

Envelhecimento ao Longo da Vida *life-span*

☞ Profa. Dra. Silvana Alba Scortegagna



1

Agenda

- ☞ Introdução
- ☞ Contexto Histórico
- ☞ Bases Teóricas e Conceituais
- ☞ Estudo de Casos
- ☞ Atividade Prática
- ☞ Conclusões

2

Contexto Histórico

- ☞ XVIII e XIX velhice período exclusivo declínio
- ☞ No **início do século XX**, teorias enfatizavam o desenvolvimento nas primeiras fases da vida (ex: Erik Erikson e Freud).
- ☞ Infância e adolescência – desenvolvimento - ; vida adulta - fase de estabilidade ou declínio.
- ☞ No **percurso do séc XX** – com o envelhecimento populacional – outra realidade – envelhecimento saudável | ativo

3

Contexto Histórico

- ☞ **Entre 1960-70 - Avanços na Psicologia do Desenvolvimento**, crescente interesse em entender o desenvolvimento em **fases mais avançadas da vida**. Esse interesse foi impulsionado por mudanças demográficas, como o aumento da longevidade e a necessidade de entender o envelhecimento.
- ☞ Reconhecimento que **o desenvolvimento é um processo contínuo**, que envolve **ganhos e perdas em diferentes áreas ao longo de toda a vida**.

4

Contexto Histórico

- ☞ **1955 Seattle longitudinal study** – buscou investigar como as **habilidades cognitivas** evoluem (Raciocínio indutivo; Velocidade perceptiva; Habilidade numérica; Memória; Compreensão e fluência verbal) com o envelhecimento, considerando fatores como coorte, idade e momento histórico.
- ☞ Combina métodos longitudinais e transversais – analisa como diferentes gerações (coortes) **apresentam mudanças cognitivas e como essas mudanças variam ao longo do tempo**.

5

Seattle longitudinal study

- ☞ **População:** adultos entre 20 e 70 anos. Ao longo do tempo, novas coortes foram adicionadas, criando uma base de dados rica para análise intergeracional.

6

Seattle longitudinal study Principais Descobertas

- O desempenho em muitas habilidades cognitivas tende a melhorar até meados da vida adulta e só começa a declinar a partir dos 60 anos.
- As mudanças cognitivas são influenciadas por fatores como saúde física, educação, ocupação e estilo de vida.
- Grande variabilidade individual: algumas pessoas mostram declínios mais significativos, enquanto outras mantêm habilidades cognitivas bem preservadas até idades avançadas.

7

Seattle longitudinal study Principais Descobertas

- ☞ As mudanças cognitivas não são uniformes e as práticas saudáveis e oportunidades de aprendizado podem atenuar os efeitos negativos dessas alterações.
- ☞ O desenvolvimento intelectual é um processo não-linear, multidimensional e multidirecional - forte heterogeneidade entre as pessoas idosas

8

Seattle longitudinal study Principais Descobertas – questões cognitivas

- ☞ Saúde física - boa saúde cardiovascular, prática exercícios, mantém um maior fluxo sanguíneo para o cérebro - pode preservar funções cognitivas como memória e raciocínio lógico.
- ☞ Educação - escolaridade e "reserva cognitiva" - pode manter funções cognitivas melhores por mais tempo.
- ☞ Ocupação - exige resolução de problemas, criatividade ou aprendizado constante - pode retardar o declínio cognitivo.
- ☞ Estilo de vida saudável - atividades sociais regulares, como grupos de leitura ou voluntariado, estimula o cérebro e reduz o risco de declínio cognitivo.

9

NOVOS PARADIGMAS

Paul Baltes desafiou o paradigma tradicional - propôs que o desenvolvimento é um processo **multidimensional e multidirecional**, onde há tanto crescimento quanto declínio em diferentes capacidades ao longo da vida.

- ☞ Ele enfatizou conceitos como a **plasticidade** (capacidade de adaptação)
- ☞ **multidimensionalidade** (diferentes dimensões do desenvolvimento, como física, cognitiva e emocional), e a
- ☞ **interdependência** entre as fases da vida.



