

PERCEPÇÕES A RESPEITO DO ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO
PERCEPTIONS ABOUT THE SUCCESSFUL AGING

Carine Tabaczinski*

Ana Paula Deon**

Juliana Frighetto***

RESUMO

Este artigo de revisão de literatura objetiva apresentar alguns aspectos do processo de envelhecer, visando desconstruir percepções negativas que a sociedade apresenta acerca do envelhecimento. Para isso, foram pesquisados artigos nos bancos de dados virtuais da Scielo, PubMed, PepSic, Capes, Decs e nas clássicas obras impressas. A literatura constata que a Teoria Life-Span idealizada por Paul Baltes e as fases psicossociais de Erik Erikson vieram para desconstruir perspectivas errôneas acerca do envelhecimento. Com esse novo olhar, o envelhecimento passa a ser compreendido como um processo que ocorre ao longo de todo o ciclo da vital, onde o indivíduo é capaz de produzir e de se relacionar socialmente em qualquer estágio da vida, desmistificando assim, a ideia de que o envelhecimento gera apenas estagnação e declínio. Esse envelhecimento bem sucedido é decorrente da alocação de recursos internos do próprio indivíduo e também de como este se relaciona e recebe apoio daqueles que o cercam e convivem com ele.

Palavras-chave: Life-Span. Estágios Psicossociais. Sociedade.

ABSTRACT

This article of literature review has the objective to present some aspects in the aging process, aiming to deconstruct negative perceptions that society has about aging.

For this, articles were surveyed in virtual databases like Scielo, PubMed, PepSic, Capes, Decs and in the classic printed works. It was found that Life-span theory devised by Paul Baltes and psychosocial stages of Erik Erikson came to deconstruct erroneous views about aging. Through this new look, the aging becomes to be understood as a process that occurs throughout the life cycle, where the individual is able to produce and relating socially at any stage of life, belying thus the idea that aging generates only stagnation and decline. This successful aging is due to the allocation of internal resources of the individual and also how he relates and receives support of those around you and live with him.

Keywords: Life- Span. Psychosocial Stages. Society;

* Acadêmica de Psicologia- IMED/RS. Email: carine_tbz@hotmail.com.

** Acadêmica de Psicologia- IMED/RS Email: anapauladeon123@hotmail.com.

*** Psicóloga e docente de Psicologia- IMED/RS. Email: juliana.frighetto@imed.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

O último censo realizado no Brasil, publicado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2011), aponta em números o que é percebido em nosso cotidiano. A proporção de idosos passou de 5,1% em 1991 a 5,8% em 2000, chegando a 7,2% em 2010 e estima-se que em 2030, a expectativa de vida chegue à média nacional de 73,33 anos. Fatores combinados como a taxa de fecundidade abaixo do nível de reposição populacional e avanços da tecnologia, especialmente na área da saúde, permitem que o idoso viva mais e consequentemente, ocupe um espaço significativo na sociedade brasileira. Vive-se um momento histórico, em que a longevidade da pessoa idosa aumentou 7,4% nos últimos dez anos, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2006).

Além destas questões, faz-se necessário trazer o que a literatura contempla acerca da teoria Life Span, idealizada por Baltes (1990), que procura demonstrar como o envelhecimento pode ocorrer de forma saudável e produtiva. Moreira (2012) nos refere que o envelhecimento saudável não diz respeito somente ao idoso, mas também ao contexto em que o mesmo está inserido, e quais são os recursos que este recebe para poder envelhecer bem e com saúde. Recursos como educação, saúde, habitação, bons relacionamentos familiares e sociais, devem estar disponíveis para que o idoso possa ter um envelhecimento com qualidade de vida. Tal teoria procurou desmistificar a visão negativa do envelhecimento humano na sociedade. Scoralick-Lempke & Barbosa (2012) destacam em seu estudo que o desenvolvimento humano é visto como algo que ocorre ao longo da vida, inclusive na velhice, enfatizando que, nessa etapa, assim como nas anteriores, há crescimento e declínio.

