

Aspectos psicológicos do envelhecimento

JOÃO BARRETO *

A uma visão superficial, as últimas décadas da vida poderão assemelhar-se a um período de serenidade, comparável a um entardecer tranquilo. No entanto, essa concepção idílica, divulgada por uma certa poesia romântica, está bem longe de corresponder à realidade vivida pela maioria das pessoas idosas. Esta é uma fase da existência dominada por grandes transformações nos planos físico, psíquico e social, de origem interna ou externa; naturais e esperadas umas, súbitas e imprevistas outras. Tais transformações reflectem-se tanto no comportamento como na experiência subjectiva da pessoa que envelhece, concorrendo muitas vezes para o aparecimento de certas formas de doença psíquica. A fronteira entre o normal e o anormal é aqui especialmente difícil de delimitar. Nas próprias situações de franca perturbação psíquica é muitas vezes possível «compreender» e explicar parte das suas manifestações à luz do que sabemos sobre os processos normais do envelhecimento. Por essa razão, sendo o nosso propósito delinear alguns aspectos do *envelhecimento normal*, não poderemos evitar de todo uma ou outra incursão pelo campo da psicopatologia.

Até há alguns anos, os vários autores que se debruçavam sobre a psicologia da idade avançada

mostravam tendência para: 1) privilegiar os aspectos cognitivos em relação aos demais; 2) focar especialmente as perdas e os défices; 3) formular normas genéricas, mais do que descrever tipos e variações; 4) esquecer a continuidade entre a época da senescência e as que a precedem. A psicologia actual modificou claramente a sua orientação, o que teve sem dúvida importantes repercussões no plano prático. Os grandes textos clássicos da psicologia gerontológica consagravam muito mais extensão aos temas da sensação, memória e inteligência do que aos aspectos ligados à personalidade, à sexualidade ou à vida social. Serve de exemplo o fundamental *Handbook of aging and the individual* (Birren, 1959). Obras ulteriores (Bromley, 1966; Kimmel, 1980; Poon, 1980) corrigem já esse desequilíbrio. Um dos textos mais exaustivos publicados nos últimos anos (Birren e Schaie, 1985) consagra já uma grande parte da sua extensão ao tratamento dos problemas socio-familiares e às condições de «ajustamento» da pessoa idosa, encarada nas suas relações com o ambiente que a rodeia. Por outro lado, a visão pessimista centrada na descrição dos défices nas diferentes aptidões deu lugar a uma orientação mais realista e construtiva, principalmente sob a influência de Welford (1969, 1980) e das suas investigações sobre as competências (skills) e as estratégias utilizadas pelo idoso para fazer face às solicitações do meio com recurso a capacidades limitadas.

* Professor Associado de Psiquiatria na Faculdade de Medicina do Porto.

MODIFICAÇÕES INTELECTUAIS

Até há alguns anos faziam lei as concepções de Wechsler (1958), resultantes de estudos empreendidos por este investigador em largas séries de indivíduos de diferentes idades. Comparando os vários grupos etários sob o ponto de vista do rendimento intelectual, encontrou Wechsler valores de quociente intelectual progressivamente mais baixos a partir dos trinta anos, e notou que tal declínio era menos acentuado nas provas com material verbal do que nas restantes. Estes achados vinham confirmar noções já antigas em psicologia a respeito do que se designava por *deterioração mental*, processo de involução das funções cognitivas que se supunha ser inevitável e generalizado à maior parte dos indivíduos. Mais tarde foi introduzida a distinção entre deterioração *fisiológica*, ou «normal», e *patológica*, própria dos estados de senilidade ou das situações de lesão grosseira do sistema nervoso (Delay, Pichot e Perse, 1955). Diversos métodos psicométricos foram propostos com o fim de avaliar o grau de deterioração; alguns alcançaram larga divulgação e foram usados extensivamente (ver C. Cardoso, 1971, 1978). Várias críticas foram dirigidas à validade desses métodos; por exemplo, foi posto em causa o postulado em que eles assentam, a saber, que a diferença entre deterioração patológica e fisiológica é quantitativa mas não qualitativa (v. Barreto, 1971).

O progresso mais significativo neste domínio adveio de investigações de tipo *longitudinal*, em que os mesmos indivíduos foram examinados por várias vezes ao longo de um período mais ou menos extenso. Compreendeu-se que em pesquisas transversais como as de Wechsler, os resultados da comparação de diferentes grupos etários reflectem, menos que eventuais alterações devidas à idade biológica, diferenças à partida entre as condições de educação e de estimulação intelectual proporcionadas aos componentes dessas classes etárias. Este *efeito das coortes* tende a dar uma imagem fictícia ou pelo menos exagerada de declínio progressivo ao longo da vida (v. Schaie e Strother, 1968; Willis e Baltes, 1980; Arbuckle e cols., 1986). Por exemplo, há setenta anos a instrução primária não estava tão generalizada como há trinta; comparando hoje pessoas dessas idades, é provável que o grupo mais idoso obtenha um rendimento muito inferior nas provas de inteligência, que nunca estão isentas de um factor cultural. O

notável estudo sequencial empreendido por Schaie e col. (1968) mostrou claramente que várias aptidões intelectuais se mantêm estáveis ao longo da vida, ou aumentam mesmo até próximo dos 60 anos. Nesse estudo, as provas em que se observou declínio foram aquelas onde a velocidade de resposta conta decisivamente para a pontuação. Por isso Birren (1963, 1980) pôde afirmar que a *lentificação* das reacções e dos processos intelectuais vem a ser a principal causa das modificações cognitivas ligadas à idade. Com efeito, a lentificação é um fenómeno geral nos idosos, afectando não só as reacções motoras como a percepção, a aprendizagem e a resolução de problemas. A causa dessa lentificação tem sido interpretada de diferentes maneiras. Muitos investigadores pensam com Welford (1962) que ela resulta de dois factores convergentes: a perda de neurónios e a diminuição da relação sinal-ruído no sistema nervoso central. Para a detecção de um sinal seria necessário analisar um fragmento mais longo do «input», o que limitaria o número de mensagens que podem ser transmitidas na unidade de tempo. Outros autores apontam para o papel de áreas cerebrais específicas, como o «locus ceruleus» ou o núcleo dentado (Birren, Woods e Williams, 1980). Mas a maioria dos investigadores assinala as grandes diferenças inter-individuais quanto à velocidade psicomotora na idade avançada, bem como os efeitos negativos da fadiga, de certas drogas e da inactividade, e os efeitos positivos da motivação, da prática e do exercício físico.

