

HELENA ESPÍRITO-SANTO
FERNANDA DANIEL
(COORDS.)

IMPrensa DA
UNIVERSIDADE
DE COIMBRA
COIMBRA
UNIVERSITY
PRESS

TRAJETOS DO ENVELHECIMENTO

PERSPETIVAS TEÓRICAS E EMPÍRICAS



INTRODUÇÃO

Helena Espírito-Santo e Fernanda Daniel

Em Portugal, como na grande maioria dos países do mundo, tem-se verificado um acentuado envelhecimento demográfico. No *ranking* dos países mais envelhecidos, Portugal encontra-se no topo (4.^a posição), contribuindo com a sua quota-parte para que no mundo, a cada segundo que passa, duas pessoas possam comemorar o seu sexagésimo aniversário. Este novo xadrez demográfico, que emergiu nos tempos recentes, apresenta-se como um dos principais desafios colocados às sociedades contemporâneas.

O facto de chegarem cada vez mais portugueses a idades mais longevas traz consigo novas possibilidades. Por um lado, pode encontrar-se, cada vez mais frequentemente, relações «verticalizadas» onde três ou mesmo quatro gerações convivem. Por outro lado, em números cada vez mais expressivos, verifica-se que algumas das pessoas de idades avançadas necessitam de apoio de terceiros na realização das suas necessidades básicas. Estas necessidades, a par das mudanças societárias (o papel da mulher no mercado de trabalho, a distância geográfica entre famílias, divórcios, etc.) que afetam antigas dinâmicas familiares, refletem-se na diminuição dos potenciais cuidadores.

O recurso a respostas sociais é, em muitos casos, considerado como a única solução em face dos crescentes constrangimentos

familiares. Na tentativa de responder às múltiplas necessidades dos idosos, o Estado tem incentivado a criação de respostas sociais. Assim, para 223.838 pessoas residentes no Continente envelhecer significa partilhar espaços comuns como o Centro de Convívio, o Centro de Dia, o Centro de Noite e a Estrutura Residencial para Idosos. Estas pessoas representam 11,55% da população denominada idosa (Portugal continental) — se se incluir nestas respostas sociais o Serviço de Apoio Domiciliário — e partilham, maioritariamente, situações de vulnerabilidade física e social (dados baseados na Carta Social, 2015; Instituto Nacional de Estatística, 2011).

Por este motivo, este livro procura apresentar, para além de uma sistematização da literatura, resultados de investigações realizadas pelo nosso grupo sobre pessoas que residem ou frequentam respostas sociais. Ao contar com a participação de autores de três áreas das ciências sociais (Psicologia, Serviço Social e Sociologia), este livro constitui-se como uma leitura enriquecedora e pedagógica. Pretendeu-se que o resultado final fosse um livro útil a psicólogos, assistentes sociais, sociólogos, psiquiatras, profissionais e estudantes interessados na saúde e no bem-estar das pessoas de idade avançada.

O livro que aqui se apresenta, enquadrando diferentes percursos teórico-conceptuais, descreve e sistematiza investigações atuais, integrando resultados dos projetos *Trajetórias de Envelhecimento e Redes Sociais Pessoais de Idosos Portugueses* em nove dos dez capítulos.

Estes projetos promovidos pelo Departamento de Investigação & Desenvolvimento do Instituto Superior Miguel Torga integram investigações comprometidas com o processo de envelhecimento. Iniciado em 2010, o Projeto *Trajetórias do Envelhecimento* tinha como objetivo mapear compreensivamente percursos de envelhecimento, promovendo, concomitantemente, relações de cooperação entre territórios de ensino e práticas profissionais. O projeto contou com a participação de várias respostas sociais do distrito de Coimbra e pretendeu, numa primeira fase, caracterizar multidimensionalmente