Dessa forma, a velhice não estaria associada somente a perdas, mas a ganhos também. As questões do envelhecimento, para uma sociedade em que ainda vê o idoso como um sujeito estagnado, incapaz de produzir e esperando pela morte, podem ser compreendidas por meio do entendimento dos dois últimos estágios psicossociais do ciclo da vida, descritos por Erikson (1987), como a generatividade vs. estagnação (40-65 anos) e integridade do ego vs. desesperança (65-). Assim, é pela forma da pessoa viver tanto com as influências normativas como com as influências não normativas, que sua percepção do envelhecer será modificada. Especificamente, a partir de uma breve revisão da literatura, objetiva-se conhecer o que a literatura atual tem trazido sobre o envelhecimento bem-sucedido, conforme o conceito de Baltes, e a influência dos dois últimos estágios psicossociais do ciclo vital, conceituado por Erikson, para um envelhecimento bem sucedido.

2 MÉTODO

Na pesquisa realizada optou-se por uma metodologia de revisão da literatura. Compreende-se que esta opção pode oferecer recursos relevantes para a investigação acerca do tema. Para a realização da revisão literária, desenvolveram-se pesquisas em bancos de dados virtuais, tais como: Scielo, PubMed, PepSic, Capes, Decs e, em obras clássicas impressas, nas línguas portuguesa e inglesa, com os descritores: Life-Span. Estágios Psicossociais. Sociedade. Os artigos foram selecionados de acordo com o tema em questão.

3 CONFLITOS PSICOSSOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

A fim de se atingir tal objetivo optou-se por utilizar os conceitos de, Life-Span, escrita por Baltes (1990) embasada nos aspectos do desenvolvimento humano defendidos por, Erikson (1976), que descreve os conflitos psicossociais ocorridos nos estágios que abrangem o envelhecimento do sujeito. Ambos os autores entendem o desenvolvimento como um processo contínuo, que depende da vulnerabilidade e resiliência do sujeito, o que torna o envelhecer subjetivo. Se os conflitos do ego não forem resolvidos de forma satisfatória, o sujeito poderá enfrentar dificuldades para aceitar o seu envelhecimento. Espera-se, assim, fomentar a reflexão e a investigação sobre essa temática.

Em se tratando de um fenômeno social que envolve necessariamente ciclos vitais, a teoria de Erik Erikson formulada a partir dos pressupostos psicanalíticos, desdobrou a teoria freudiana, enfatizando a influência da sociedade sobre o desenvolvimento da personalidade. Erikson denomina estágios psicossociais ao invés de estágios psicosexuais, pois acredita que o desenvolvimento do ego é contínuo, enquanto Freud postula que as experiências da infância moldam a personalidade permanentemente. Os estágios que constituem o desenvolvimento da identidade do sujeito são caracterizados por uma “crise” na personalidade, que nada mais é do que uma questão de desenvolvimento, particularmente importante naquele momento e que continuará tendo alguma importância durante toda a vida. As crises, provindas de um cronograma de maturação, devem ser satisfatoriamente resolvidas para um saudável desenvolvimento do ego (BEE, 1997; CHIUZI et al., 2011; PAPALIA, 2006).

Durante o ciclo vital se constrói o que Erikson (1987) denomina plano de vida, um curso, um roteiro segundo o qual as crises do ego vão se desenrolar de certa maneira, que

parece ter sido determinada pela infância, pelas primeiras crises do sujeito. Espera-se que, ao passar por esses estágios, o sujeito saia com um ego mais fortalecido ou mais frágil, de acordo com sua vivência do conflito, e cada final de crise influenciaria diretamente o próximo estágio, de forma que o crescimento e o desenvolvimento do indivíduo estariam completamente entrelaçados ao seu contexto social, que é o palco destas crises. A primeira das oito crises que compõem o ciclo vital de Erik Erikson é a confiança básica vs. desconfiança, seguida de autonomia vs. dúvida, iniciativa vs. culpa, produtividade vs. inferioridade, identidade vs. confusão de papéis, intimidade vs. isolamento, generatividade vs. estagnação e integridade vs. desespero, sendo que, os dois últimos estágios são o foco do presente trabalho (CHIUZI et al., 2011; SHAFFER, 2005).