10

ELV *life span*



- ☞ Desenvolvimento ao **longo de toda a vida**
- ☞ Pluralista = múltiplos níveis – dimensões do desenvolvimento, dinâmico e contextualista
- ☞ Rejeita a noção de estágios e do desenvolvimento linear - efeitos de experiências anteriores ao longo da vida

11

Heterogeneidade - Diferenças individuais na idade adulta

Redução do risco de declínio cognitivo na velhice incluíram:

- ☞ a) ausência de doenças crônicas
- ☞ b) participação em um ambiente intelectualmente estimulante
- ☞ c) estilo de personalidade flexível

12

ELV *life span*

☞ Mudanças orquestradas por influências
GENÉTICO-BIOLÓGICAS e SOCIOCULTURAIS

De natureza:

- **NORMATIVAS** e **NÃO-NORMATIVAS**

Marcadas:

- Por **PERDAS** e **GANHOS**

13

ELV *life span*

☞ **MUDANÇAS GENÉTICO-BIOLÓGICAS** - graduadas pela idade ou ontogenética – tendem a ocorrer na mesma época e com igual duração para a maior parte das pessoas – causados pela passagem do tempo – interação entre organismo e meio ambiente

☞ **MUDANÇAS PSICOSSOCIAIS**, determinadas pelo processo de **socialização** durante toda a vida

14

ELV *life span*

☞ Influências **NORMATIVAS**

☞ Graduadas pela idade, de natureza biológicas - (maturação infância/vida adulta/declínio no envelhecimento)

☞ Graduadas pela idade, ligadas à socialização - tarefas evolutivas específicas do desenvolvimento (educação/família/profissão)

☞ Graduadas pela história – eventos macroestruturais – *coorte*

15

ELV *life span*

☞ Influências **NÃO-NORMATIVAS** – Imprevisíveis (adoecer gravemente, acidentar-se, perder o emprego, divorciar-se, ganhar na loteria), viuvez precoce, acidentes, morte de um filho

- Potencial estressor de experiências de incontrolabilidade é maior em idosos

☞ **GANHOS** e **PERDAS** são resultantes da interação entre condições internas e externas – processos regidos por SOC (mecanismos universais – conscientes ou inconscientes)

16

ELV *life span*

Os eventos ao longo da vida convocam o sujeito para:

☞ utilizar os recursos do *self* e desenvolver novos recursos

Longevidade e Satisfação com a vida

17

ELV *life span*

QUANTO MAIOR O SENSO DE CONTROLE SOBRE O EVENTO

☞ Menor a chance de desenvolver sintomas depressivos, isolamento social, doenças psicossomáticas

18

ELV *life span*

Baltes (1997) propôs 3 princípios gerais da dinâmica BIOLOGIA- CULTURA ao longo da vida:

- ☞ 1) A plasticidade biológica declina com a idade, porque a natureza privilegia o crescimento nas fases pré-reprodutiva e reprodutiva

19

A **plasticidade biológica** - capacidade do organismo de se adaptar a diferentes condições ambientais, fisiológicas e patológicas, ao longo da vida.

No contexto do envelhecimento, habilidade do corpo de compensar perdas funcionais e adaptar-se a novas demandas.

Mesmo diante da degeneração natural associada ao envelhecimento, o corpo humano ainda mantém uma capacidade adaptativa, embora essa plasticidade tenda a diminuir com o tempo.

20

ELV *life span*

- ☞ 2) Para que o desenvolvimento se estenda até as idades avançadas, são necessários avanços e disponibilidade de RECURSOS CULTURAIS/TECNOLÓGICOS

A expansão da duração da vida só foi possível graças a recursos habitação, antibióticos, e outros recursos de proteção às agressões do ambiente e educação – solução tecnológicas para prevenção de doenças e reabilitação

21

ELV *life span*

- ☞ Processo **NORMATIVO BIOLÓGICO DE ENVELHECIMENTO** inclui:

- Diminuição da Plasticidade ou da possibilidade de mudar ou adaptar-se ao meio;
- Diminuição da Resiliência – capacidade de enfrentar e de recuperar-se dos efeitos da exposição a doenças, incapacidades, acidentes
- **MAS**, não são independentes

22

ELV *life span*

☞ DEPENDEM:

- Dos recursos da **PERSONALIDADE**
- Das condições histórico-culturais
- Do apoio social e familiar

A **INTEGRIDADE NA VELHICE** promove a continuidade do desenvolvimento psicossocial, do bem estar-subjetivo, mesmo na presença de perdas

23

Características de Personalidade - diferentes indivíduos adaptam suas estratégias para maximizar o bem-estar ao longo da vida.

