o tamanho da rede de relações e a satisfação global com a vida, do tamanho da rede e a experiência de viver só e do grau de envolvimento social e satisfação global com a vida. Como se pode observar na Tabela 2, só foi encontrada correlação entre o tamanho da rede e o grau de satisfação global com a vida.

Tabela 2. Correlação entre o tamanho da rede de relações sociais e a satisfação global na vida

<i>Variáveis</i>	<i>Correlações</i>	<i>Z</i>	<i>Valores de p</i>
Tamanho da rede e satisfação	0,46708789	2,87932324	0,0039853 (*)
Tamanho da rede e experiência de viver só	-0,09041028	-0,55732638	0,57730448
Grau de envolvimento social e satisfação	-0,23383114	-1,44143188	0,14946273

(*) Significante a 0,05

Quais foram os padrões de variação conjunta entre os dados relativos a experiência de viver só, rede de relações, satisfação com a vida e significados de bem estar subjetivo?

Para responder à esta questão os dados foram submetidos a análise de correspondência múltipla, que é um tipo de tratamento adequado para dados de natureza nominal, como são os da presente investigação. Dos 25 cruzamentos efetuados três apresentaram adequação ótima para esse tipo de tratamento: para que os dados possam ser considerados fidedignos, as correlações encontradas expliquem pelo menos 80% da variância encontrada. Então, a análise multivariada revelou a ocorrência de relações estatisticamente significativas entre o grau de satisfação global com a vida relatada pelos sujeitos e os significados que atribuem a experiência de viver só; entre satisfação global com a vida e a disponibilidade de amizades antigas, e entre as disponibilidade de amizades recentes e satisfação global com a vida. Nas Figuras 17, 18 e 19 aparecem as representações gráficas dessas correlações e nos Anexos 3 , 4 , e 5 são mostradas as

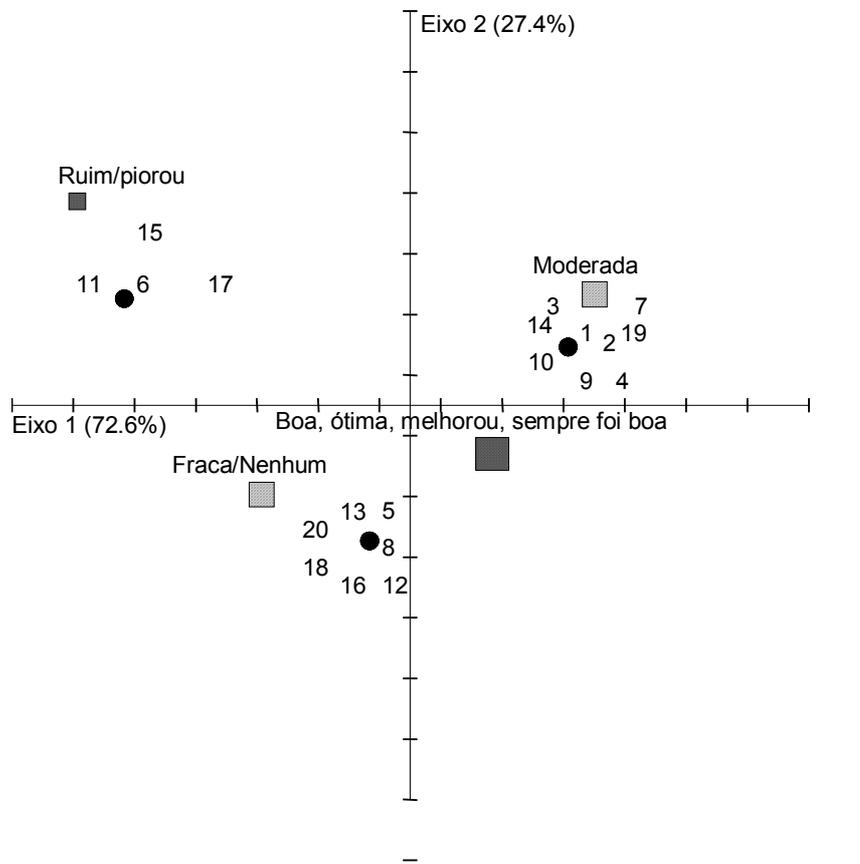


Figura 18 . Correlações entre a disponibilidade de amizades antigas e satisfação com a vida

A Figura 18 revela associação entre satisfação com a vida e a atribuição de uma importância moderada a disponibilidade de amizades antigas; revela também correlação entre insatisfação com a vida e atribuição de pouca ou nenhuma importância a disponibilidade de amizades antigas.

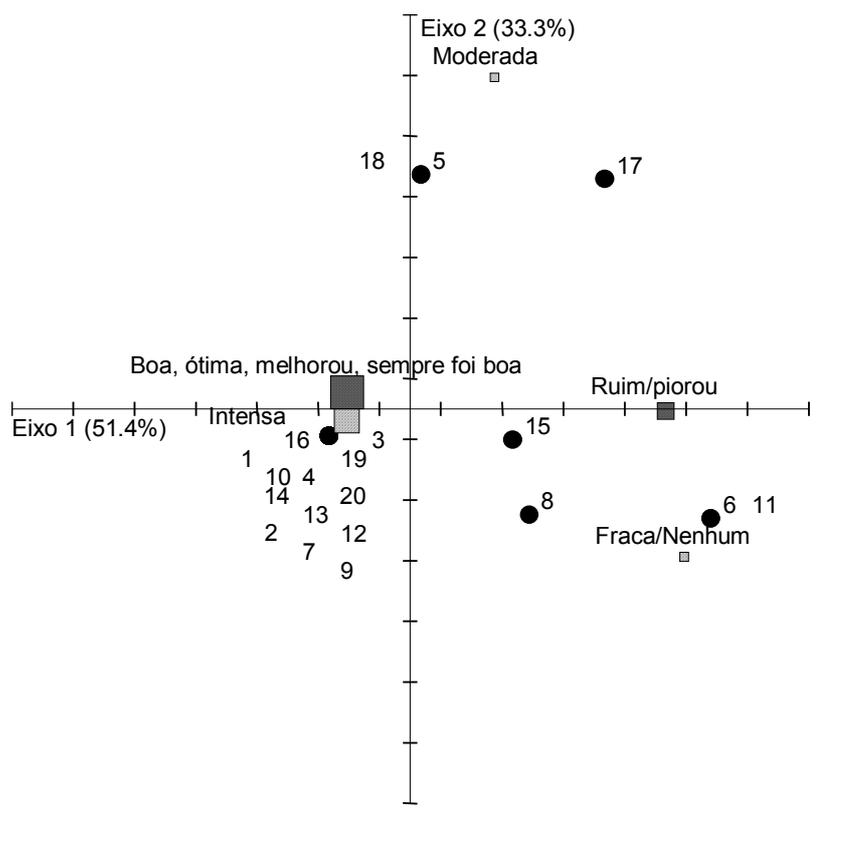


Figura 19 . Correlações entre a disponibilidade de amizades recentes e satisfação com a vida

Na Figura 19 é possível observar que as mulheres mais satisfeitas com a vida são as que atribuem importância maior a disponibilidade de amigos atuais e, ao contrário, as que estão mais insatisfeitas são as que atribuem menor importância a esse tipo de relação.