Outro fenómeno que, tal como a lentificação, tem sido considerado uma tradução directa do «envelhecimento primário», vem a ser a *diminuição da memória de fixação*. Poucos temas da psicologia gerontológica têm sido tão explorados, por processos clínicos, psicométricos e laboratoriais (v. Talland, 1968; Hartley e cols., 1980), nem sempre com concordância de resultados e interpretações. Os idosos queixam-se universalmente das suas dificuldades de evocação; no entanto, os estudos controlados mais rigorosos não mostram existir, em geral, perturbações da retenção a longo prazo ou da rememoração dos respectivos conteúdos. Quanto à memória a curto prazo, na bem conhecida dicotomia introduzida por Welford (1962) e desenvolvida por Broadbent (1969), não foi possível precisar rigorosamente a natureza das alterações que apresenta com a idade, o que parece dever-se sobretudo à insuficiência dos modelos teóricos disponíveis. Na realidade, a distinção entre memória a curto e a longo

prazo nem sempre é pacífica, e investigadores como Craik (1968, 1977) desde há muito a contestam. Hartley e cols. (1980) sugerem a existência de pelo menos cinco tipos de memória, comportando-se de maneira diversa ao longo do envelhecimento. Fozard (1980) conclui, de uma revisão ampla da literatura, que não está provado que exista qualquer declínio na memória terciária (a longo prazo) nem na primária (reprodução imediata); mas que por outro lado a memória secundária (reprodução mediata da informação recentemente adquirida) mostra claro decréscimo com a idade. Qualquer dos tipos de memória, entretanto, pode mostrar mais lentidão de funcionamento em comparação com os indivíduos mais jovens.

Craik (1968, 1977) pôs em relevo a existência de diferenças inter-individuais na memorização, e intra-individuais quanto ao material a memorizar. Consoante a maior ou menor profundidade do *nível de processamento* da codificação do material, mais ou menos duradouros seriam os traços mnésicos. Segundo este modelo, as dificuldades de fixação dos idosos explicar-se-iam por um processamento menos elaborado e mais superficial. Baddeley (1984) considera pouco útil esta abordagem do problema, e propõe um modelo da memória alternativo, que considera dois sistemas bem definidos, na base da memória operativa (*working memory*) e da memória a longo prazo, subdividida esta em memória semântica, episódica e de procedimentos. Mas estes conceitos teóricos estão ainda longe de nos proporcionarem novos dados acerca da relação entre o envelhecimento e a memória.

Mais interessantes, do ponto de vista teórico e também prático, parecem ser os estudos conduzidos nos últimos dez anos sobre os mecanismos do *processamento da informação* em relação com a idade. A maior parte dos trabalhos publicados sobre este tema (v. Hoyer e Plude, 1980; Plude e Hoyer, 1986) parece corroborar a noção corrente de que com o avançar na idade o tratamento da informação, incluindo os processos perceptivos, a atenção, a codificação, o registo e a recuperação, sofre modificações importantes. Uma teoria recente, desenvolvida por Shiffrin e Schneider (1977) a partir de observações sobre a percepção visual, postula a existência de dois tipos de processamento da informação: *automático*, que não envolve esforço ou atenção voluntária e se desenvolve em paralelo, e *controlado*, que exige capacidade de atenção, se desenvolve em série (um passo

de cada vez) e pode ser modificado ou interferido por outros processos ou condicionalismos. A aprendizagem envolveria uma transição de processamento controlado para automático; a evocação do material armazenado poria em marcha os dois tipos de processamento. Ora o processamento controlado da informação parece exibir um certo declínio com a idade, declínio esse que se torna muito mais acentuado em situações do tipo da demência senil (Jorm, 1986). Eventualmente estes dados poderão ser utilizados na elaboração de técnicas neuropsicológicas de diagnóstico.

Outras alterações a nível cognitivo associadas com a idade avançada vêm a ser a tendência para um pensamento mais concreto, certo grau de rigidez conceptual, e dificuldades na resolução de problemas devido a uma estratégia mais cautelosa, que leva a exigir mais dados antes de tomar uma decisão (Botwinick, 1973, 1977). Na realidade, é difícil distinguir quais das modificações trazidas pela idade são realmente reflexo de alterações estruturais no tecido nervoso, consistindo no tão falado *envelhecimento primário*, e quais, ou até onde, são de natureza «defensiva», resultando portanto de uma atitude particular em face da diminuição das capacidades e da persistência das solicitações, como diria Welford (1980). Esta questão é mesmo para Smith (1980) a mais importante na psicologia cognitiva do envelhecimento: a distinção entre as modificações adaptativas e estratégicas daquelas que representam um défice neurológico irreversível. A importância do problema relaciona-se com a questão da validade de intervenções ou procedimentos destinados a atenuar ou compensar as dificuldades cognitivas da idade avançada. Têm sido propostas algumas *técnicas* que visam ajudar a pessoa idosa a melhorar o seu rendimento em tarefas de tipo intelectual (aprendizagem, resolução de problemas), como por exemplo fornecer os dados a uma cadência mais lenta, evitar a interferência de estímulos externos irrelevantes, organizar a informação, usar mnemónicas, praticar repetidamente, dar apoio emocional, evitar apreciações negativas, etc.. A avaliação de tais métodos, feita com reservas, parece mostrar que eles melhoram até certo ponto a eficiência, embora em certas tarefas não se possa igualar o rendimento de indivíduos mais jovens (Fozard, 1980).

Pelo que temos vindo a mostrar, parece pois que a noção de uma deterioração mental fisiológica, global e progressiva a partir da terceira década da

vida, está hoje irremediavelmente posta de lado. Embora tenha sido demonstrada a existência de factores limitantes ligados à idade, tais como a lentificação e a dificuldade de processamento controlado da informação, eles não afectam senão modestamente o rendimento intelectual da pessoa activa, que se socorre de estratégias apropriadas, até pelo menos os 70-75 anos (Willis e Baltes, 1980). Estudos que analisam a influência de grande número de variáveis sobre o funcionamento intelectual têm mostrado que, até uma idade muito avançada, da ordem dos 75 anos, a eficácia cognitiva depende mais de factores ligados ao nível sócio-económico, educação prévia e grau de actividade, do que do factor idade. Só a partir dos 75 anos outras variáveis, como o estado de saúde, adquirem importância (Arbuckle e cols., 1986).