- ☞ **Abertura a Experiências** - Curiosidade, imaginação, criatividade, apreciação pela arte e desejo por novas experiências. **Uso do SOC:**

- **Seleção:** estes indivíduos tendem a selecionar atividades que ofereçam aprendizado e inovação, como explorar novos hobbies ou viajar para lugares desconhecidos.
- **Otimização:** Eles podem otimizar suas habilidades criativas investindo tempo e recursos em atividades que expandam seus conhecimentos.
- **Compensação:** Caso enfrentem limitações, como dificuldades de aprendizagem, podem compensar buscando novas tecnologias para continuar aprendendo.

24

Características de Personalidade

- ☞ **Extroversão:** Sociabilidade, assertividade, energia, busca por emoções positivas e atividade social. **Uso do SOC:**
 - **Seleção:** Extrovertidos podem selecionar atividades que envolvam interação social ou papéis de liderança.
 - **Otimização:** Eles otimizam suas habilidades interpessoais, mantendo ou expandindo suas redes sociais para obter apoio e oportunidades.
 - **Compensação:** Se a energia ou oportunidades sociais diminuïrem, podem compensar com atividades que ainda permitam alguma forma de interação, como eventos online.

25

Características de Personalidade

- ☞ **Neuroticismo** - Propensão à ansiedade, depressão, irritabilidade e vulnerabilidade ao estresse. **Uso do SOC:**
 - **Seleção:** Estas pessoas podem evitar situações estressantes focando em ambientes que consideram seguros e estáveis.
 - **Otimização:** Podem otimizar seu bem-estar emocional adotando práticas de autocuidado e técnicas de gestão do estresse, como mindfulness ou terapia.
 - **Compensação:** Diante de dificuldades emocionais, podem compensar buscando apoio de amigos, familiares ou profissionais de saúde mental.

26

Características de Personalidade

- ☞ **Afabilidade** - Cooperação, confiança, empatia e preocupação com os outros. **Uso do SOC:**
 - **Seleção:** Indivíduos afáveis tendem a escolher atividades que promovam a harmonia e o apoio social, como trabalhos voluntários ou atividades comunitárias.
 - **Otimização:** Otimizam suas relações interpessoais, investindo em comunicação clara e em apoio mútuo, o que fortalece seus laços sociais.
 - **Compensação:** Se confrontados com conflitos ou situações difíceis, podem compensar usando suas habilidades de empatia restaurar a harmonia.

27

EFETOS EM LONGO PRAZO VARIAM:

- ☞ Significado do evento para o indivíduo
- ☞ Sua controlabilidade
- ☞ Suas condições de enfrentamento e seus efeitos sobre a saúde
- ☞ Identidade

28

RECURSOS INTELECTUAIS NA VIDA ADULTA E NA VELHICE

- 1) MUDANÇAS ONTOGENÉTICA - declínio das capacidades intelectuais – inteligência fluida – pensar de modo mais complexo e abstrato - não significa descontinuidade da capacidade adaptativa - as reservas de experiência podem ser otimizadas, de modo a compensar o declínio nas capacidades de processamento da informação
- 2) O ENVELHECIMENTO INTELECTUAL É HETEROGÊNEO – processo multidimensional, influenciado pelo conhecimento de si

29

ELV - *life-span*

- ☞ Explica o **Envelhecimento bem sucedido** (envolve a minimização de doenças crônicas e incapacidades que possam afetar a QV) três principais fatores:
 - (1) Ausência de incapacidades/doenças obtidas em um estilo de vida saudável
 - (2) Eficácia cognitiva
 - (3) Envolvimento social - atividades produtivas e relações interpessoais; resiliência, sabedoria e espiritualidade
- Destaca aspectos relacionados a prevenção

30

ELV *life-span*

- ☞ Pessoas idosas com boa qualidade de vida – poucas doenças, bom nível de autocuidado, funcionalidade física e mental preservadas, altos níveis de atividade, alto nível de satisfação com a vida

☞ *FLORIDA*

- ☞ Pessoas idosas com inatividade, incapacidade, comorbidades, autocuidado deficiente, baixo nível de satisfação com a vida

(Baltes & Smith, 2003,2006; Borin & Neri, 2012)

31

ELV *life-span*

Baixa qualidade de vida na velhice, associa-se a:

- ☞ Fragilidade biológica
- ☞ Estresse crônico ao longo da vida – falta de alocação de recursos nos diferentes momentos da vida
- ☞ Baixa renda, baixa escolaridade, acesso deficitário aos serviços de saúde, idade avançada e residência permanente em instituição

(Cesari, 2011; Juster et al., 2011; Neri et al., 2013)

32

ELV *life-span*

- ☞ A velhice bem-sucedida de Baltes, busca gerenciar recursos - maximizar ganhos e minimizar as perdas por meio da:

☞ SELEÇÃO

☞ OTIMIZAÇÃO

☞ COMPENSAÇÃO

- ☞ SOC – Estratégias para enfrentar as limitações e perdas do processo do envelhecimento - auxiliam o no alcance de objetivos pessoais – RECURSOS INTERNOS e EXTERNOS

33

SOC

- ☞ RECURSOS INTERNOS inerentes ao próprio indivíduo, exemplo: capacidade de **resiliência**, **habilidades cognitivas ou físicas**, **motivação**, **autoconceito e autoeficácia**.

Motivação: é fundamental, impulsiona as pessoas a perseguirem seus objetivos e a superarem obstáculos - pode variar ao longo da vida, mas é essencial para manter a busca ativa por metas relevantes e significativas.

34

RECURSOS INTERNOS

- ☞ **Resiliência:** A capacidade interna de se adaptar às adversidades é crucial na aplicação do modelo SOC.

A resiliência permite que o indivíduo escolha novas metas (seleção)

Busque formas de melhorar ou manter suas habilidades (otimização)

Encontre maneiras de lidar com perdas inevitáveis (compensação)

35

RECURSOS INTERNOS

- ☞ **Autoconceito e Autoeficácia:** Um forte autoconceito e senso de autoeficácia são recursos internos que influenciam a seleção de metas e a persistência na busca por essas metas.

Pessoas com alta **autoeficácia** acreditam em sua capacidade de enfrentar desafios e são mais propensas a otimizar suas habilidades e encontrar compensações eficazes.

36

RECURSOS INTERNOS

- ☞ **Capacidades Cognitivas:** Embora as capacidades cognitivas possam declinar com a idade, o uso eficiente dessas capacidades, combinado com a experiência acumulada, permite que os indivíduos continuem a tomar decisões eficazes, priorizar metas e utilizar estratégias compensatórias.

37

SOC

☞ RECURSOS EXTERNOS

Tem um papel vital no apoio às estratégias de SOC no envelhecimento.

Incluem apoio social, serviços de saúde, tecnologias assistivas [aplicativos de memória, e ferramentas de mobilidade (ex.: andadores) ajudam a maximizar o funcionamento], políticas públicas e programas comunitários (oferecem atividades direcionadas a interesses específicos dos adultos idosos ajudam na seleção de objetivos).

38

SOC

- ☞ **SELEÇÃO** – estabelecimento de objetivos – diminuição da amplitude
- ☞ Tempo e energia limitados - seleção de metas, nem todas as oportunidades podem ser buscadas e/ou alcançadas
- ☞ Redução das capacidades e o aumento das perdas associadas à idade
- ☞ **SELEÇÃO** – 2 tipos: baseada em PERDAS e a ELETIVA

39

SOC

- ☞ **SELEÇÃO PERDAS** reorganização da vida baseada em alguma perda – reestruturação de objetivos, busca de novas metas, de novos padrões que possam ser atingidos com o que a pessoa ou o ambiente dispõe
- ☞ **SELEÇÃO ELETIVA** escolha de um determinado objetivo, em detrimento de outro não tão importante

40

SOC

- ☞ **OTIMIZAÇÃO** a pessoa *adquire, aperfeiçoa e aplica* recursos para atingir os objetivos
- ☞ Ex: investe tempo e energia em um objetivo, adquire novas habilidades, tem persistência ou crenças úteis que ajudam a seguir adiante apesar de adversidades
- ☞ Ações que procuram potencializar ganhos em uma determinada área – saúde, habilidades artísticas

41

SOC

- ☞ Atividades novas, fazer atividades corriqueiras de modo diferente
- ☞ Mudar hábitos - caminhos diferentes para chegar ao mesmo lugar, estimular o paladar, vestir-se de olhos fechados, inverter a mão do mouse e para escovar os dentes são tarefas desafiantes, estimulam o cérebro