Resumindo os principais pontos dos resultados

Uma análise geral dos dados obtidos permite afirmar que para os sujeitos entrevistados:

1. Foram três as razões para viver só apontadas pelas entrevistadas: satisfação de uma necessidade pessoal/busca de autonomia; evitar dificuldades de relacionamento com familiares e circunstâncias do ciclo vital (viuvez e morte de entes queridos, por exemplo). Houve discreta superioridade dos dois primeiros motivos sobre o último, mas as diferenças em frequência não foram estatisticamente significantes.
2. A experiência de isolamento social foi de baixa frequência no grupo. Apenas 25% (das entrevistadas disseram sentir-se isoladas e atribuíram esse sentimento a ausência de amigos, parentes, companhias ou relacionamento afetivo estável. Dentre esse percentual de isoladas, uma declarou acreditar que o isolamento social é uma contingência natural da velhice.
3. Da mesma forma, a experiência subjetiva de solidão foi de baixa ocorrência, conforme declarações das idosas. Somente 20% declararam que se sentem sozinhas.
4. Conforme os relatos, a adaptação a situação de viver só, sem sentimentos de isolamento e de solidão, está fortemente associada à adoção de recursos compensatórios relacionados à espiritualidade e ao envolvimento social, principalmente em trabalho e em atividades sociais.
5. Os dados sobre satisfação, solidão e bem estar serviram para contextualizar as avaliações sobre o significado dos contatos mantidos com amigos e parentes. Os contatos que elas mantêm tendem a ser aqueles diários, com vizinhos, amigos que encontram na rua, comércio, atividades que desenvolvem, como também de pessoas ausentes fisicamente mas na lembrança. A família tem um papel

importante, sendo considerada em todos os níveis de proximidade.

6. As mulheres relataram que as amizades feitas recentemente na cidade, mantidas principalmente através de das ocupações e das atividades sociais compartilhadas, contribuem para a redução de seu senso de isolamento e de solidão. Essas atividades também são descritas como satisfatórias e são elas que, segundo o relato dos sujeitos, mais contribuem para o senso de bem estar . Os contatos com a família são muito satisfatórios para a maioria, embora mais raros, assim como os contatos com as amizades antigas; em apenas uma entrevistada apareceram conflitos familiares.
7. As mulheres tenderam a se descrever como satisfeitas com a vida, bem como tenderam a descrever-se como pessoas dotadas de qualidades especiais que permitiram tanto que decidissem viver sós, como também serem idosas com uma boa qualidade de vida pessoal.
8. As mulheres descreveram-se predominantemente como altamente satisfeitas com a vida , saudáveis, ativas, autônomas, capazes de auto-aceitação e realizadas.
9. Dentre os significados atribuídos a bem-estar psicológico, o mais freqüente foi espiritualidade. Em segundo lugar foi autonomia ; em terceiro funcionalidade; em quarto auto-aceitação e altruísmo, depois relações positivas e por ultimo estados afetivos positivos.
10. As relações de parentesco com filhos, netos, bisnetos, irmãos são consideradas importantes; as mulheres citam esses relacionamentos como os mais próximos afetivamente, mas relataram que a freqüência desses contatos é menor do que desejariam

11. As idosas relatam que as amizades feitas recentemente na cidade e durante a vida (trabalho) e as atividades sociais contribuem para a redução de seu senso de isolamento e de solidão.
12. Essas atividades também são descritas como satisfatórias e são elas que, segundo o relato dos sujeitos, mais contribuem para o senso de bem estar .
13. Em geral as idosas se declaram satisfeitas com o n.º de amizades que mantém
14. Conservar amizades antigas, de infância ou juventude é importante, mesmo que a frequência dos contatos seja reduzida; até mesmo a lembrança dessas pessoas é um indicador de satisfação.
15. Não foram observadas relações estatisticamente significantes entre as categorias de significados associados ao viver só e nem com as variáveis sociodemográficas.
16. Tampouco foram observadas correlações estatisticamente significantes entre os significados atribuídos a bem estar subjetivo e as variáveis sociodemográficas. No entanto, foram observadas correlações significantes entre Ter filhos e auto-aceitação e entre ter filhos e altruísmo, ambas categorias de significado associadas ao bem estar subjetivo.
17. Foi observada correlação entre satisfação com a vida e envolvimento social.
18. A análise multivariada revelou a ocorrência de associações entre o grau de satisfação global com a vida relatada pelos sujeitos e os significados que atribuem a experiência de viver só; entre satisfação global com a vida e a disponibilidade de amizades antigas, e entre satisfação global com a vida e a disponibilidade de amizades recentes; entre insatisfação com a vida e a experiência de viver só vista como uma contingência da vida de relações e como necessidade pessoal ; entre satisfação e a experiência de viver só como uma

contingência do ciclo vital; entre satisfação com a vida e a atribuição de uma importância moderada à disponibilidade de amizades antigas; entre insatisfação com a vida e atribuição de pouca ou nenhuma importância a disponibilidade de amizades antigas. As mulheres mais satisfeitas com a vida são as que atribuem importância maior a disponibilidade de amigos atuais e, ao contrário, as que estão mais insatisfeitas são as que atribuem menor importância a esse tipo de relação.

DISCUSSÃO

A solidão é uma experiência socioemocional associada com a percepção de que os contatos sociais são insuficientes ou insatisfatórios para suprir as nossas necessidades emocionais. Circunstâncias objetivas, tais como arranjos de moradia, saúde, independência financeira atividade, envolvimento social e rede de relações são reconhecidos como preditores de solidão. Traços de personalidade, mecanismos de autorregulação da personalidade, estados emocionais, crenças sobre a velhice e a solidão, saúde percebida, a avaliação que o idoso faz de sua rede de relações sociais e o seu bem estar percebido são variáveis moderadoras em relação aos eventos objetivos que podem determinar solidão e a experiência de solidão propriamente dita.

Embora a distinção entre isolamento social e emocional represente um importante avanço na pesquisa sobre solidão e sobre bem-estar psicológico na velhice, é forçoso reconhecer que não é normalmente fácil para pessoas que não dispõem dessa informação perceberem a diferença e apresentarem relatos confiáveis a respeito. Do mesmo modo é difícil para o pesquisador estabelecer critérios para classificar ou atribuir valores aos diferentes tipos de relatos.

Com o intuito de evitar punição ou de beneficiar a auto-estima, os idosos podem não falar sobre suas experiências de solidão social e emocional. Para complicar, a solidão é reconhecida como uma experiência existencial significativa, adaptativa para o indivíduo e muitas vezes descrita como relevante ao progresso cultural.

Realizamos uma primeira exploração sobre as experiências de isolamento, solidão e bem

estar subjetivo em mulheres idosas que vivem sozinhas, considerando que não dispomos de nenhuma documentação em Psicologia sobre o assunto no Brasil. Do ponto de vista teórico é importante descrever e explicar essas condições na velhice, em termos de suas características e de seus correlatos. Do ponto de vista Social a realização de trabalhos sobre este tema é justificada pelo crescimento da taxa de idosos que vivem sós, e principalmente porque a maioria dentre eles são mulheres. O rápido processo de urbanização, o declínio nas taxas de fertilidade e de natalidade e a extensão da longevidade são fatores sociodemográficos associados a alterações dessa natureza.

Ao cabo da coleta e da análise de dados ficou clara a importância da realização de estudos exploratórios em casos que o campo não está bem estabelecido, os termos não são inteiramente claros e ainda não existem instrumentos suficientemente testados e sensíveis para a coleta de dados.