Os estudos longitudinais mostraram que, se algumas aptidões intelectuais, que constituirão o que se tem designado por *inteligência fluída*, mostram evolução decrescente nas provas psicométricas, já as aptidões ligadas à utilização da informação e às estratégias adquiridas de resolução de problemas, a *inteligência cristalizada*, mostram estabilidade ou mesmo aumento até cerca dos 60-65 anos, e só discreto decaimento depois (Schaie e Strotherm, 1968, e Honzik, 1984). Por outro lado a *variação inter-individual* é considerável e não pode deixar de ser tida em conta. Todos os estudos mostram que a diversidade entre indivíduos idosos, no que se refere às funções mentais, é mais marcada que aquela que pode observar-se entre os mais jovens. Desde a importante pesquisa de Heron e Chown (1967) muitas investigações têm demonstrado que grande número de idosos mantém até muito tarde a plenitude da sua eficiência, enquanto outros manifestam diversos graus de declínio. Esta queda terminal parece mais relacionada com a doença e a proximidade da morte do que com a idade cronológica, segundo mostram alguns estudos revistos por Kimmel (1980). Desta maneira, parece poder concluir-se que as investigações sobre a população idosa têm a ver, na realidade, com dois conjuntos de indivíduos: os que estão saudáveis e aparentam pouco ou nenhum declínio mental, e aqueles que estão afectados por situações patológicas e exibem um decaimento mais ou menos acentuado (Savage e cols., 1973). Falar-se de deterioração fisiológica como fenómeno universal seria, pois, um erro, derivado de se ter feito a média entre dois grupos tão diferentes.

Tendo conduzido um estudo epidemiológico

numa amostra representativa da população idosa de Matosinhos, no qual estudamos a relação de algumas dezenas de variáveis ligadas à saúde, à história pessoal, condições de vida e ambiente social, com indicadores de saúde mental (Barreto, 1984) pudemos extrair algumas conclusões que de certo modo corroboram a noção de «plasticidade» mental e de necessidade de estimulação intelectual no idoso, a que temos vindo a fazer referência. Assim, a análise dos nossos próprios resultados sugere que se encontram em particular risco de deterioração mental, ao lado dos indivíduos afectados por doenças físicas como as cerebrovasculares, também aqueles que estão em situação de inactividade, com acentuada baixa de contactos durante o dia, e os que não têm tarefas definidas que impliquem responsabilidade e tomadas de decisão. Esta insuficiência de estimulação parece assim poder desencadear um declínio da eficiência mental, o que leva a supor que a manutenção de um determinado nível de solicitações é indispensável para a conservação das estratégias de resposta. O exercício da inteligência será, pois, necessário para a sua preservação.

EVOLUÇÃO DA PERSONALIDADE

A experiência clínica e o senso comum estão de acordo em que na segunda metade da vida, particularmente na transição para a senescência, ocorrem importantes modificações na afectividade e no carácter: acentuação de disposições pré-existentes e também emergência de novos traços ou atitudes. Nas *representações estereotipadas* do velho incluem-se, geralmente, a par de aspectos positivos como a sabedoria, a moderação e o auto-controlo, outros menos favoráveis como a rigidez e o dogmatismo, o conservadorismo exagerado, o pessimismo e a insegurança, o egocentrismo e a avareza, a dependência e o desleixo, a irritabilidade e a incontinência emocional. Embora esta imagem compósita integre elementos contraditórios, mostra bem que difícil seria negar as transformações. Muitas características básicas da personalidade, entretanto, mostram relativa estabilidade ao longo da vida, contribuindo para a constância da imagem pessoal. Na realidade, *transformação e continuidade* são os dois aspectos complementares da evolução psíquica na vida adulta.

O interesse da Psicologia pelos problemas da personalidade nos períodos de maturidade e senescência é relativamente recente. Alguns autores, no entanto, deram importantes contributos para a compreensão desta fase da existência no contexto das suas teorizações sobre o *ciclo vital*, concebido como uma sucessão de estádios. Para Jung (1933) a personalidade evolui constantemente, havendo aspectos que se modificam, desaparecem e reaparecem mais tarde, ao passo que outros, como os valores éticos, se mostram cada vez mais rígidos. Na última fase da vida acentua-se a tendência para a introversão, com contracção do espaço psicológico; simultaneamente apagam-se as características do próprio sexo e surgem atributos do sexo oposto.

Charlotte Buhler (1962) empreendeu nos anos 30 um vasto estudo comparativo de histórias biográficas. Dele derivou a concepção de que todos os indivíduos tendem, ao longo da vida, para realizar determinados objectivos pessoais, primitivos ou complexos, conscientes ou não. Descreveu cinco estádios, ao longo dos quais se processa a preparação, a expansão, o apogeu e o declínio da actividade dirigida para aqueles fins. Na última fase, a velhice, faz-se o balanço da vida passada e experimenta-se sentimentos de realização ou de fracasso, consoante o sucesso apercebido. Nesta idade poderão surgir novos objectivos a curto prazo, ligados com a satisfação de necessidades imediatas. Numa perspectiva semelhante, Kuhlen (1959) descreve um processo de expansão e crescimento na primeira metade da vida, seguido por um refluxo na segunda metade. Nesta, as gratificações nem sempre consistiriam na experiência directa da posse, do prestígio, do poder, mas teriam frequentemente um carácter indirecto e substitutivo; por outro lado diminuiria a importância desses objectivos enquanto fontes de motivação e aumentaria a da ansiedade relacionada com o presente e a expectativa do futuro.

Na sua célebre teoria da vida humana, Erikson (1978) descreve oito estádios, cada um dos quais envolve tensão entre tendências opostas. A resolução desses conflitos por meio de uma adaptação activa (mais que por um passivo «ajustamento») fará surgir como síntese determinados valores que podem pois considerar-se conquistas de certos períodos da vida. O adulto jovem oscila entre «intimidade» e «isolamento», na idade em que as interacções sociais e sexuais atingem o apogeu; o valor emergente será o amor. Na meia idade a tensão estabelece-se entre

«generatividade» e «estagnação», em torno das tarefas de educar a nova geração; dessa oposição nascem o desvelo e a dedicação. Finalmente, no estádio da velhice a pessoa terá de optar entre a «integridade do eu» e o «desespero»; é a ocasião do balanço, da atribuição de um significado à vida passada, da aceitação de si e do fim último. A teoria de Erikson põe claramente o problema do sucesso ou insucesso do processo adaptativo, e da satisfação ou insatisfação resultantes.

Nos anos mais recentes várias críticas têm sido formuladas às teorias que encaram a vida como uma sucessão de estádios. Neugarten (1979), por exemplo, considera-as simplistas, porque a vida actual tende a ser mais «fluida» e menos regularmente pautada pelas normas sociais que há meio século: prolongamento da duração da vida; atraso do climatério e da viuvez; adiantamento da idade da reforma e da saída dos filhos do lar; aumento dos divórcios, dos novos casamentos, das mudanças de profissão e de residência, e dos regressos nos estudos. Além disso, os mesmos temas de preocupação e de conflito reaparecem ao longo da vida sob diferentes formas. E finalmente porque as modificações psicológicas ocorrem lentamente, sem necessária conexão com acontecimentos externos ou com idades pré-definidas. Como Thomae (1976), também Neugarten insiste em que, à medida que a existência avança, os estilos de vida se tornam mais diferentes uns dos outros: *a personalidade enriquece-se, complica-se e diferencia-se*; o comportamento torna-se mais coerente, menos contraditório e mais previsível; os traços peculiares do carácter acentuam-se e a estrutura da personalidade torna-se mais evidente. Tal evolução dificulta, até certo ponto, a adaptação às novas condições de vida; por outro lado, tornando cada pessoa mais singular, torna inválidas as teorias que atribuem aos idosos, em bloco, determinadas características.