Ao abordar o tema do ciclo vital, é indispensável conectá-la aos estudos de Erikson sobre o desenvolvimento do ego. Durante o ciclo da vida, o sujeito passa por um estágio descrito como Generatividade vs. estagnação, que ocorre entre os quarenta e sessenta e cinco anos, fase que representa a saída da idade adulta a entrada na velhice (PAPALIA, 2006). Essa etapa da vida oferece a oportunidade de rever estágios psicossociais anteriores, pois nela o adulto avalia sua produção e faz um balanceamento dos aspectos positivos e negativos da sua vida até o presente momento, e sente a necessidade de compartilhar com os demais o que sabe, além do que aprendeu e viveu. Se há a viabilidade de compartilhar essas vivências, o indivíduo sente que deixou algo positivo de si nos outros. Essa característica do ser adulto assegura-lhe uma grande responsabilidade, ele pode ser colocado no papel de tutor, responsável pelos seus descendentes e, portanto, ser usado como referência para as pessoas que o cercam. Por outro lado, o não compartilhamento de suas "gerações" com os outros gera estagnação (BARROS, 2009; NERI, 2002).

O indivíduo precisa gerar qualquer coisa que o faça sentir-se produtor e mantenedor de algo; pode ser filhos, negócios, pesquisas, dentre outros. Ao solucionar essa conflitiva há a possibilidade de generatividade, senão o sentimento oposto é o da estagnação. O sentimento de pertencimento e engajamento, a consciência da condição de sujeito como cidadão, bem como, a responsabilidade social e política e a disposição, para se responsabilizar pelo outro se encontram em um extremo do conflito. Se o sujeito se coloca na posição de se responsabilizar pelo outro, teremos a força do cuidado agregada ao eu; caso isso não ocorra, nos deparamos com o sentimento de inutilidade social, irresponsabilidade, e preocupação exagerada com o próprio eu, que inviabilizam o cuidado para com o outro, indicando assim uma estagnação social ou pessoal (MOREIRA, 2012; NERI, 2002).

A integridade do ego vs. desesperança, caracteriza o último estágio psicossocial descrito por Erikson (1987), que é composta por sujeitos a partir de sessenta e cinco anos. O ápice desse estágio é quando a pessoa idosa atinge um senso de integridade do ego, ou integridade do *eu* frente a sua história, baseado na reflexão das conquistas e situações diversas vivenciadas ao longo dos anos. Esse período é marcado pelo final de vida e, para aceitar a chegada da morte, as pessoas idosas precisam recapitular, avaliar e aceitar suas vidas. Com base nos efeitos impetrados pelas sete crises anteriores, o indivíduo será capaz de lutar para atingir um senso de coerência, mantendo a generatividade e integridade, ao invés de se entregar ao desespero por estar em contato mais imediato com a finitude. Assim, o idoso enfrenta a luta contra o desespero, o niilismo e a falta de sentido das coisas e das pessoas, que caracterizam a não aceitação de que o tempo é curto, promovendo a procura de novas soluções para o fim que se aproxima (CHIUZI et al., 2011; MOREIRA, 2012; SANTOS, 2012).

Na velhice, se reflete sobre as escolhas, e se percebem erros, acertos, e experiênciam-se o sentimento de culpa, o que pode entristecer ou alegrar as pessoas. Escolhas que incluem também restrição de calorias, exercício físico, estimulação cognitiva, suporte social e formas de lidar com o estresse tem reforçado o envelhecimento bem-sucedido (JESTE et al., 2010).

O sujeito quando depara-se com a finitude da vida, pode apresentar grande sofrimento, se não equilibrar os ganhos e perdas na velhice. Nesta etapa, o idoso já percorreu todas as outras fases, experienciou e viveu momentos únicos, remanesceu perante estes eventos e ainda está de pé, o que pode sim ser motivo de felicidade (ESTEVES et al., 2015).