Mudanças sociodemográficas e econômicas influenciam a estrutura familiar, os padrões de nupcialidade e as formas de arranjo de moradia. Ou seja, além de ser resultado de uma opção individual, o morar só reflete também uma realidade social e econômica que nem sempre é a desejada pela pessoa (Wolf, 1995). Não parece ter sido esse o caso da maioria das entrevistadas deste estudo. Variáveis sociodemográficas, renda, presença ou não de parentes residindo na mesma cidade não se correlacionaram com as razões apontadas para o viver só dos nossos sujeitos. Cerca da metade das entrevistadas não possuem filhos mas este fato não representou ausência de pessoas que poderiam ser companhia de moradia. Os atrativos que a cidade oferece também não foram significativos para determinar o arranjo doméstico de moradia.

De fato, necessidades pessoais de autonomia, a independência física e financeira, e o desejo de afastar-se de conflitos familiares tiveram peso maior na decisão das mulheres em viver só, algumas delas já há longo tempo. Ao que parece, a finalização de alguns papéis familiares e sociais representaram para elas uma vantagem e foi essa a principal associação que apresentaram com a decisão de viverem sozinhas. Seus casos fazem lembrar a literatura feminista clássica, segundo a qual a separação conjugal e a viuvez

são opções válidas para mulheres que se sentiram cativas da dependência conjugal, da dedicação aos filhos, ou seja, da manutenção de estilos de vida socialmente valorizados que, felizes ou não, se esforçavam por manter.

Destacada presença na literatura feminista dos anos 70, Simone de Beauvoir enfatiza essas possibilidades e relata casos de idosas japonesas severamente contidas por causa dos valores sociais e que se divorciaram aos 70 anos, para poderem viver a velhice da maneira que desejassem (Beauvoir, 1970). No entanto essa é uma suposição, porque não temos dados claros dos sujeitos a respeito. Numa próxima investigação, essa é uma questão que talvez possa ser produtivamente explorada, mesmo porque há apoio da literatura nacional sobre o assunto.

Por exemplo, Goldman (1998) e Berquó, 1999) afirmam que embora não sejam condições desejadas pela maioria das mulheres, a viuvez, o celibato e a separação encontram menos resistência por parte de mulheres idosas que desejam ter sua própria vida, sem as obrigações de manutenção da casa e da família e longe dos conflitos com os familiares. Pergunta-se se este raciocínio não seria verdadeiro para mulheres adultas de modo geral, e não só para as idosas, o que poderia ser tema de uma outra pesquisa. Lembrar esta possibilidade significa evitar o risco de uma visão preconceituosa sobre a velhice. Do ponto de vista da teoria life-span em psicologia, significa atentar para as mudanças que são típicas da velhice versus as que são compartilhadas por indivíduos de outras idades (Baltes, 1987).

Em conjunto, os temas que emergiram das questões que investigaram os significados de viver só refletem as condições acima comentadas. É importante lembrar que todas elas já haviam ultrapassado um possível período de adaptação à essa condição de moradia - algumas até haviam morado sós desde a vida adulta. Ademais os relatos sobre o uso da espiritualidade e da atividade social como estratégias de lidar com a solidão, bem como a ênfase dada à idéia que eram pessoas diferenciadas, psicologicamente fortes, independentes e bem sucedidas como idosas, sugerem que estavam bem adaptadas ao viver sozinhas e à velhice.

As idosas participantes deste estudo declararam que não sentiam isolamento e solidão, dado esse que replica resultados de pesquisas internacionais. Também replicam dados internacionais os temores apresentados pelas informantes quanto a ficarem sós na velhice. Por um lado seus relatos podem refletir negação ou investimento contra o risco de rejeição social por serem idosas ou por viverem sozinhas. No entanto, as evidências relativas à sua alta satisfação com a vida e com as relações sociais parecem apontar para a possibilidade de que elas sejam mesmo muito bem sucedidas psicologicamente como idosas (Baltes e Baltes, 1990; Rowe e Kahan, 1998).

Fatores estruturais de personalidade, não investigados neste trabalho, e mecanismos de auto-regulação da personalidade, que apareceram como forte sugestão a partir dos dados, parecem ser responsáveis pela fraca presença de experiências de isolamento e solidão na amostra estudada. Dentre os mecanismos de auto-regulação, a menção ao uso da espiritualidade como recurso para lidar com a solidão exemplifica o uso de estratégias de enfrentamento. Tanto a prática da religiosidade privada como a social estão positivamente relacionadas a mecanismos compensatórios de diminuição da solidão, bem-estar subjetivo, satisfação com a vida e suporte social e emocional. O enfrentamento de situações adversas através de crenças existenciais e o controle pessoal sobre os eventos da vida influenciam de modo positivo a adaptação. Poder escolher o que fazer por conta própria e ter saúde para desempenhar essas atividades também são indicadores de bem-estar (Goldstein, 1993 e Goldstein & Neri, 1993).

Outra forte sugestão oferecida pelos dados é a de que nas idosas a solidão pode estar relacionada a processos de auto-desenvolvimento na idade madura e na velhice, como assinalam Erikson & Erikson (1998), para quem o isolamento e o afastamento que se tornam mais prováveis com a velhice, oferecem possibilidades de o idoso refletir sobre si mesmo. Ao envolver-se nesses processos ele pode entender e aceitar as mudanças associadas aos anos vividos e dessa forma concretizar uma das tarefas evolutivas da velhice. O afastamento deliberado não implica necessariamente em ausência de envolvimento vital, mas pode orientar-se para mudanças existenciais importantes. Mesmo não perguntados a respeito, alguns sujeitos afirmaram que apreciavam viver

momentos de afastamento e solidão, dado que confirma as sugestões precedentes e vêm em apoio ao pensamento de De Jong-Gierfeld & Raadschelder (1982), que sugeriram que há formas específicas de solidão, como por exemplo a positiva e a negativa. A primeira seria um elemento propulsor da criatividade e do auto-desenvolvimento e a segunda configuraria impedimentos ao desenvolvimento.

Um tema para futuras pesquisas que possam testar essas idéias é a identificação de diferentes experiências de solidão em idosos e em não idosos que vivem normalmente inseridos na comunidade, em comparação com outros que vivem sob condições especiais, tais como claustros e conventos; que trabalham sob condições especiais de isolamento, como por exemplo plataformas de petróleo instaladas em alto-mar, e que residem em asilos.

Embora não tenham sido observadas associações estatisticamente significantes entre solidão social e emocional, foi observado que dentre as cinco entrevistadas que afirmaram que se sentiam sozinhas, com poucos contatos na rede social, três delas também relataram sentir solidão emocional, atribuída a falta de um vínculo forte com um companheiro amoroso. Essas mesmas mulheres tinham uma rede de relações sociais menor do que a das demais participantes. Não se sabe se e quais elementos de personalidade poderiam responder por esses relatos, mas o fato interessante é que elas eram viúvas, solteiras ou separadas, o que faz lembrar que o estado civil, em si mesmo, é importante indicador de solidão emocional na velhice, fato que pode estar associado à composição da rede de suporte, da perda ou ausência de uma figura de apego (Dugan e Kivett 1994).

Não há dados brasileiros sobre o tamanho e a natureza da rede de relações em idosos, fato esse que nos impede de interpretar os resultados relativos ao número de parentes e de amigos afetivamente próximos ou distantes mencionados pelas idosas. Porém talvez nem fosse o caso de fazê-lo, uma vez que o que mais importa é o grau de satisfação com a rede de apoio e as funções desempenhadas por ela. Ou seja, tal como a solidão, a avaliação da rede de relações sociais depende de mecanismos sociocognitivos de

comparação entre o disponível e o desejado pelo sujeito. É importante lembrar, porém, que nesta pesquisa foi encontrada correlação positiva e significativa entre o número de elementos da rede e a satisfação global com a vida.