De entre as importantes investigações multidisciplinares desenvolvidas nos anos 60 sobre a evolução psíquica na pós-maturidade, deve salientar-se a empreendida por Reichard, em Berkeley (v. Bromley, 1966), que confirma como é grande a diversidade entre os idosos quanto ao estilo adaptativo e reacções emocionais, e a marcada constância em cada indivíduo dessas características ao longo da vida adulta. Mas se essas disposições fundamentais tendem a mostrar-se estáveis, alguns traços específicos apresentam *modificações*. Entre os estudos sobre tais

transformações podem citar-se os trabalhos de Craik (1964) e Heron e Chown (1967) sobre a tendência para a introversão; de Botwinick (1973) sobre a estratégia de evitamento de riscos e sobre os diversos tipos de rigidez; de Chown (1962) e de Edwards e Wine (1963) também sobre a rigidez e sua relação com declínio cognitivo. Destes trabalhos e de outros pode concluir-se que as pessoas de idade avançada, quando tomadas em conjunto e comparadas com os mais jovens, mostram maior rigidez perceptiva e de pensamento, com maior dificuldade em se adaptarem às modificações do meio; maior intolerância da ambiguidade e por consequência tendência ao dogmatismo; maior susceptibilidade a deixarem-se influenciar pela pressão social; maior interesse pelos seus próprios problemas, emoções e saúde que pelo mundo exterior; e atitude mais conformista perante a vida. Em muitos indivíduos estas modificações já se começam a evidenciar antes dos 50 anos, mas na maior parte só se tornam manifestas por altura da transição para a senescência, entre os 65 e 70 anos. No seu conjunto, parecem corroborar a noção de «refluxo centrípeto» de Kuhlen, com contracção do espaço psíquico e orientação para o interior. Na sua origem estaria, possivelmente, o processo de envelhecimento biológico, com diminuição geral da actividade espontânea, declínio progressivo do comportamento sexual, das relações interpessoais e da actividade social (Birren, 1964).

Em contraponto às pesquisas que acabamos de referir, orientadas para traços específicos, a investigação levada a efeito pelo chamado «grupo de Chicago» (Cumming e cols., 1960, 1961; Havighurst, 1968; Neugarten, 1973, 1979) em Kansas City teve por objectivo lançar luz sobre a *evolução da personalidade enquanto estrutura global*. Cerca de 700 indivíduos adultos, relativamente saudáveis e vivendo na comunidade, foram observados durante sete anos. Apesar de limitado às variáveis psicológicas (não foram colhidos dados sobre saúde física e outras áreas relacionadas) este estudo tem a vantagem de fornecer uma perspectiva longitudinal. Assim, mostrou que certas características da personalidade possuem relativa estabilidade ao longo dos anos: os interesses dominantes, as atitudes e valores, a representação cognitiva do mundo e da vida. O mesmo acontece com os estilos de vida, as reacções adaptativas próprias de cada indivíduo, os mecanismos de defesa e de superação de obstáculos (*coping mechanisms*), que se apurou serem mais variáveis de pessoa

para pessoa do que em função da idade dentro da mesma pessoa. Em suma, parecem ser relativamente *constantes* ao longo da vida os *objectivos pessoais* e o conjunto de *reacções adaptativas* utilizado para os atingir. Tendo em conta estas últimas, Havighurst (1968) descreveu quatro tipos de personalidade que designou por «integrado», «courageado-defensivo», «passivo-dependente» e «não integrado», pelos quais se distribuíam os indivíduos observados.

Em contraste com tais características «exteriores» da personalidade, os estudos de Kansas City apontam para certas modificações nos processos internos, encarados estes na perspectiva psicanalítica em voga nos meios americanos até meados da década de sessenta. Assim, Neugarten (1963, 1977) concluiu que a energia do Ego, necessária para as tarefas no mundo exterior, diminui com o avançar na idade; isso explicaria porque motivo o idoso reage mais aos estímulos internos que aos externos, retira-se dos seus investimentos afectivos, perde capacidade de afirmação de si e combatividade, e evita riscos e desafios. Haveria ainda modificações no estilo de actuação do Ego, que no sexo masculino abandonaria uma forma activa e directa de domínio da realidade recorrendo a formas indirectas e passivas. Na mulher, inversamente, o domínio passivo daria lugar a um domínio activo. Já Jung (1933) descrevera como os homens, com a idade, parecem vir a aceitar melhor os seus impulsos para a ternura e a dependência, enquanto as mulheres deixam transparecer, sem experimentarem culpabilidade, impulsos egocêntricos e agressivos. Tudo se passaria como se, esbati-dos os papéis ligados à sexualidade e à educação dos filhos, deixassem de estar reprimidas em cada sexo as atitudes proscrias pelas normas sócio-culturais e se generalizasse o padrão «unissexo» de comportamento.

Salientamos as conclusões do «grupo de Chicago» por terem sido pioneiros neste domínio e pela repercussão que obtiveram. Mas outras linhas de investigação merecem também uma referência, como é o caso do estudo longitudinal sobre o envelhecimento levado a efeito na Universidade de Duke (v. Busse, 1961; Busse e Pfeiffer, 1969; Blazer e Williams, 1980). Os resultados dessas pesquisas confirmam a ampla variabilidade das características da personalidade e dos estilos adaptativos entre as pessoas idosas, pelo menos enquanto a doença não vem introduzir um certo nivelamento de reacções. Poderíamos dizer, simplificarmente, que *com a idade as*

peças se parecem cada vez mais consigo próprias, pelo que não faz muito sentido enquadrá-las em «tipos», nos moldes da caracterologia clássica.