3.1 DESENVOLVIMENTO: PROCESSO CONTINUUM DE ADAPTAÇÃO

A Psicologia do Envelhecimento tem ganhado espaço nas últimas décadas devido ao reconhecimento da Teoria Life-Span, que comprovou empiricamente, seus conhecimentos e sua utilidade para os estudos acerca do envelhecimento humano, destacando que o desenvolvimento é um processo que ocorre ao longo de toda a vida, sempre equilibrando uma série de ganhos e perdas (Baltes & Baltes, 1990). Se isso não for equilibrado a depressão é entendida como a que interfere nos determinantes do envelhecimento bem-sucedido (JESTE et al., 2010).

A partir da teoria Life-Span, a psicologia do desenvolvimento deixou de ser uma psicologia que observava o declínio na velhice, e passou a levar em consideração, a visão de

um envelhecimento satisfatório, com diminuição de doenças, aumento de atividades e envolvimento, tanto pessoal quanto social (NERI, 2006). Com o entendimento da Teoria Life-Span, pode-se associar o desenvolvimento ao longo da vida, com a ideia de um desenvolvimento maleável, que é influenciado pelos mais diversos eventos, os esperados e os que não são esperados. Tal estudo sobre os eventos que não são esperados na velhice possuem a capacidade de ampliar a percepção a respeito do envelhecimento bem sucedido. Os eventos não esperados da vida chamam o sujeito a reavaliar os recursos do self, e assim obter a possibilidade de criar novos recursos (MOREIRA, 2012).

O paradigma Life Span deixou como legado a mudança da visão do idoso como um ser inativo e enfermo, desmistificando a visão de que o envelhecimento gera estagnação. Tal perspectiva procurou enfatizar aspectos saudáveis e funcionais do envelhecimento. Com o aumento do número de idosos no Brasil e no mundo, a perspectiva Life-Span tem chamado a atenção para aspectos físicos, sociais e intelectuais saudáveis na velhice. Os autores entendem então, que o envelhecimento bem-sucedido significa não somente ausência de doença, mas também se pensar medidas de mobilidade e participação social (LOWRY et al., 2012; SCORALICK-LEMPKE & BARBOSA, 2012).

Os processos de mudanças no ser humano ocorrem tanto ao longo da vida quanto em relação a um dado período, uma vez que o desenvolvimento é graduado por influências: normativas graduadas por idade; normativas ligadas à gradação pela história, e por influências não normativas. Por influências normativas graduadas por idade, descrevem-se como sendo ocorrências comuns ou esperadas para um determinado grupo socioeconômico, etário e sócio histórico, que tendem a ocorrer na mesma época e com a mesma duração para a maioria dos indivíduos. Consideram também, como sendo influência normativa no ciclo vital, os eventos biológicos, que afetam a capacidade cognitiva do sujeito. É esperado que, na infância, a criança seja alfabetizada, na vida adulta aconteça a maternidade e a aposentadoria na velhice. Já as influências normativas históricas estão relacionadas a eventos macrossociais que originam mudanças biossociais e atingem boa parte de um grupo-econômico, social ou etário (FORTES-BURGOS et al., 2009; NERI, 2006).

Ao estudar sobre os efeitos dos eventos de vida não normativos no envelhecimento, as ocorrências imprevisíveis dentro do paradigma do desenvolvimento ao longo da vida (Life-span), que não atinge a todos, e seus efeitos dependem do significado que cada sujeito atribui ao evento, pode ampliar as definições de velhice bem-sucedida. Os eventos da vida convocam o sujeito para rever os recursos do seu self e a criar novos recursos (MOREIRA, 2012; NERI,