Majoritariamente, as idosas manifestaram alta satisfação com a rede de relações, uma vez que quinze delas afirmaram que estão satisfeitas com o número de amigos que tem e apenas cinco gostariam de ampliar a rede de relações. Esses dados são muito parecidos aos da literatura internacional, segundo a qual na velhice predominam relatos de satisfação com a rede de relações (Rowe e Kahan, 1998). Essa satisfação é atribuída à seleção que os mais velhos realizam quanto às suas relações, conservando as significativas e descartando as demais (Carstensen, 1995). Só na velhice avançada os idosos relatam insatisfação com a rede, e ela aparece associada a sentimentos de isolamento e de solidão atribuídos à diminuição da rede motivada pela morte dos contemporâneos. A falta de confidentes da mesma idade é, com efeito, uma queixa recorrente de indivíduos na velhice avançada (Wagner, Schütze e Lang, 1999).

Embora admitamos que possa ter sido por causa de valores culturais, a maioria das entrevistadas mencionou os familiares, principalmente filhos e netos como suas relações mais importantes em termos afetivos. No entanto, as entrevistadas relacionam-se com mais frequência com amigos de sua geração do que com pessoas da família. Passeios, lanches, visitas, reuniões, são atividades que desenvolvem com mais frequência com amigas feitas durante a trajetória de vida adulta do que com membros da família e com amigos de infância, embora estes sejam lembrados e tenham um lugar de destaque na vida dos sujeitos. Vizinhos, pessoas da comunidade religiosa, pessoas que encontram diariamente e conhecidos oferecem o suporte socioemocional de que as idosas necessitam, motivo pelo qual as relações com eles são apontadas como fonte de muita satisfação e bem-estar. No entanto, elas gostariam de ter mais contatos com os filhos e netos. Este resultado reforça os encontrados por Mullins (1996) de que a presença de filhos, netos diminui o sentimento de solidão, mas que os contatos com vizinhos, amigos são mais eficazes para tanto. A explicação mais aceita sobre o fato de os idosos

preferirem ter contatos sociais com amigos da mesma idade do que com membros da família é que estas são obrigatórias e as primeiras são baseadas em escolha. (Doll, 1997).

O fato de as relações de amizade serem voluntárias e baseadas em livre escolha é uma das características das relações de amizade na velhice. Johnson & Troll (1994) citam outras três que são as seguintes: os amigos tendem a ser da mesma idade e do mesmo status social e essa é uma das razões pelas quais a rede de relações diminui com a idade; as relações são reguladas pela norma de reciprocidade, e as amizades funcionam basicamente no domínio expressivo, razão pela qual os amigos são mais importantes do que os filhos para propiciar apoio afetivo. A ênfase no domínio expressivo é consistente com a idéia que o apoio instrumental propiciado por amigos é mínimo, sendo essa uma tarefa a ser desempenhada pelos filhos, quando os pais se tornam incapacitados.

Pesquisando com 131 homens e mulheres de 65 a 75 anos que viviam sozinhos, Dijkstra (1995) observou que a ausência de amigos é um preditor mais poderoso de solidão na velhice do que o fato de a pessoa ser solteira, viúva ou descasada. O autor chama a atenção para a função compensatória das amizades na velhice, hipótese que pode ser válida para os sujeitos desta pesquisa.

Esta pesquisa encontrou índices de satisfação global com a vida muito elevados, dado compatível com numerosos outros da pesquisa internacional (ver por exemplo a revisão de literatura de Diener & Suh, 1997) e da pesquisa nacional (por exemplo Cachioni, 1998 e Pereira da Silva, 1999).

Diener & Suh (1997) revisaram estudos internacionais sobre a relação entre idade e bem-estar subjetivo. Sua análise aponta, entre outros, os seguintes resultados:

- 1) A satisfação de vida não declina com a idade. Ao contrário, os idosos tendem a se descrever como mais satisfeitos do que os jovens. A explicação aventada para esse resultado é que os mais velhos tendem a ajustar as suas metas e expectativas aos seus recursos e competências. Isto é, como expectativas mais baixas são mais facilmente satisfeitas, os idosos se dizem mais felizes ou satisfeitos.

- 2) Indivíduos pertencentes a coortes etárias sucessivas tendem a ser mais insatisfeitos, o que corrobora a idéia de que os mais velhos são mais satisfeitos do que os mais jovens.
- 3) Os homens de coortes sucessivas tendem a ser mais satisfeitos e menos descontentes do que as mulheres, para as quais a satisfação de vida e o descontentamento permanecem estáveis ao longo dos sucessivos grupos etários.
- 4) O estereótipo de que os idosos estão infelizes com o processo de envelhecimento, que eles estão sós e isolados, abandonados e doentes, não é verdadeiro.

Na pesquisa de Cachioni (1998) e de Pereira da Silva (1999) os idosos relataram alta satisfação na vida, que, nesta última pesquisa correspondeu a uma pontuação que variou de 8,0 a 10,0 (numa escala de 1 a 10).

Conforme Diener (1984), o conceito de bem estar subjetivo tem três significados essenciais.

- 1) *Bem estar subjetivo enquanto virtude*. Trata-se de uma concepção normativa que define o que é bom, aceitável e desejável. Quando o bem estar subjetivo é visto em termos ideais, o que está em jogo é a posse de uma qualidade desejável. Um moderno correlato desse significado é *sucesso*, no sentido em que também é definido em relação a um padrão externo. Daí talvez tenha se originado a expressão *velhice bem sucedida*, que poderia ser traduzida como *boa velhice* ou *velhice feliz*.

Os significados atribuídos pelas idosas a bem estar psicológico tem relação direta com essa concepção. Essa relação é perfeitamente exemplificada pela evidencia de relação positiva e significativa entre presença de filhos e auto-aceitação e entre presença de filhos e altruísmo, ambas as categorias pertencentes aos significados atribuídos a bem-estar subjetivo.

Embora a amostra seja pequena e não casualizada, ela pode oferecer uma primeira aproximação do que vigora na língua portuguesa e entre os idosos em relação a esse

estado. Os temas levantados a partir de suas verbalizações foram inspirados no modelo de Ryff (1989) sobre bem estar subjetivo na vida adulta e na velhice, que a autora associa com seis elementos: autonomia, relações positivas com os outros, auto-aceitação, crescimento pessoal e propósito. Poder derivar as mesmas categorias de Ryff dos dados dos sujeitos sobre significados atribuídos a bem-estar psicológico significa que há significados compartilhados entre a cultura brasileira e dos estados Unidos, o que é uma indicação interessante para a construção da teoria.