Esta é também uma das principais conclusões da mais importante pesquisa europeia neste domínio: o estudo longitudinal de Bona sobre o envelhecimento (Hans Thomae, 1976). Mais de duas centenas de idosos foram observados intensivamente ao longo de oito anos, e estudados sob os pontos de vista médico, psicológico e social; só indivíduos considerados saudáveis foram incluídos, o que limitou sensivelmente o alcance dos resultados, pois elimina à partida a possibilidade de esclarecer, por exemplo, a influência da personalidade ou dos antecedentes biográficos na gênese dos estados depressivos. No entanto, os resultados a que Thomae e colaboradores chegaram mostraram-se extremamente interessantes sob o ponto de vista da relação entre variáveis psicológicas (funções cognitivas, velocidade psicomotora, traços de personalidade, grau de satisfação, etc.) por um lado, e características do meio físico, sócio-económicas, ocupacionais e de convivência, por outro. Dada a sua complexidade, não podemos transcrever aqui as suas conclusões. Diremos, contudo, que, para o grupo de Bona, a personalidade, entendida no sentido de conjunto estruturado de disposições genéticas e aprendidas principalmente por socialização, vem a ser a noção-chave que explicaria o comportamento do idoso. Não serão, pois, tanto as circunstâncias actuais da sua vida, os «acontecimentos recentes», que determinam as suas reacções; mas antes a «percepção» que o indivíduo tem dessas circunstâncias e desses acontecimentos. Essa representação cognitiva, que funciona como o «estímulo efectivo» para o organismo, depende por sua vez de factores motivacionais: qualquer modificação na situação real é reconhecida e avaliada em função das aspirações, expectativas e preocupações dominantes no momento. Assim, por exemplo, uma doença de uma irmã mais velha pode ser sentida apenas como ligeira contrariedade, enquanto a diminuição de contactos com um filho ou neto poderá assumir proporções de catástrofe aos olhos da mesma pessoa. O efeito perturbador dos acontecimentos depende em grande parte, portanto, do significado que se lhe atribui, e este tem muito a ver com o sistema de motivações do indivíduo. Thomae chama também a atenção para a *flexibilidade* de tal representação cognitiva, que pode ser modificada pelo próprio indivíduo com finalidade defensiva. A insatisfação

ou angústia derivadas da incongruência entre o que se deseja e o que se reconhece como conseguido poderão ser atenuadas por duas formas: modificando activamente a situação, ou alterando a percepção que dela se faz. Thomae parece não considerar a outra alternativa lógica: modificar as próprias motivações (não ensinava Buda que o desejo é a causa de todo o sofrimento?). Houve, no entanto, quem o sugerisse, interpretando o desprender dos objectos externos como uma reestruturação do sistema motivacional, visando anular a angústia da frustração. Abordemos, então, o problema da adaptação no envelhecimento.

SATISFAÇÃO E ADAPTAÇÃO

Um dos temas com que deparamos mais frequentemente na literatura gerontológica é o do *sucesso no envelhecimento*. Na realidade, a senescência é um dos períodos da vida onde abundam as transformações — nas funções biológicas, nas capacidades mentais, nos traços da personalidade, nos papéis sociais — com a diferença, relativamente a outras épocas de transição, que aqui essas modificações são sentidas quase sempre como *perdas*. Mais ainda, são representadas frequentemente como estreitamentos do «espaço de vida» (Fisseni, 1976) e como sinais premonitórios de outras perdas que hão-de vir. Como se processa a adaptação da pessoa idosa a tais transformações e perdas? Como encontrar uma definição de envelhecimento bem sucedido? E quais as condições a preencher para alcançar tal objectivo? Estas as questões a que, afinal, interessa responder, mas que na realidade se encontram ainda muito pouco esclarecidas. Nos últimos vinte anos a pesquisa mais significativa centrou-se em quatro posições teóricas, que vamos passar em revista.

A teoria da actividade: As posições de Kuhlen (1959) são como que o pano de fundo sobre o qual se recortam as contribuições mais recentes. Para esse autor, os «sintomas» de um envelhecimento feliz seriam: sentimentos de satisfação e auto-estima; ausência de ansiedade; capacidade de suportar a frustração e de superar situações de ameaça e sobrecarga. Para Kuhlen e para muitos autores dessa época a satisfação e a auto-estima seriam proporcionais à

actividade desenvolvida e à intensidade das relações sociais. A ansiedade, por seu lado, estaria associada às situações de transição e necessidade de reorganização de respostas. Seria de prever, portanto, que na senescência houvesse uma baixa geral da satisfação de viver e aumento de ansiedade. Para um envelhecimento com sucesso, conclui, «é importante estar ocupado e desempenhar vários papéis importantes» na família, sociedade, etc., «ter actividades e contactos sociais diversificados, e estar orientado para o futuro». Formulações deste tipo condenam, pois, a tendência da sociedade para isolar e afastar a pessoa idosa, isolamento esse que seria a principal causa da sua infelicidade. Para uma adaptação com êxito deveria o idoso desempenhar o mais tempo possível as actividades profissionais e sociais, ou encontrar substituto para elas se já não lhe for possível exercê-las. O postulado básico é que a satisfação deriva necessariamente de uma auto-imagem positiva, resultante da percepção de que se é capaz de atingir os objectivos pessoais e de manter uma interacção social mutuamente gratificante. É fácil ver quanto esta posição teórica é inspirada por uma filosofia activista que considera as trocas inter-pessoais como uma espécie de fim em si mesmas.

A teoria do desligamento: Em reacção contra aquela concepção demasiado estreita, o «grupo de Chicago» formado por Elaine Cumming e seus colaboradores (1960) desenvolveu, a partir dos resultados do estudo de Kansas City, a teoria do desligamento (disengagement). Da análise do seu material concluíram que as pessoas idosas mostram tendência natural para reduzirem os seus contactos sociais, processo este que é intrínseco e não imposto pela sociedade, e que começa pela sexta década da vida. O idoso experimenta, afirmavam, uma progressiva redução do seu envolvimento afectivo com o meio ambiente, a começar pelas áreas mais periféricas; a diminuição na quantidade e qualidade das trocas sociais acompanha-se de uma contracção do «espaço de vida» e de um aumento paralelo das preocupações consigo próprio. O processo de desligamento representaria um mecanismo adaptativo tornado necessário pela redução de energia física e mental inerente à idade. A limitação das tarefas e do envolvimento social visaria alcançar um novo equilíbrio entre as solicitações do meio e os recursos disponíveis. Só assim seria possível manter a satisfação de viver. Se, por hipótese, o indivíduo se

visse obrigado a desempenhar papéis activos na sociedade e na família, o seu «moral» acabaria por ser afectado, instalando-se o pessimismo e o descontentamento. Dificilmente se poderia imaginar uma posição tão oposta à teoria da actividade; na verdade, o carácter normativo e extremista tanto de uma como de outra é o seu único ponto de contacto. Ambas as correntes tendem a conceber a adaptação ao envelhecimento como um processo linear, com sentido único e obrigatório para todos os indivíduos.

Os padrões de envelhecimento: O enorme sucesso da teoria do desligamento foi sendo mitigado pelos resultados parcialmente discordantes da investigação posterior, até que se tornou evidente que diferentes indivíduos podem percorrer caminhos diversos para envelhecerem mantendo a satisfação de viver. Lowenthal e Boler (1965) mostraram, em S. Francisco, que é muito diferente o desligamento voluntário do involuntário, este último em caso de doença, viuvez ou reforma obrigatória. Se o primeiro parece benéfico, já o segundo se acompanha geralmente de insatisfação. O isolamento social ora coexistia com moral elevado, ora noutros casos com pessimismo. Por outro lado, os grandes factores de insatisfação eram a existência de privações associadas com a viuvez, a doença física e a reforma recente. Outro achado de interesse foi que em muitos casos de indivíduos um tanto desligados do seu meio social e familiar menos próximo há um nítido reforço da sua ligação à pessoa ou pessoas com quem convivem de mais perto. Vê-se assim que, paralelamente ao desinvestimento da zona periférica do ambiente social há um re-investimento no seu núcleo, constituído pelos que Lowenthal designa por *confidentes*.