2006). A percepção atribuída ao envelhecer bem-sucedido pode ser, então, objetiva ou subjetiva (MARTIN et al., 2015). O processo de envelhecer não ocorre somente com o sujeito que está ficando velho; sem dúvida, todo o núcleo familiar acaba por entrar no processo, uma vez que, hoje os idosos estão convivendo cada vez mais com outras gerações. Devido ao aumento significativo no número de pessoas idosas, é esperado da família um papel fundamental na atenção dispensada na prestação de cuidados a saúde e bem estar do idoso. A reconstrução relacional intrassistêmica, o convívio com as novas gerações, juntamente com as mudanças ocorridas no processo de envelhecimento são eventos estressores para o sujeito que está envelhecendo, e pode ser considerado um evento não normativo para a família dessas pessoas idosas, pois muitos deles voltam a morar com os filhos e fazer parte de um novo sistema. As vivências do envelhecer em família são consideradas um processo único e complexo, que subjazem a multiplicidade de tarefas desenvolvimentais associadas à consolidação e maturação do sistema familiar (FIGUEIREDO et al., 2011).

Dessa forma a velhice apresenta-se como uma etapa da vida comum a todos, assim, é necessário compreender como os sujeitos enfrentam seu envelhecimento, convivendo em uma sociedade que privilegia o jovem e cultua o corpo esbelto e esguio. Os sujeitos evidenciam uma preocupação com a imagem, relacionada à sociedade narcisista em que se vive hoje. Quando tal preocupação em sentir-se jovem, ser bonito e atraente é demasiado excessiva, pode tornar-se uma patologia, um medo de envelhecer. No momento em que este medo passa a causar tensão, angústia e preocupação em excesso ao sujeito, que passa a buscar de forma descontrolada e sem medir riscos “a juventude eterna”, esse medo passa então a configurar-se como um transtorno de ansiedade, uma fobia, especificamente chamada de Gerascofobia, tamanho é o pavor do envelhecimento. Semelhante a outros tipos de fobia, fomenta um sofrimento intenso, além de pensamentos negativos e um medo verdadeiro quando o indivíduo pensa em velhice (DELBONI et al., 2013).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo de conhecer o que a literatura atual tem trazido sobre o envelhecimento bem-sucedido conforme o conceito de Baltes foi contemplado à medida que permite concluir que estudos acerca do envelhecimento humano estão se tornando indispensáveis no cenário atual, uma vez que o número de idosos aumentou significativamente nas últimas décadas no Brasil e no mundo. Inúmeros teóricos procuram modificar a visão negativa que a sociedade

impõe acerca do envelhecimento, e se passa a entender o desenvolvimento como um processo ao longo da vida, em que o sujeito é capaz de produzir, de se relacionar socialmente, abstendo-se da ideia de declínio e estagnação e percebendo esse processo tanto de forma objetiva como subjetiva.

Ao observar o sujeito em seu contexto, esses autores abriram uma gama de possibilidades para que novos estudos fossem feitos, visando à melhoria da qualidade de vida dos sujeitos idosos. Em uma sociedade que valoriza o corpo esbelto e a juventude, tais ideias vieram para desconstruir perspectivas errôneas acerca do envelhecimento. O sujeito passou a ser olhado em seu contexto, abrangendo assim, os recursos que possui para lidar com as adversidades da vida e de que maneira sua subjetividade é empregada na alocação de tais recursos. Tais eventos desestabilizam o sujeito, e é nessa hora que o idoso irá se utilizar de sua subjetividade e de seus recursos internos (formas de evitar depressão) e externos (exercícios físicos e suporte social, por exemplo) para conseguir lidar com tais adversidades inesperadas.

O Brasil, diferentemente de outros países do mundo, não se preparou para o envelhecimento de sua população; tal envelhecimento ocorreu de forma rápida e sem um plano específico, para que estes idosos fossem recebidos e olhados de maneira adequada. A sociedade não se estruturou de forma adequada perante uma população idosa que, diferentemente de décadas passadas, está envelhecendo de maneira bem sucedida. Em todas as fases da vida os sujeitos necessitam de apoio, e esse apoio provém do meio, das instituições governamentais que disponibilizam recursos para a saúde, educação e lazer de qualidade. A arte de envelhecer é, antes de tudo, uma arte de viver e de buscar satisfação em todas as etapas e contextos. Envelhece-se como se vive, nem mais, nem menos.