- 2) *Bem estar subjetivo enquanto satisfação com a vida.* Quando cada um avalia sua vida segundo os próprios critérios, a literatura fala em satisfação com a vida. O conceito de satisfação é provavelmente universal e é um aspecto da qualidade de vida. Existem duas diferenciações no conceito de satisfação: a primeira diz respeito ao objeto da satisfação; satisfação com a vida é vista como distinta de satisfação relativa a domínios específicos, tais como o trabalho, o casamento, a parentela, a saúde, a velhice e as relações sociais. A segunda diferenciação é relativa às modalidades de avaliação; avaliações cognitivas são referenciadas a padrões de sucesso enquanto avaliações afetivas referem-se a diferenças em estados emocionais. Os dados da presente pesquisa são preponderantemente indicativos de avaliação cognitiva. A menção de estados afetivos foi de baixa ocorrência na amostra.
- 3) *Bem-estar subjetivo e afetos positivos.* Embora existam relações recíprocas entre bem estar subjetivo e afetos positivos, estar feliz ou satisfeito não significa total ausência de estados emocionais negativos, como as entrevistadas relataram.. Há sim, uma mescla de afetos positivos e negativos, que dão um colorido especial à vida emocional e à vida de relações. Esta dupla dimensão também apareceu nos relatos das idosas deste estudo, quando apresentaram respostas múltiplas sobre os significados de bem estar e sobre a avaliação de rede de relações. Nessas respostas, a menção de afetos negativos não representou obstáculo para as avaliações positivas.

A vista dos dados e à guisa de conclusão podemos dizer que este estudo sugere que as experiências de solidão e de bem-estar subjetivo são influenciadas por mecanismos de auto-regulação da personalidade e por variáveis socio-cognitivas. Se assim é, mais do que mero indicador social, a experiência socioemocional de solidão na velhice pode ser vista como um indicador de maturidade concebida como uma qualidade do self.

Os resultados ensejam à sugestão de que, a partir dos dados obtidos, seja desenvolvido um modelo multidimensional, e um instrumento correspondente, que permitam avaliar as experiências de solidão em termos das concepções vigentes sobre solidão e sobre bem estar na velhice vigentes no Brasil, que possa ser usado em amostras maiores. Seria interessante que tanto o modelo quanto o instrumento controlassem condições objetivas, tais como gênero, classe social, e etnia, e também o grau de desejabilidade dos contatos disponíveis e as possibilidades que a pessoa tem para mudar as situações que lhe parecem insatisfatórias.

Um outro tópico a merecer a atenção na pesquisa sobre solidão na velhice é o que diz respeito às crenças e preconceitos. Seria fundamental que nem os pesquisadores nem os sujeitos fossem controlados por concepções anacrônicas e estereotipadas que estabelecem uma relação necessária entre esses dos fenômenos. Na realidade brasileira, em que o conhecimento sobre a velhice e o envelhecimento está começando a se organizar, seria fundamental atentar para esse imperativo, o que seria altamente benéfico para a pesquisa em psicogerontologia e para o bem-estar dos idosos. Essa é uma questão ideológica, que se reflete na metodologia de pesquisa. Além disso, poderiam ser planejadas pesquisas objetivando especificamente o levantamento de crenças e de atitudes em relação à solidão o ao isolamento na velhice.

Por último, é importante lembrar a necessidade de divulgar os resultados desta investigação. A disseminação de informação científica a partir de uma perspectiva crítica em gerontologia tem muito a contribuir, em termos educacionais, para o fortalecimento dos laços intergeracionais, do respeito aos mais velhos, da valorização do capital humano depositado nos idosos e da qualidade de vida dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início dessa pesquisa, pensou-se que o n.º de sujeitos disponíveis na cidade com as características do estudo seria muito pequeno e difícil de ser localizado mas confirmando a previsão demográfica, mudanças no contexto familiar afetam os estilos de vida das pessoas que estão envelhecendo e uma das mudanças é morar sozinha. Somente duas pessoas se recusaram (por telefone) a participar das entrevistas, uma alegando não ter mais disposição e outra não ter tempo.

Trabalhamos com uma amostra pequena e não casualizada de mulheres que vivem numa cidade com características especiais, decisões que sem dúvida limitam a amplitude das generalizações que venhamos a fazer a partir dos dados. Outra limitação aos resultados decorre da própria novidade do tema para os sujeitos e para a pesquisadora. De fato, os modelos teóricos, a literatura empírica e os instrumentos disponíveis nos quais nos inspiramos, foram construídos fora do País.

Talvez a similaridade entre os dados encontrados e os disponíveis na literatura internacional decorra em parte da decisão de tomar como base essa última, e talvez decorra de universalidade nos processos psicológicos existentes na velhice feminina. Outras pesquisas necessitam ser feitas para testar as duas hipóteses.

A velhice para a maioria das mulheres brasileiras, mesmo sem serem portadoras de graves patologias, significava dependência aos filhos e parentes próximos, nos aspectos de cuidado, responsabilidades, afastando-as de decisões que poderiam dar um rumo diferente na sua vida em se tratando de mulheres viúvas, cabia-lhes o cuidado dos netos, da residência, agregando-se à família dos filhos enquanto os mesmo cuidavam da

geração de renda. A disponibilidade feminina era requisitada para exercer atividades de interesse familiar, fossem elas solteiras, separadas ou viúvas, sobrepujando necessidades pessoais. Esta realidade ainda permanece mas percebe-se mudanças no contexto familiar notada neste estudo quanto a morar sozinha. Os sujeitos dessa pesquisa são da geração de mulheres com as características acima e alguns resultados surpreenderam a entrevistadora também pela imagem, ou do que se percebe, do envelhecimento feminino.

A solidão social e emocional podem ter raízes psicológicas e valores diferentes, relacionando-se à saúde-mental bem como variáveis socioculturais. Mudanças estruturais na sociedade, econômicas podem produzir novos tipos de solidão bem como minimizar os sentimentos relatados pelas entrevistadas.

Confundir emoções humanas como angústia, depressão que podem acometer um sujeito em qualquer período da vida e generalizar para o sentimento de solidão é perigoso no sentido de enfraquecer a capacidade da própria pessoa de se manifestar e aumentar a baixa-estima com sentimento de incapacidade e acomodação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSON, C. A.; HOROWITZ, L. M. & FRENCH, R. de S. (1983) - Attributional style of lonely and depressed people. Journal of Personality and Social Psychology, 45, 127- 136.
- ANGERAMI-CAMON, V.A (1990) - Solidão - a ausência do outro - 3º ed. – São Paulo: Pioneira, - (Coleção novos umbrais)
- ANTONUCCI, T. C. (1985) - Personal characteristics, social support and social behavior - In R. H. Binstock & E. Shawas (eds.) - Handbook of aging and the social sciences, 2nd Ed, pp. 94-128 - New York: Van Nostrand Reinhold.
- _____. (1991) -Attachment in adulthood and aging. In Cummings, A . L., Greene & Karraker, K. H. Lige-span developmental psychology - Perspectives on stress and coping. N.J. Hillsdale
- _____. (1994) - A life-span view of women's social relations - In B. F. Turner & L. E. Troll - Women growing older ; Psychological perspectives. Thousand Oaks: Sage
- _____ & AKIYAMA, H. (1987) - Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model - Journal of Gerontology, 42, 519-527.

_____ & _____. (1997) - Social Support and the maintenance of competence. (1997) In S.W.Willis; K.W. Schaie & M. Hayward. - Societal mechanisms for mainstaining competence in old age. N.Y.: Springer.

ASCHER, J. R.; HYMEL, S. & RENSHAW, P. D. (1984) - Loneliness in children - Child Development, 55, 1456-1464.

BALTES, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. American Psychology, 52, 366-380

_____, P. B. (1987) - Theoretical propositions of life-span research on development and aging- Developmental Psychology, 23, 611-616 psychology: on the .

_____, P.B. & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging. The model of selective optimization and compensation,. In P.B.Baltes & M M Baltes (Eds.), Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. Cambridge: Cambridge University Press.