Vários autores têm, desde então, procurado demonstrar que são muito diversos os estilos adaptativos e diferentes os caminhos de envelhecer, sem prejuízo da harmonia e da satisfação. Havighurst (1968), por exemplo, descreveu oito estilos «típicos» de adaptação às condições da senescência, a partir de um vasto estudo de campo. Diferindo no grau de actividade em papéis sociais e familiares, global ou selectivamente, e na estrutura básica da personalidade, assim se caracterizavam esses oito tipos:

reorganizadores: personalidade bem integrada; mantêm plena actividade, substituindo as actividades cessantes por outras novas; alta satisfação de viver;

focalizados: personalidade integrada, mantêm actividades em áreas preferidas; alta satisfação;

desligados com sucesso: personalidade bem integrada; cessaram voluntariamente actividade nos papéis antes desempenhados; boa imagem de si e satisfação;

persistentes: personalidade couraçada-defensiva; tentam persistir ou aguentar nas tarefas da meia-idade bem para além dela; satisfeitos enquanto possível;

restringidos: personalidade couraçada-defensiva; reduziram actividades e contactos como meio de defesa; satisfação moderada a alta;

apoiados ou «encostados»: personalidade passiva-dependente; gozam do suporte emocional que lhes é necessário; nível médio de actividade e de satisfação;

apáticos: personalidade passiva-dependente; escassa motivação e pouca actividade; satisfação média a baixa;

desorganizados: personalidade não integrada; possível deterioração intelectual ou falta de controlo emocional; pouca actividade e satisfação média a baixa.

Os padrões mais frequentes na sociedade americana onde este estudo foi conduzido são os «persistentes» e os «reorganizadores», e o mais raro o dos «desligados com sucesso». Desta pesquisa pode assim concluir-se que a satisfação de viver não está dependente do processo de desligamento, antes pelo contrário parece estar geralmente associada com níveis altos ou moderados de actividade na sociedade ou na família. Há de facto indivíduos que conseguem satisfação através desse desligamento, mas tais casos parecem ser mais a excepção que a regra. São as características estruturais da personalidade, como «a integração entre os elementos racionais e emotivos da vida psíquica», que condicionam os padrões adaptativos ao longo da vida adulta, e contribuem para determinar o grau de satisfação que ela proporciona.

A teoria da mudança de papéis: A partir dos anos setenta, conceitos como stress e mecanismo de superação (coping) fizeram a sua aparição na área da gerontologia psicológica, e têm desde então sido largamente utilizados na pesquisa e na discussão teórica. O estudo longitudinal de Bona, a que já nos referimos, procurou esclarecer quais as modalidades de stress a que os idosos estão sujeitos, e as suas

consequências, bem como os mecanismos de superação com maior ou menor eficácia adaptativa que nesta época da vida são postos em marcha. Olbricht e Lehr (1976), colaboradores desse projecto, estudaram com grande pormenor as mudanças em papéis familiares e sociais registadas na idade avançada. Observaram que as flutuações da satisfação de viver eram geralmente paralelas às alterações no nível de actividade; apenas numa minoria de casos a baixa de actividade era acompanhada por aumento da satisfação. Concluem que o desligamento, como forma de adaptação, tem um papel bastante secundário e é utilizado apenas por um pequeno número de indivíduos. Observa-se com mais frequência um *desligamento temporário*, em situações de transição como a reforma ou a perda do cônjuge, seguido por novos investimentos no meio social; para a escolha de novos papéis certos factores subjectivos são decisivos: sentimentos de realização, expectativas face ao futuro, percepção de ser apreciado pelos outros. Outras vezes assiste-se a *desligamento selectivo*, apenas relativo a certos papéis periféricos menos importantes, enquanto paralelamente ocorre um reforço das ligações familiares. Estes autores defendem, portanto, que às pessoas idosas, em face das transformações que a sociedade lhes impõe, não restam apenas como defesa a habituação passiva, o isolamento, ou o ajustamento das suas representações cognitivas (mudar a sua perspectiva da realidade para melhor a poder suportar). A muitos idosos é possível modificar activamente o seu comportamento social, assumindo novos papéis, em consonância com uma imagem mais positiva de si próprios, e retirar daí alto grau de satisfação.

Do nosso próprio estudo com cerca de 300 idosos, em Matosinhos (Barreto, 1984) extraímos algumas conclusões sobre este tema. O processo de desligamento social é mais frequente nos casados, e acompanha-se regra geral de um reforço da ligação ao cônjuge, que no homem toma frequentemente a forma de dependência em relação à mulher. Já, paradoxalmente, a mulher que vive só mantém as suas ligações sociais até bastante tarde, ao contrário da que vive com a família. A vulnerabilidade de cada indivíduo em face do stress depende, por um lado, de disposições constitucionais, e por outro, do estilo adaptativo do indivíduo e dos mecanismos de superação que aprendeu ao longo da vida. Quando, na pessoa idosa, as solicitações que sobre ela recaem

excedem as suas capacidades e recursos; quando paira uma ameaça de acontecimento grave; ou quando há uma modificação radical no seu quadro de vida, e é necessário aprender novas respostas e inibir outras, surgem manifestações de *ansiedade*, a qual interpretamos, numa perspectiva comportamental, como estado preparatório para uma acção premente que não é possível levar a cabo. Alterações de humor de carácter *depressivo* são também frequentes na pessoa idosa normal, após perdas súbitas ou graduais, e podem significar uma baixa de reforço, devida quer à eliminação progressiva das suas fontes, quer à dificuldade em obter reforço das fontes que restam, por falta de meios instrumentais.

As conclusões mais importantes dos estudos feitos nos últimos vinte anos sobre adaptação e satisfação na idade avançada referem-se à importância dos factores cognitivos, designadamente a avaliação do carácter de ameaça ou da gravidade de uma perda que é feita pelo indivíduo em função das suas motivações e sobretudo da sua experiência passada (Caspi e Elder, 1986). Afirma Lazarus (1983) «*não é meramente a alteração objectiva ligada à idade, mas sim o seu significado subjectivo que afecta a adaptação*». E esse significado tem que ver com os obstáculos encontrados no passado, e a maneira como a pessoa conseguiu, ou não, vencê-los; tem que ver, portanto, com a auto-imagem do indivíduo, para a qual concorrem sucessos da sua história pessoal e também a forma como ele é tratado por aqueles com quem se relaciona de perto. As implicações destes conceitos na prevenção são bastante claras. Para proporcionar uma maior satisfação de viver às pessoas idosas é sem dúvida importante remediar as suas privações e melhorar o seu bem-estar material. Mas não é suficiente. Acima de tudo, o idoso necessita de ter confiança no futuro, e em si próprio, e para isso é essencial que ele possa confiar em alguém.