42

SOC

- ☞ Hábitos novos e hábitos antigos renovados provocam a criação de redes neurais mais sólidas e saudáveis, além de fortalecer redes neurais antigas
- ☞ A atividade mental constante mantém o cérebro apto a gerar respostas mais rápidas e acertadas, principalmente nos momentos mais difíceis

43

SOC

- ☞ Ao entrar numa sala tente determinar quantas pessoas estão do lado esquerdo e do lado direito
- ☞ Identifique os objetos que decoram a sala, feche os olhos e enumere-os
- ☞ Ao ouvir uma palavra diferente, pense em outras cinco começando com a mesma letra
- ☞ Escreva uma lista de supermercado e faça a compra sem olhar pra ela (confira apenas no final)

44

SOC

- ☞ **COMPENSAÇÃO**, recursos utilizados para manter o nível de funcionamento desejável diante de perdas
- ☞ Tem como objetivo evitar resultados negativos devido a algum declínio/perda
- ☞ Ex: utiliza **recursos compensatórios** que incluem processos psicológicos ou esforços comportamentais para melhorar a funcionalidade

45

Fatores como Plasticidade, Multidimensionalidade e Multicausalidade influenciam o SOC – Estudo de Caso

- ☞ **Maria, 70 anos** - professora por 40 anos, se aposentou aos 65. Sempre foi ativa fisicamente e gostava de jardinagem. Nos últimos cinco anos, houve declínio em sua saúde física na mobilidade, devido à artrite.
- ☞ Ela perdeu o marido há 3 anos.
- ☞ Maria tem dois filhos adultos que moram em outras cidades, mas eles a visitam regularmente.
- ☞ Apesar dos desafios, Maria se inscreveu em uma turma de pintura e começou a fazer caminhadas para manter-se ativa.

46

Análise com Base na Teoria Life Span

- ☞ **1. Plasticidade:** (capacidade de mudar e se adaptar ao longo da vida) - Maria, começou a pintar e fazer caminhadas
- ☞ Mesmo com o declínio na mobilidade e a perda de seu marido, buscou novas maneiras de manter-se mentalmente ativa e fisicamente engajada. Isso mostra que, apesar das limitações, o potencial para o desenvolvimento e a adaptação ainda está presente em sua idade.

47

Análise com Base na Teoria Life Span

- ☞ **2. Multidimensionalidade:** O desenvolvimento envolve mudanças em múltiplas áreas (física, cognitiva, emocional e social). Maria experimenta essas mudanças nas dimensões:
 - **Física:** A artrite que afeta sua mobilidade.
 - **Cognitiva:** A pintura pode estimular suas habilidades cognitivas e criatividade.
 - **Emocional:** Perda de seu marido trouxe desafios emocionais - buscou novas atividades e apoio social.
 - **Social:** A participação na turma de pintura oferece uma nova oportunidade para interações sociais.

48

Análise com Base na Teoria Life Span

- ☞ **3. Multicausalidade:** O desenvolvimento de Maria é influenciado por múltiplos fatores, como eventos de vida, saúde física, ambiente social e oportunidades culturais.
- ☞ Por exemplo, sua artrite impacta sua capacidade física, mas seu ambiente (a disponibilidade de uma turma de pintura na comunidade) e seu apoio social (filhos que a visitam) proporcionam meios para ela se adaptar.
- ☞ A decisão de manter-se ativa é influenciada por esses múltiplos fatores, mostrando como o desenvolvimento ao longo da vida é complexo e influenciado por diversas causas.

49

Conclusão

- ☞ O caso de Maria ilustra a aplicação dos conceitos da teoria Life Span. Mesmo na velhice, ela continua a se desenvolver, adaptando-se às mudanças físicas e emocionais que enfrenta.
- ☞ A plasticidade em sua capacidade de aprender novas habilidades e encontrar novas formas de engajamento social reflete a ideia de que o desenvolvimento é contínuo.
- ☞ A multidimensionalidade e a multicausalidade mostram como diferentes aspectos de sua vida interagem e influenciam seu processo de envelhecimento.
- ☞ Esses princípios destacam a complexidade e a riqueza do desenvolvimento humano ao longo da vida, proposto por Baltes

50

SOC Estudo de caso

- ☞ **Joana**, de 75 anos, foi uma pianista renomada ao longo de sua vida. Com a idade, suas habilidades motoras finas foram diminuindo, o que afetou sua capacidade de tocar piano com a mesma destreza de antes.
- ☞ **Seleção:** Joana decide se concentrar em tocar um repertório que não exige tanta agilidade quanto outras peças mais complexas. Ao fazer essa escolha, ela está **selecionando** áreas específicas em que ainda pode se destacar e sentir prazer.