_____, M.M. & CARSTENSEN, L.L. Social-Psychological Theories and Their Applications to Aging : From individual to collective. In: Bengston, V.L. and Schaie, K.W. Editors. Handbook of Theories of Aging. Springer Publishing Company, INC. New York, 1999.

_____, P. B. & MAYER, K. U. (1999). The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100. Cambridge: Cambridge University Press

BANDURA, A. (1986) - Social foundations of thought and action. A social cognitive Approach - Englewood Cliffs, NJ: Prantice Hall.

- BEAUVOIR, S. de - (1970) - A Velhice - Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990
- BELL, R. A. (1985) - Conversational involvement and loneliness - Communication Monographs, 52, 218-235.
- BERQUÓ, E. , (1999) - Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil. In A. L. Neri & G.G.Debert (orgs.) - Velhice e sociedade, Campinas, SP: Papirus,1999 - (Coleção Vivacidade)
- BERG, S.; MELLSTROM, D.; PERSSON, G. & SVANBORG, A. (1982) - Loneliness in the sue dish aged - Journal of Gerontology, 40, 487-493.
- BLAU, P. M. (1964) - Exchange and power in social life - New York: John Wiley & Sonj.
- BOWLBY, J. (1969) - Attachment and loss - v.1. Attachment. New York: Basic Books.
- BRADBURN, N. M. (1969) - The structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine.
- CACHIONI, Meire Envelhecimento bem-sucedido e participação numa Universidade para a Terceira Idade : a experiência dos alunos da Universidade São Francisco. Campinas, 1998. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Faculdade de Educação, UNICAMP.
- CAPLAN, G. and KILLILEA, M (Eds) (1976) - Support systems and mutual help: Multidisciplinary explorations. New York: Journal and Stratton.
- CARSTENSEN, L. L.(1993) - Motivação para contato social ao longodo curso de vida: uma teoria de seletividade socioemocional- In Neri, A. L (1995) - Psicologia do

Envelhecimento - Campinas:Papirus, SP - (tradução do original em inglês por Anita L. Neri e Lucila L.L. Goldstein, publicado.

_____. (1995) - Evidence for a life span theory os socioemotional selectivity - Current directions in Psychological science, 51-56.

_____; GROSS, J. J. & FUNJ, H. H. (1997) - The social context of emotional experience. In K. W. Schaire & M. Powell Lawton (eds.). Social structure and aging: Psychological processes, - Hillsdale, NJ: Erlbaum

COBB,S (1976) - Social Support as a moderator of life stress - Psychosomatic Medicine, 38 (5); 300-314.

COHEN, S. & HOBERTMAN, H. M. (1983) - Positive events and social supports as bullers of life change stress - Journal of Applied social Psychology, 13 (2): 99-125.

CREECY, R. F.; BERG, W. E. & WRIGHT, R. (1985) - Loneliness among the elderly: a Positive approach - Journal of Gerontology, 40, 487-493.

CUMMINGS, E. & HENRY, W. E. (1961) - Growing old: The process of disengagement. New York: Basic Books.

CUTRONA, C. E. (1982) - Transition to college: loneliness and the process of social adjustment - In L. A. Peplau & D. Perlman (eds.) - Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, research and therapy, pp. 291-309 - New York: Wiley.

DE JONG - GIERVERD, J. & VAN TILBURG, T. (1990) - Manual of the loneliness scale. Vrije Universiteit Amsterdam Konijslaan, 22-24, 1075 AD Amsterdam, The Netherlands.

- _____ & RAADS CHELDERS, J. (1982) - Types of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness: a source book of current theory, research, and Therapy - pp. 105-119. New York: Wiley (Interscience).
- DESFILIS, E. S. & TORRIS, M. C. A. (1996) - Viudez y salud física e viudez y ajuste Psicológico Muerte y Viudez a lo largo del proceso de envejecimiento - In Narciso Saéz Navio (org.) - Tratado de Psicogerontología - Promolibro: Valencia.
- DIENER, E. & SUH, M. E. (1997) - Subjective well being and age: na international Analysis - In K. W. Schaire & M. Powell Lawton (eds.) - Annual review of Gerontology and feriatrics, v. 17, pp. 304-32.
- _____, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542-545
- DOLL, J. (1997) - Fatores influenciando a satisfação de vida de pessoas idosas, no Brasil e na Alemanha - Relatório de pesquisa, não publicado, Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- DYKSTRA, P. A. (1995) - Loneliness among the never and formerly married: The Importance of supportive friendships and a desire for independence - Journals of Gerontology - Social Sciences, 50B (5), S321 - S329
- ELLISON, C. W. (1978) - Loneliness: a social developmental analisys - Journal of Psychology and Theology, 6, 3-17.
- ERIKSON, E. H. & ERIKSON, J. M (1997) - O ciclo de vida completo - Porto alegre: Artes Médicas, 1998
- FEES, B. S. ; MARTIN, P. ; POON, L .W. (1999). A model of loneliness in older adults. *Journal of Gerontology*, PSYCHOLOGICAL SCIENCES, Vol. 54B, No. 4, P231 – P239.

- GERSON, A. C.; PERLMAN, D. & CUTRONA, C. E. (1979) - Loneliness and expressive communication - Journal of Abnormal Psychology, 88, 258-261.
- GLASS, J. C. Jr, & JOLLY, G. R. , (1997) - Satisfaction in later life among women 60 or over - In Educational Gerontology, 23 : 297-314 , Taylor & Francis
- GOLDMAN, A. M. (1998) - Arranjos familiares no Brasil dos anos 90: proteção e vulnerabilidades. In Como vai População Brasileira ? Diretoria de Políticas Sociais do IPEA e da Diretoria de Pesquisa do IBGE, Ano III, nº 3 - Brasília, DF.
- GOLDSTEIN, L. L. (1998) - Bem estar subjetivo no idoso - Texto não publicado - NEAPE: Núcleo de Estudo Avançados em Psicologia do Envelhecimento - UNICAMP - Campinas, SP.
- _____ & NERI, A . L. (1993) Tudo bem, graças a Deus. Religiosidade e satisfação na maturidade e na velhice. In A . L. Neri (org.) Qualidade de vida e idade madura. Campinas: Papyrus
- GOTTLIEB, B. H. (1981) - Preventive interventions involving social networks and social support - In D. H. Gottlieb (ed.) - Social Networks and Social Support - Beverly Hills, California: SAGE.
- HAVIGHURST, R. J. & ALBRECHT, R. (1953) - Older people - New York: Longmans.
- HOJAT, M. (1982) - Loneliness as a function of selected personality variables - Journal of Clinical Psychology, 38, 137-141.
- HOOMANS, G. C. (1961) - Social behavior. Its elementary forms - New York: Harecourt, Brace & World.

HOUSE, J. S. (1981) - Work stress and social support - Reading Mass: Addison Wesley.

JONES, W. H.; FREEMAN, J. E. & GOSWICK, R. A. (1981) - The persistence of loneliness: Seltand of her determinants - Journal of Personality, 49, 27-48.

JOHNSON, C L & Troll, L E (1994). Constraints and facilitators to friendships in late life. The Gerontologist, 34 (1), 79-87.

JONES, W. H. (1987) - Research and theory on loneliness: a response to weiss' reflections - In Hojat, M. & Crandall, R. - Loneliness theory, research and applications - Newburry Park: SAGE Publications, pp. 173-186.