REFERÊNCIAS

BALTES, P. B., & BALTES, M. M. *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: [s.n.].

BARROS, C. A. M. A construção de uma identidade para o adulto maduro a partir da subjetividade do imaginário social. *Vínculo- Revista do NESME*, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 79-89, jun. 2009.

BEE, H. *O ciclo vital*. Porto Alegre: Artmed Médicas, 1997.

CHIUZI, R.; PEIXOTO, B. R. G.; FUSARI, G. L. Conflito de gerações nas organizações: um fenômeno social interpretado a partir da teoria de Erik Erikson. *Temas Em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 19, n. 2, dez. 2011.

DELBONI, B. S. et al. Gerascofobia– o medo de envelhecer na contemporaneidade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 203-214, maio/ago. 2013.

ERIKSON, E. H. *Infância e sociedade*. 2ª. Ed. ed. Rio de Janeiro, RJ: [s.n.].

Esteves, C. S. et al. O que faz os idosos felizes?. In: ARGIMON, I. I. de L.; ESTEVES, C. S.; WENDT, G. W. (Orgs.). *Ciclo vital: perspectivas contemporâneas em avaliação e intervenção*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2015. p. 235-243.

FIGUEIREDO, M. H. De J. S.. et al. Ciclo vital da família e envelhecimento : contextos e desafios. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, São Paulo, v.14, n.3, p. 11–22, jun. 2011.

FORTES-BURGOS, A. C. G.; NERI, A. L.; CUPERTINO, A. P. F. B. Eventos de vida estressantes entre idosos brasileiros residentes na comunidade. *Estudos de Psicologia*, Natal, v.14, n.1, p. 69–75, Jan./Abr. 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (2006). *Indicadores Sociodemográficos Prospectivos para o Brasil 1991-2030*, 129. São Paulo: Arbeit, 2006 Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/publicacao_UNFPA.pdf. Acessado em: 20 mai. 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Primeiros resultados definitivos do Censo 2010: população do Brasil é de 190.755.799 pessoas*. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <http://censo2010.ibge.gov.br/pt/noticiascenso?busca=1&idnoticia=1866&t=primeiros-resultados-definitivos-censo-2010-populacao-brasil-190-755-799-pessoas&view=noticia>. Acessado em: 20 mai. 2015.

JESTE, D. V; DEPP, C. A; VAHIA, I. V. Successful cognitive and emotional aging. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, v. 9, n. 2, p. 78–84, 2010.

LOWRY, K. A; VALLEJO, A. N.; STUDENSKI, S. A. Successful aging as a continuum of functional independence: lessons from physical disability models of aging. *Aging and disease*, v. 3, n. 1, p. 5–15, 2012.

MARTIN, P. et al. Defining Successful Aging: A Tangible or Elusive Concept? *The Gerontologist*, v. 55, n. 1, p. 14–25, 1 fev. 2015.

MOREIRA, J. De O. Mudanças na Percepção Sobre o Processo de Envelhecimento: Reflexões Preliminares. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*. Brasília, v. 28, n. 4, p. 451–456, out./des. 2012.

NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas Em Psicologia*. Ribeirão Preto, v.14, n. 1, p. 17–34, jun. 2006.

NERI, A. L. Teorias psicológicas do envelhecimento: percurso histórico e teorias atuais. In: Freitas, Elizabete Viana de. (Org.), *Tratado de geriatria e gerontologia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 34-47, 2002.

PAPALIA, D. E. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed, 2006

SANTOS, M. R. As relações entre identidade, integridade e motivação moral em adolescentes. *ReCil Repositório Científico Lusófano*, 2002. Disponível em: <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/5041>. Acesso em: 28 abril. 2015.

SCORALICK-LEMPKE, N.; BARBOSA, A. J.G. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v.29, supl. 1, p. 647–65, oct./des. 2012.

SHAFFER, D. *Psicologia do desenvolvimento: infância e adolescência*. São Paulo: Thomson, p. 820, 2005.