51

SOC Estudo de caso

- ☞ **Otimização:** Para otimizar sua performance, Joana pratica regularmente, dedica mais tempo e energia à prática - adota novos métodos, como a divisão das peças em seções menores, para tocá-las com fluidez.
- ☞ **Compensação:** Como não pode mais tocar algumas passagens rápidas com a mesma velocidade de antes, Joana adapta o arranjo das peças e usa pedais de forma estratégica para compensar dificuldades técnicas.

52

SOC Estudo de caso

- ☞ Esse exemplo mostra como Joana utiliza a **seleção** para focar em um repertório específico, **otimiza** seu desempenho com práticas adaptadas, e **compensa** as limitações físicas que surgiram com o envelhecimento, para continuar a exercer sua paixão pelo piano de forma significativa.

53

Tarefa

- ☞ **Atividade: mapear** as principais dimensões do **desenvolvimento** em diferentes estágios (infância, adolescência, idade adulta, velhice) identificar como cada uma dessas dimensões pode ser influenciada por fatores internos e externos.
- ☞ Cada grupo discute os desafios e as oportunidades típicas da fase escolhida e, depois, compartilha suas conclusões com o grupo maior.

54

ELV *life-span*

- ☞ Envelhecer bem não significa ausência de doenças, mas ter boa capacidade de adaptação - dispor de recursos biológicos, psicológicos e sociais

55

ELV *life-span*

Recursos psicológicos e sociais (apoio) podem

- ☞ ativar as reservas de plasticidade
- ☞ otimizar a adaptação
- ☞ enfraquecer os efeitos deletérios biológicos, socioeconômicos e culturais

56

ELV *life-span*

- ☞ Envelhecer bem depende da capacidade de:
- ☞ **Selecionar e otimizar as funções remanescentes**, as capacidades de **reserva** - para compensar o que foi perdido
- ☞ **SOC** são instâncias de **RESILIÊNCIA** capacidade de recuperação dos níveis de desenvolvimento e funcionamento, depois da exposição de riscos e adversidades – **adaptação bem-sucedida**

57

ELV *life-span*

- ☞ Depende da capacidade de *SELECIONAR*, e *OTIMIZAR* as funções remanescentes, as capacidades de reserva - para *COMPENSAR* o que foi perdido
- ☞ Ex: teoria SELETIVIDADE SÓCIOEMOCIONAL, os idosos não são entes passivos, mas tendem a reorganizar sua metas, a priorizar relações sociais mais significativas
- ☞ **As metas dos adultos idosos são menos numerosas a longo prazo**

58

Resiliência

- ☞ SOC são instâncias de RESILIÊNCIA
- ☞ Termo originário da Física, designa a capacidade elástica, *flexível*, que certos corpos têm de voltarem ao estado anterior após sofrerem uma deformação
- ☞ Capacidade de recuperar os níveis de desenvolvimento e funcionamento, depois da exposição de riscos e adversidades – adaptação bem-sucedida

(Cyrylnik, 2004)

59

Resiliência

- ☞ Conceito de resiliência na psicanálise emergiu com estudo de sobreviventes do HOLOCAUSTO
- ☞ Tendo sobrevivido aos campos de concentração nazistas e, posteriormente, responder a pergunta: **Porque algumas pessoas desmoronaram frente ao trauma maciço, enquanto outras emergiram com suas habilidades de viver uma vida normal preservadas?**

60

Resiliência

- ☞ Nos estudos sobre Resiliência, o HUMOR é um dos mecanismos adaptativos e reconstituintes mais avançados
- ☞ Durante a Segunda Guerra Mundial na Itália, o judeu Guido e seu filho Giosué são levados para um campo de concentração nazista. Com bom humor e criatividade, Guido usa da imaginação para fazer o menino acreditar que estão participando de uma grande brincadeira, protegendo-o do terror e da violência.