BIBLIOGRAFIA

- ARBUCKLE, T., GOLD, D. e ANDRES, D. (1986) — «Cognitive functioning of older people in relation to social and personality variables». *Psychology and Aging*, 1, 55-62.
- BARRETO, J. (1971) — «Contribuição da psicologia para o estudo dos síndromas cerebrais crónicos». *Rev. Portuguesa de Psicologia*, 6/7/8, 173.
- BARRETO, J. (1984) — «Envelhecimento e saúde mental. Estudo de epidemiologia psiquiátrica». Porto, edição do autor.
- BADDELEY, A. (1984) — «The fractionation of human memory» (editorial). *Psychological Medicine*, 14, 259-64.
- BIRREN, JAMES (1959) — «Principles of research on aging». In *Handbook of aging and the individual*, ed. J. Birren. Univ. Chicago Press, Chicago.
- BIRREN, JAMES (1964) — *The psychology of aging*. Prentice Hall.
- BIRREN, JAMES e SCHAIK, K. (1977) eds. — *Handbook of the psychology of aging*. Van Nostrand, Nova Iorque.
- BIRREN, JAMES; WOODS, A. e WILLIAMS, M. (1980) — «Behavioral slowing with age». In *Aging in the 1980s*, ed. L. Poon. Amer. Psychol. Assotiation, Washington.
- BLAZER, D. e WILLIAMS, C. (1980) — «Epidemiology of dysphoria and depression in an elderly population». *Amer. J. Psychiat.*, 137, 439.
- BOTWINICK, J. (1977) — «Aging and intelligence». In J. BIRREN e K. SCHAIK (eds.), *Handbook of the psychology of aging*. Van Nostrand, Nova Iorque.
- BOTWINICK, J. (1984) — *Aging and behavior* (3.^a edição). Springer, Nova Iorque.
- BROADBENT, D. E. (1969) — «Communication models for memory»; in *The pathology of memory*, G. Talland e N. Waugh (eds.). Academic Press, Nova Iorque.
- BROMLEY, D. (1966) — *The psychology of human ageing*. Penguin, Londres.
- BUHLER, CHARLOTTE (1962) — «Genetic aspects of the self». *Ann. N. Y. Acad. Sci.*, 96, 730.
- BUSSE, E. W. (1961) — «Psychoneurotic reactions and defence mechanisms in the aged», in *Psychopathology of aging*, eds. P. Hoch e J. Zubin. Grune and Stratton, Nova Iorque.
- BUSSE, E. W. e MADDOX, G. (1985) — *The Duke Longitudinal study of normal aging: 1955-1980*. Springer, Nova Iorque.
- BUSSE, E. W. e PFEIFFER, E. (1977) — «Functional psychiatric disorders in old age. In *Behavior and adaptation in late life*, eds. E. Busse e F. Pfeiffer. Little Brown, Boston.
- CARDOSO, CAMILO (1971) — *A psicometria da deterioração mental*. Tese apresentada na Fac. de Medicina de Lisboa, ed. do autor.
- CARDOSO, CAMILO (1978) — «Aspectos psicométricos em gerontologia». In *Gerontopsiquiatria*, eds. H. Barahona Fernandes e M. Paes de Sousa. Ciba-Geigy, Lisboa.

- CASPI, A. e ELDER, G. (1986) — «Life satisfaction in old age: linking social psychology and history». *Psychol. and Aging*, 1, 18-26.
- CHOWN, SH. (1962) — «Rigidity and age». In *Social and psychological aspects of aging*, eds. C. Tibbits e W. Donahue. Columbia U. Press.
- CRAIK, F. (1964) — «Age differences in a personality inventory». *Brit. J. Psychol.*, 55, 453.
- CRAIK, F. (1968) — «Short term memory and the aging process». In *Human aging and behavior*, ed. G. Talland. Academic Press.
- CRAIK, F. (1977) — «Age differences in human memory». In J. Birren e K. Schaie (eds.), *Handbook of the psychology of aging*. Van Nostrand, Nova Iorque.
- CUMMING, ELAINE e DEAN, L. (1960) — «Disengagement: a tentative theory of aging». *Sociometry*, 23, 23.
- CUMMING, ELAINE e MC CRAFFEY, I. (1961) — «Some conditions associated with morale among the aged». In *Psychopathology of aging*, eds. P. Hoch e J. Zubin. Grune and Stratton, Nova Iorque.
- DELAY, J., PICHOT, P. e PERSE, J. (1955) — *Méthodes psychométriques en clinique*. Masson, Paris.
- EDWARDS, A. e WINE, D. (1963) — «Personality changes with age: their dependency on concomitant intellectual decline». *J. Geront.*, 18, 182.
- ERIKSON, E. H. (1978) — *Adulthood*. W. W. Norton, Nova Iorque.
- FISSENI, H. (1976) — «Perceived life-space: Problems of consistence and change». In *Patterns of aging*, ed. H. Thomae. S. Karger, Basileia.
- FOZARD, J. (1980) — «The time for remembering». In *Aging in the 1980's*, ed. L. Poon. Amer. Psychol. Assotiation, Washington.
- HARTLEY, J., HARKER, J. e WALSH, D. (1980) — «Contemporary issues and new directions in adult development of learning and memory». In *Aging in the 1980's*, ed. L. Poon. Amer. Psychol. Assotiation, Washington.
- HAVIGHURST, R. J. (1968) — «Personality and patterns of aging». *Gerontologist*, 8, 20.
- HERON, L. e CHOWN, SH. (1967) — *Age and function*. Churchill, Londres.
- HOYER, W. e PLUDE, D. (1980) — «Attention and perceptual processes in the study of cognitive aging». In *Aging in the 1980's*, ed. L. Poon. Amer. Psychol. Assotiation, Washington.
- JORM, A. F. (1986) — «Controlled and automatic information processing in senile dementia: a review». *Psychol. Med.*, 16, 77.
- JUNG, C. G. (1933) — «The stages of life», in *The portable Jung*, ed. J. Campbell, publ. em 1976. Penguin, Harmondsworth.
- KIMMEL, D. (1980) — *Adulthood and aging: an interdisciplinary developmental view*. Wiley, Nova Iorque.
- KUHLEN, R. (1959) — «Aging and life-adjustment». In *Handbook of aging and the individual*, ed. J. Birren. U. Chicago Press, Chicago.
- LAZARUS, R. S. e DELONGHIS, A. (1983) — «Psychological stress and coping in aging». *Amer. Psychologist*, March 1983.
- LOWENTHAL, M. e BOLER, D. (1965) — «Voluntary vs. involuntary withdrawal». *J. Geront.*, 20, 363.
- NEUGARTEN, B. (1963) — «Personality and the aging process». In *Processes of aging*, ed. R. Williams, C. Tibbits e W. Donahue. Atherton Press.
- NEUGARTEN, B. (1977) — «Personality and aging». In *Handbook of the psychology of aging*, eds. J. Birren e K. Schaie. Van Nostrand, Nova Iorque.
- NEUGARTEN, B. (1979) — «Time, age and the life cycle». *Amer. J. Psychiatry*, 37, 999.
- OLBRICHT, F. e LEHR, V. (1976) — «Social roles and contacts in old age: consistency and patterns of change». In *Patterns of aging*, ed. H. Thomae. S. Karger, Basileia.
- POON, L. (1980) ed. — *Aging in the 1980's*. Amer. Psychol. Assotiation, Washington.
- PLUDE, D. e HOYER, W. (1986) — «Age and selectivity of visual information processing». *Psychol. and aging*, 1, 4.
- SAVAGE, R. e HALL, H. (1973) — «A performance learning measure for the aged». *Brit. J. Psychiat.*, 122, 721.
- SCHAE, H. e STROTHER, C. (1968) — «Limits of optimal functioning in superior old adults». In *Psychological functioning in the normal aging and senile aged.*, ed. S. Chown e K. Riegel. S. Karger, Basileia.
- SHIFFRIN, R. e SCHNEIDER, W. (1977) — «Controlled and automatic human information processing». *Psychol. Review*, 84, 127-190.
- SMITH, A. (1980) — «Advances in the cognitive Psychology of aging». In *Aging in the 1980's*, ed. L. Poon. Amer. Psychol. Ass., Washington.
- TALLAND, G. (1968) — *Disorders of memory and learning*. Penguin, Londres.
- THOMAE, H. (1976) — *Patterns of aging: findings from the Boon longitudinal study of aging*. S. Karger, Basileia.
- WECHSLER, D. (1958) — *The measurement and appraisal of adult intelligence*. Baillière, Londres.
- WELFORD, A. T. (1962) — «On changes of performance with age». *Lancet*, 1, 335.
- WELFORD, A. T. (1969) — «Age and skill: motor, intellectual and social». In *Decision making and age*, eds. A. T. Welford e J. Birren, S. Karger, Basileia.
- WELFORD, A. T. (1980) — «Where do we go from