KAHAN, R. L. (1979) - Aging social support - In M. W. Riley (ed.) - Aging from birth to death - Boulder, Colo: Westview Press.

KAHN, R. S. & ANTONUCCI (1980) - Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds.), Life Span development and behavior - v.3, pp. 253-283 - New York: Academic Press.

_____ & _____. (1980) - Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds.), Life Span development and behavior, pp. 254-283 - New York: Academic Press.

LAWTON, M. P. (1991) - Behavior - relevant ecological factors - In K. W. Schaire & C. Schooler (eds.) - Social structure and aging: Psychological processes, pp. 57-58 - Hillsdale, NJ: Erlbaum.

LEE, G. R. & ISHII-KUNTZ, M, (1987) - Social interaction, loneliness, and emotional wellbeing among the elderly - Research on Aging, vol 9 n° 4, december 1987 . 459-481 - 1988 Sage Publications, Inc.

LOPATA, H. Z.; HEINEMANN, G. D. & BAUM, J. (1982) - Loneliness: antecedents and coping strategies in the lives of widows - In L. A. Peplau & D. Perlman (eds.) - Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy, pp. 310-326 - New York: Wiley (Interscience).

MADDOX, G. L. (1963) - Activity and morale: a longitudinal study of selected elderly subjects - Social Forces, 42, 195-204.

MEDEIROS, E. A. C. (1983) - Mulher na 3ª Idade: Uma tentativa de levantamento de determinantes da solidão - Tese de Mestrado em Psicologia Clínica - PUCCAMP.

MICHELA, J. L.; PEPLAU, L. A. & WEEKS, D. G. (1982) - Perceived dimensions of attributions for loneliness - Journal of Personality and Social Psychology, 43, 929-936.

_____ ; _____ & _____. (1982) - Perceived dimensions of attributions for loneliness - Journal of Personality and Social Psychology, 49, 929-936.

MILLER, R. S. & LEFCOURT, H. M. (1983) - Social intimacy: an important moderator of stressful life events - American Journal of Community Psychology, 11 (2), 127-139.

MULLINS, J. C. (1996) - Loneliness - In Maddox - Encyclopedia of Gerontology, v. 2, pp. 79-81.

_____ ; JOHNSON, D. P. & ANDERSSON, K. (1989) - Loneliness of the elderly: the impact of family and friends - In Hojat, M. & Crandall, R. - Loneliness theory, research and applications - Newbury Park: SAGE Publications, pp. 173-186.

- NERI, A. L. (1998) - Atitudes em relação à velhice: Evidências de Pesquisas Brasileiras - Texto não publicado - NEAPE: Núcleo de Estudos Avançados em Psicologia do Envelhecimento - UNICAMP - Campinas, SP.
- PALMORE, E. B. (1990) - Ageism Positive and Negative. New York: Springer.
- PALOUTZIAN, R.F. & JANIGIAN, A. S. (1987) - Models and methods in loneliness research - In M. Hojat e R. Crandall, 1989 - Loneliness, Theory, research and applications - Newbury, Park: Sage - pg 1-16
- PARSONS, T. (1943) - The kinship system of the contemporary United States - Anthropologist, 45, 22-38.
- PEPLAU, L. A. & PERLMAN, D. (1982) (Eds.) - Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy - New York: Wiley Interscience.
- _____ ; RUSSEEL, D. & HEIM, M. (1979) - The experience of loneliness - In I. H. Frieze, D. Bar.Tal & J. S. Carroll (eds.) - New approaches to social problems: Applications of attribution theory, pp. 53-78 - San Francisco: Jossey Bass.
- PEREIRA DA SILVA, F. (1999) - Crenças em relação à velhice, bem-estar subjetivo e motivos para frequentar Universidade da Terceira Idade.Campinas, Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Faculdade de Educação, UNICAMP.
- PINHEIRO, A. de A. A. & TAMAYO, A. (1984a) - Conceituação e definição de solidão. Revista de psicologia, 2 (1), 29-37
- _____ (1984b) - Sexo e solidão: Uma revisão. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 37 (4), 56-64
- PLATH, D. (1980) - Long engagements - Stanford, CA: Stanford University Press.

- PNUD (1996) - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento - Relatório sobre o desenvolvimento humano no Brasil - IPEA: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - Brasília, DF.
- ROSOW, I. (1974) - Socialization to old age - Berkeley: University of California Press.
- ROWE, J. W. & KAHN, R. L. (1998) - Successful aging - New York: Pantheon Books.
- RUBENSTEIN, C.; SHAVER, P. & PEPLAU, L. A. (1979) - Loneliness - New York: New York University.
- RUSSELL, D.; CUTRONA, C. E.; ROSE, J. & YURKO, K. (1984) - Social and emotional loneliness: An examination of weiss' typology of loneliness - Journal of Personality and Social Psychology - 46, 1313-1321.
- RYFF, C.D. (1995) Psychological well-being in adult life. In Current directions in Psychological science, vol 4 - 99-104
- _____ ; PEPLAU, L. A. & CUTRONA, C. E. (1980, 1988) - The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence - Journal of Personality and Social Psychology, 39, 472-480.
- SARASON, I.G.; SARASON, B.R. & SHEARIN, E. N (1986) - Social support as an individual difference variable: the Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 50 - 845-855
- SCALISE, J. F.; GINTER, E. J. & GERSTEIN, L. H. (1984) - A multidimensional loneliness measure: the loneliness rating scale (LRJ) - Journal of Personality Assessment, 48, 525-530.

SCHMIDT, N. & SERMAT, V. (1983) - Measuring loneliness in different relationships - Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1038-1047.

SCHUTZE, Y. and LANG, F. R. (1996) - Integration in family, kinship and friendship networks - In H. Mollenkott (org.) - Elderly people in industrialized societies, 5, 25-41. Berlin: Ed. Sigma.

SERMAT, V. (1980) - Some situational and personality correlates of loneliness - In J. Hartog, J. R. Andry & V. A. Cohen (eds.) - The anatomy of loneliness, pp. 305-318 - New York: International Universities Press.

SHANAS, E. (1979) - Social myth as hypothesis - The case of the family relations of old people - The Gerontologist, 19, 3-10.

SHAVER, P.; SCHWARTZ, J.; KIRSON, D. & O'CONNOR, C. (1987) - Emotion knowledge: Further explorations of a prototype approach - Journal of Personality and Social Psychology, 52, 1061-1086.

SNODGRASS, M. A. (1989) - The relationship of differential loneliness, intimacy and characterological attributional style to duration of loneliness - In Hojat, M. & Crandall, R. - Loneliness, theory, research and applications - Newbury Park, SAGE Publications, pp. 173-186.

VERAS, L. R. (1996) - País jovem de cabelos brancos - Rio de Janeiro: Ed. Relume Dumará.

VICENZI, H. & GABROSKY, F. (1987) - Measuring the emotional social aspects of loneliness and isolation - Journal of Social Behavior and Personality, 2 (2, pt.2), 257-270.