(Berk, 1998; Ostrower, 2014)

61

La vita è bella



62

Resiliência

- ☞ Capacidade do psiquismo para **deter o traumático**, originando novas condições psíquicas
- ☞ O aparelho psíquico apresentaria um potencial criador para uma ação transformadora para lidar com condições adversas
- ☞ Capacidades de enfrentamento; crença em si mesmo, **espiritualidade**; – aos quais se somam:
- ☞ Saúde preservada, atividade, <75 anos de idade, e envolvimento social

63

ELV *life-span*

- ☞ A **vulnerabilidade** corresponderia a uma **carência de recursos do eu** (distorções cognitivas, dificuldade na elaboração de lutos e estilos de enfrentamento inadequados)
- ☞ Pessoas idosas que vivem em domicílios unipessoais e conjugais tendem a ser mais saudáveis e independentes, comparados aos que vivem em ILPI, (dependentes funcionais nas AVD, depressão)

64

ELV *life-span*

- ☞ Fragilidade associa-se a baixos escores em saúde, mas não há associação entre fragilidade e problemas relações sociais e dificuldades financeiras
- ☞ Melhor *status* afetivo correlacionou-se com escores mais altos em QV percebida em idosos longevos

65

Variáveis e Medidas (7)

1. Demográficas – sexo, idade
2. Sociodemográficas – fam da pessoa idosa, percepção sobre o grau em q a renda fam é suf, arranjo fam (unipessoal, conjugal, multigeracional)
3. Riscos psicossociais na infância e adolescência, e adversidades na velhice
4. Saúde física – doenças crônicas, n. de remédios, fragilidades funcionais ADV, autoavaliação de saúde, sintomas depressivos

66

Variáveis e Medidas

- ☞ 5. Indicadores de reserva cognitiva – anos de escolaridade, funções cognitivas básicas
- ☞ 6. Recursos Sociais – suporte social percebido, intercâmbio de ajuda entre as gerações, em que o idoso ajuda? (netos, casa, outros idosos, etc); em que o idoso é ajudado? (dinheiro, remédios, etc)
- ☞ 7. Indicadores de resiliência – bem-estar subjetivo, religiosidade, enfrentamento, otimismo, autonomia, satisfação com a vida, propósito de vida

67

Em síntese (9)

Paradigma *Life Span*

- ☞ 1. Eventos genético-biológicos, socioculturais e psicológico interagem todo o ciclo vital.

Entende o Desenvolvimento:

- ☞ 2. Equilíbrio entre potencialidades e limites. A proporcionalidade entre eles sofre alterações ao longo do curso de vida (infância/preponderam ganhos; na velhice/perdas evolutivas).

68

Em síntese

- ☞ 3. Processo multidirecional - em um mesmo período as mudanças podem assumir diferentes direções - crescimento em um domínio e declínio em outro
- ☞ 4. Processo finito, limitado por influências genético-biológicas (na velhice avançada o indivíduo é cada vez mais dependente do ambiente e, ao mesmo tempo, cada vez menos responsivo às suas influências)

69

Em síntese

- ☞ 5. Ao longo da vida adulta e da velhice ocorrem ganhos ou perdas evolutivas.
- ☞ 6. Envelhecimento, experiência heterogênea (indivíduos e *coortes* vivem em contextos históricos e sociais distintos). Essa diferenciação depende de influências histórico-culturais, fatores cognitivos, personalidade e incidência de patologias.

70

Em síntese

- ☞ 7. **Envelhecimento**, diminui a plasticidade cognitiva, de mudança e adaptação ao meio (por meio de novas aprendizagens)
- ☞ 8. Diminui a resiliência, a capacidade de recuperar-se dos efeitos da exposição a eventos estressantes (doenças e traumas físicos e psicológicos)
- ☞ 9. Pessoas idosas com declínio na plasticidade cognitiva e restrições físicas e biológicas, apresentam diminuição SOC

(Baltes, 1997; Freund & Baltes, 1998, 2002)

71

ELV *life-span* Considerações Finais

Perspectiva *Life-Span* como importante marco teórico

- ☞ Para mudar a concepção da pessoa idosa como passiva e doente
- ☞ Desenvolvimento durante todo o curso de vida – rompe com a visão antagonista entre desenvolvimento e envelhecimento
- ☞ Heterogeneidade na velhice
- ☞ Possibilidade de envelhecimento saudável, funcional
- ☞ Novas aprendizagens – otimizar capacidades cognitivas e favorecer a rede de suporte social

72

Obrigada pela atenção!

silvanalba@upf.br