as pessoas que frequentavam estas respostas, utilizando na recolha dos dados instrumentos de avaliação neuropsicológica, comportamental, emocional, física e funcional. Em face dos resultados, e porque é importante que os estudos se apoiem em análises longitudinais, procedemos, na segunda fase do projeto, a (re)avaliações. Na terceira fase, o projeto passou a incluir a avaliação de pessoas idosas ativas residentes na comunidade. O Projeto *Redes Sociais Pessoais de Idosos Portugueses* nasceu posteriormente, em 2014, e pretendeu descrever e tipificar as redes sociais dos idosos portugueses quanto às suas características estruturais, funcionais e relacionais-contextuais, analisando intercessões com variáveis demográficas, familiares, relacionais, socioprofissionais, psicológicas, de saúde e de participação social. Este projeto integra catorze estudos seccionais, utilizando as metodologias quantitativa e de análise de redes sociais (*ego network analysis*). Cabe aqui referir que estes projetos contaram com o esforço conjunto de vários professores e alunos do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra e das Universidades da Extremadura e de Salamanca — mestrandos e doutorandos que avaliaram centenas de pessoas idosas. Ao longo dos últimos anos os projetos deram voz aos dados recolhidos sob a forma de vários artigos, dissertações de mestrado e teses de doutoramento.

Quanto à estrutura, o livro compõe-se dos dez capítulos que a seguir se descrevem.

No primeiro capítulo, ***Défice Cognitivo e Demência***, são descritas as mudanças cognitivas prodrómicas da demência, incluindo o défice cognitivo ligeiro. As demências mais frequentes são igualmente descritas e para cada quadro demencial são apresentados os critérios de diagnóstico, etiologia, intervenções específicas e formas de avaliação.

O segundo capítulo, ***Funcionalidade e Envelhecimento***, analisa tanto o conceito como a operacionalização das atividades de vida diária. Os aspetos cronológicos, sociais, biológicos e psicológicos relativamente à funcionalidade são descritos, tal como são identificados os

fatores de risco e protetores. Os principais instrumentos de avaliação da funcionalidade validados para a população portuguesa são descritos, tal como as vantagens da avaliação e da monitorização.

O terceiro, quarto e quinto capítulos são dedicados ao ***Envelhecimento e Saúde Mental***. O número de pessoas idosas diagnosticadas com doença mental tem aumentado, acompanhando a expressão numérica das pessoas idosas na sociedade. A temática da saúde mental divide-se em três capítulos com distintos níveis de gravidade psicopatológica. Assim, o terceiro capítulo é dedicado ao tema da ***Ansiedade*** e o quarto capítulo à ***Depressão***. O quinto aborda quer a ***Psicose*** e suas nuances na idade avançada, quer as ***Perturbações da personalidade*** que são habitualmente subidentificadas nesta população. Nestes três subcapítulos são apresentados os instrumentos de avaliação disponíveis, os fatores de risco e os métodos de tratamento indicados para a população idosa.

Os capítulos seguintes vêm na continuação dos três anteriores, pois dizem respeito a aspetos com impacto na saúde mental da população idosa.

Deste modo, o sexto capítulo diz respeito ao ***Sono na Idade Avançada***, iniciando-se com as descrições dos estádios do sono, arquitetura do sono e mecanismos do sono. As várias alterações normais do sono no envelhecimento, as perturbações do sono, a avaliação e formas de intervenção são também objeto de análise.

No sétimo capítulo, ***Espiritualidade e Envelhecimento***, para além da revisão do estado da arte sobre a relação entre a espiritualidade/religiosidade e a saúde física e mental, são apresentadas algumas abordagens psicoterapêuticas que incluem estas dimensões e evidências sobre a sua eficácia. As autoras indicam ainda alguns instrumentos de medida adaptados à população portuguesa idosa.

O oitavo capítulo, ***Mindfulness e Compaixão na Idade Avançada***, apresenta propostas interessantes de pesquisa e de intervenção na saúde mental de pessoas de idade avançada. Com base

no conceito de envelhecimento positivo, as autoras procuram realçar os benefícios de intervenções baseadas no *mindfulness* e na compaixão. São analisados os constructos de *mindfulness* e compaixão enquanto processos de regulação emocional, programas terapêuticos baseados nestes processos, seguindo-se uma revisão dos principais estudos onde é demonstrada a sua relevância nesta fase particular do ciclo de vida.

O nono capítulo dedica-se ao ***Otimismo e à Esperança***. Estes dois constructos positivos parecem, segundo as evidências, auxiliar as pessoas com idade avançada a lidar melhor com as mudanças decorrentes do envelhecimento, protegendo-as da sintomatologia depressiva, sentimentos de solidão e stresse.

Por último, no décimo capítulo, ***Redes Sociais Pessoais e Trajetórias de Envelhecimento: Uma Perspetiva Etária e de Género***, os autores refletem sobre a relação entre a idade e o sexo e as redundâncias na compreensão da dinâmica das redes sociais pessoais de idosos.