- WAGNER, M.; SCHUTZE, V. & LANG, F. R. (1999) - Social relationships in old age - In P. B. Baltes; K. U. Mayer & Borchelt, M. (eds.) - The Berlin Aging Study Aging from 70 to 100. Cambridge, University Press.
- WALKER, K.; MACBRIDE, A. & VACHON, M. (1977) - Social support networks and the crisis of bereavement - Social Science and Medicine, 13, 35-41.
- WEISS, R. (1973) - Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT PRESS.
- WINNICOTT, D. W. (1958) A capacidade para estar só - In: O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a Teoria do desenvolvimento emocional (1990) - Porto Alegre: Artes Médicas, 3º ed.
- WOLF, D. A. ., (1995) - Changes on the living arrangements of older women: an international study - The Gerontological Society of America - The Gerontologist, Vol.35, nº 6, 724-731.
- WOLLMAN, B. (1981) - Applying network analysis to the study of support - In B. H. Gattlieb (ed.) - Social networks and social support, pp. 171-200 - Beverly Hills: SAGE.

ANEXOS

22 - Acha que estar ligada às pessoas é importante ?

23 - Como a senhora acha que as mulheres na sua idade sentem-se com relação à solidão

(Explicar solidão social como o estado em que a pessoa está só sem a presença dos outros e a solidão emocional, que é o sentimento da solidão mesmo na presença de outras pessoas). O que a senhora acha disto?

24 - O que considera viver bem

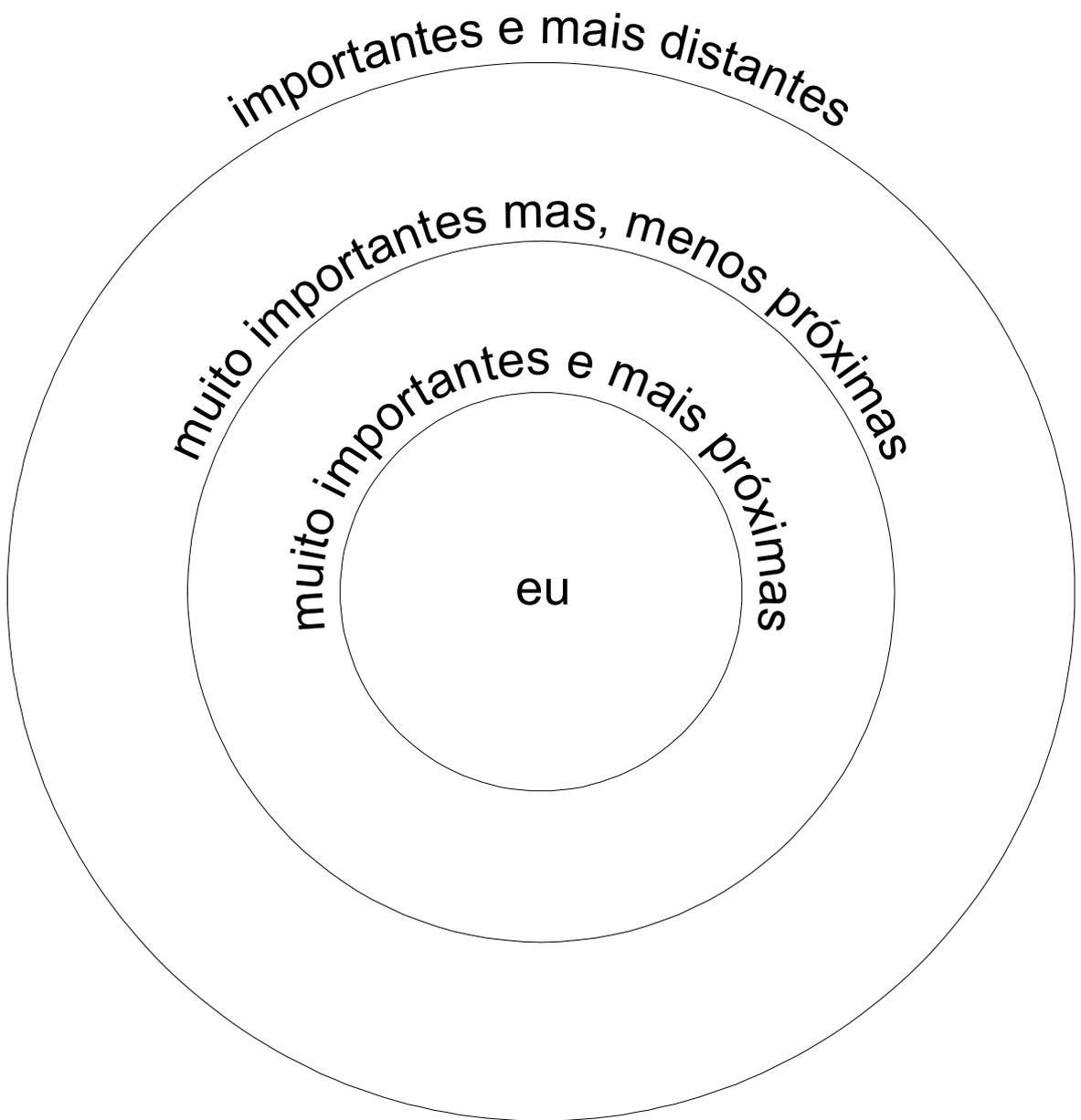
25 - O que acha que é bem-estar em sua vida

26 - O que é felicidade ou o que faz que a torna feliz

Após a entrevista é apresentado o diagrama de Kahan e Antonucci. A instrução será: *A senhora vê estes 3 círculos? A senhora está no centro e gostaria que me dissesse para que eu anotasse neste primeiro círculo quem são as pessoas que considera muito importantes e muito próximas . Neste segundo círculo, gostaria que me dissesse quem são as pessoas que considera importantes mas menos próximas. No terceiro círculo gostaria que localizasse as pessoas importantes mas mais distantes para a senhora. O registro é feito com lápis ou caneta pela pesquisadora. Após o preenchimento do diagrama são apresentados agradecimentos pela contribuição.*

ANEXO 2

Diagrama de Antonucci



ANEXO 3

Resultado da análise de correspondência: significado de viver só e grau de satisfação com a vida

	Eixo 1 (+53.1%)		Eixo 2 (+33.4%)	
CONTRIBUIÇÕES POSITIVAS	Ruim/piorou	+39.1%	Contingência das rel.	+40.5%
	Contingência de ciclo de	+34.7%	Contingência de ciclo de	+3.7%
CONTRIBUIÇÕES NEGATIVAS	Contingência das rel.	-12.7%	Necessidade pessoal	-55.8%
	Boa, ótima, melhorou, se	-11.1%	Ruim/piorou	-0.0%

ANEXO 4

Resultado da análise de correspondência: amizades antigas e grau de satisfação com a vida

	Eixo 1 (+72.6%)		Eixo 2 (+27.4%)	
CONTRIBUIÇÕES POSITIVAS	Moderada	+27.4%	Ruim/piorou	+40.2%
	Boa, ótima, melhorou, s€	+9.8%	Moderada	+27.3%
CONTRIBUIÇÕES NEGATIVAS	Ruim/piorou	-40.1%	Fraca/Nenhum	-22.4%
	Fraca/Nenhum	-22.8%	Boa, ótima, melhorou, s€	-10.1%

ANEXO 5

Resultado da análise de correspondência: amizades recentes e grau de satisfação com a vida

	Eixo 1 (+51.4%)		Eixo 2 (+33.3%)	
CONTRIBUIÇÕES POSITIVAS	Ruim/piorou	+39.8%	Moderada	+78.8%
	Fraca/Nenhum	+34.0%	Boa, ótima, melhorou, sε	+0.0%
CONTRIBUIÇÕES NEGATIVAS	Intensa	-12.7%	Fraca/Nenhum	-16.1%
	Boa, ótima, melhorou, sε	-10.2%	Intensa	-5.1%