there?». In *Aging in the 1980's*, ed. L. Poon. Amer. Psychol. Ass., Washington.

WILLIAMSON, PH. e ASCIONE, F. (1983) — «Behavioral treatment of the elderly». *Behavior modification*, 7, 583-610.

WILLIS, S. e BALTES, P. (1980) — «Intelligence and adulthood in aging: contemporary issues». In *Aging in the 1980's*, ed. L. Poon. Amer. Psychol. Ass. Washington.

RESUMO

Passando em revista as principais modificações nos domínios intelectual e afectivo que se observam nas idades avançadas, chama-se a atenção para a grande variabilidade inter-individual que caracteriza o envelhecimento psicológico. As investigações longitudinais vieram pôr em causa a noção de um declínio intelectual global e progressivo, e evidenciaram que certas aptidões podem mostrar-se estáveis ou mesmo aumentar até uma época tardia, enquanto outras decaem mais precocemente. A queda terminal que eventualmente se observa estará mais relacionada com a doença do que propriamente com a idade. Os factores limitantes ligados a esta última, designadamente a lentificação e a dificuldade no processamento controlado da informação, parecem ter um papel menos determinante na eficácia cognitiva que outros factores como a educação prévia e o grau de actividade. Existe, pois, um certo grau de «plasticidade» que justifica a importância da estimulação intelectual na pessoa idosa.

A mesma variabilidade entre indivíduos se observa no envelhecimento da personalidade. Embora se possam descrever modificações mais ou menos gerais, elas são menos significativas que as transformações específicas de cada indivíduo. Por outro lado, parecem ser relativamente constantes ao longo da vida os objectivos pessoais e o conjunto de reacções adaptativas utilizado para os atingir: os mecanismos de superação e defesa mostram-se mais variáveis de pessoa para pessoa do que em função da idade na mesma pessoa. Assim, ao envelhecer, a personalidade enriquece-se e diferencia-se; só nas fases terminais se assiste por vezes a um certo nivelamento, devido em grande parte à doença.

Sendo, assim, diferentes os padrões de comportamento perante as transformações internas e externas da idade avançada, não parece lícito que se defenda a manutenção da actividade, ou inversamente o desligamento, como norma geral para conseguir a máxima satisfação pela vida. Estudos multidisciplinares têm mostrado que o processo adaptativo implica frequentemente um desligamento temporário, ou selectivo, relativamente a certos papéis periféricos, com o assumir posterior de novos papéis sociais e familiares. Um certo grau de actividade e interacção social

parece, assim, ser condição de sucesso na adaptação da maioria dos idosos. E isso não só porque, certamente, lhes proporciona mais oportunidades de gratificação, mas sobretudo porque contribui para lhes manter a auto-estima, condição fundamental para que exista satisfação de viver.

ABSTRACT

Passing in review the main intellectual and affective changes associated with age, the author stresses that psychologic ageing is subject to great inter-individual variability.

Longitudinal research has not given support to the old notion that cognitive efficiency undergoes a global and progressive decline after maturity. Many abilities remain unchanged, and a few can even increase in middle age; others, conversely, become impaired at an early age, by effect of such limiting factors as the slowing of mental functions and the difficulty in the processing of information. But recent findings seem to explain age effects on cognitive functioning also in terms of previous education and current activity. This sort of «plasticity» underlines the importance of stimulation for maintaining mental efficiency in old age.

The same kind of inter-individual variability can be observed in personality development along middle and advanced age. Sequential research has shown that some well documented general changes, such as rigidity or cautiousness, are less important than the specific features of the evolution of each individual. On the other hand, personal goals and adaptive processes turn out to be relatively constant through adult life, and not very dependent on age factors. So, one may say that personality becomes more rich and differentiated as age progresses; only disease or extreme deprivation can impoverish and equalize.

Thus, as the patterns of behaviour brought about by internal and external changes in old age are so different and specific, general theories of life satisfaction do not seem to be valid, as long as they are rigid and normative. Multidisciplinary studies suggest that activity theory and, in a lesser degree, disengagement theory, both have some part of truth. A temporary or selective disengagement of peripheral roles may possess good adaptive value, and is frequently followed by a re-engagement in fresh family or social roles.

For the majority of elderly individuals, therefore, a good adaptation seems to be dependent on maintaining a fair level of activity and social interchange. Such activity, that must be perceived as useful, is stimulating for the intellect and potentially rewarding. It strongly contributes to self-confidence and self-esteem, which are most important for life satisfaction to be preserved.