

# Psicologia da Saúde: Teoria e Intervenção

Inea Giovana Silva Arioli  
(Organizadora)

 **Atena**  
Editora

Ano 2019

Inea Giovana Silva Arioli  
(Organizadora)

# Psicologia da Saúde: Teoria e Intervenção

Atena Editora  
2019

2019 by Atena Editora  
Copyright © da Atena Editora  
**Editora Chefe:** Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira  
**Diagramação e Edição de Arte:** Lorena Prestes  
**Revisão:** Os autores

**Conselho Editorial**

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília  
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista  
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

P974 Psicologia da saúde: teoria e intervenção [recurso eletrônico] /  
Organizadora Inea Giovana Silva Arioli. – Ponta Grossa (PR):  
Atena Editora, 2019.

Formato: PDF  
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader  
Modo de acesso: World Wide Web  
Inclui bibliografia  
ISBN 978-85-7247-170-1  
DOI 10.22533/at.ed.701191203

1. Psicologia clínica da saúde. I. Arioli, Inea Giovana Silva.

CDD 616.89

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de  
responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos  
autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)



## APRESENTAÇÃO

O presente livro se propõe a debater temas instigantes no campo da Psicologia da Saúde, uma área relativamente recente, desenvolvida principalmente a partir da década de 1970. Segundo Almeida e Malagris (2011<sup>1</sup>) a Psicologia da Saúde configura-se na aplicação dos conhecimentos e das técnicas da Psicologia ao campo da saúde, com vistas a promoção e manutenção da saúde e a prevenção de doenças. No Brasil, com a ampliação do campo a partir das políticas públicas de saúde, aumentou o interesse dos profissionais e teóricos sobre essa área específica, trazendo consigo a necessidade de compreender o processo saúde/doença em uma dimensão psicossocial.

Existem divergências quanto à compreensão e conceituação da Psicologia da Saúde, que por sua vez traz consequências também para suas práticas, mas a importância de sua contribuição para o campo da Saúde é indubitável. Alves et al (2017<sup>2</sup>), afirmam que a compreensão dessa área deve ser de uma disciplina autônoma, mas essencialmente interdisciplinar, visto que se desenvolve sobre uma base multi e interdisciplinar, pois envolve saberes e práticas oriundas de outras disciplinas, como: a psicologia social e comunitária, a psicologia clínica, a saúde pública, a epidemiologia, a antropologia, a sociologia, a medicina, entre outras.

Várias temáticas importantes para o panorama atual no contexto da Psicologia da Saúde, tanto no Brasil como em Portugal, são abordadas neste livro, como: a dependência de álcool e outras drogas, a humanização da saúde, o autocuidado dos profissionais, o cuidado com o cuidador, estresse, qualidade de vida, saúde do idoso, saúde e gênero, entre outros. Os aspectos emocionais da Esclerose Múltipla, a Síndrome de Burnout e o Transtorno do Espectro Autista também são alvo de debate nessa obra, juntamente com temas importantes da Psicologia Clínica. Enfim, as próximas páginas propiciam a aproximação de vários debates atuais, que a seguir são apresentados em um pequeno guia para leitura.

O capítulo 01 debate um “Grupo de Acolhimento de Familiares em um Ambulatório de Dependência de Álcool e Outras Drogas: relato de experiência”. Destaca a contribuição da prática grupal na desconstrução das expectativas de “cura” dos familiares em relação à tarefa do Ambulatório e o deslocamento frequente da queixa sobre o outro (paciente) para reflexões sobre o próprio familiar no cotidiano do grupo.

“O estigma associado ao uso de drogas: etnografia a partir do trabalho de proximidade” (capítulo 02) relata uma experiência portuguesa de redução de danos, cujos resultados indicam transformações substanciais no que tange a adoção de práticas orientadas para a saúde. O estudo também explicita que as pessoas que usam drogas tendem a viver experiências de estigma em múltiplas esferas da sua existência e que a relação com as principais figuras de vinculação é marcada pelo

---

1 ALMEIDA, R.A.; MALAGRIS, L.E.N. A prática da Psicologia da Saúde. *Rev. SBPH* vol.14 n.2, Rio de Janeiro - Jul/Dez. 2011.

2 ALVES, R.; SANTOS, G.; FERREIRA, P.; COSTA, A.; COSTA, E. Atualidades sobre a Psicologia da Saúde e a Realidade Brasileira. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18(2), 545-555. 2017.

sentimento de culpa.

Já o foco do capítulo 03 recai sobre “A humanização como fator de qualidade no internamento hospitalar”, na construção e validação do Questionário de Avaliação da Humanização nos Cuidados de Saúde (QAHCS), implementado nos serviços de Cirurgia e Ortopedia de um Hospital português. Os resultados obtidos nesse estudo indicam uma associação positiva entre a humanização dos cuidados hospitalares e a qualidade dos internamentos e atesta que a humanização é um fator de qualidade nos hospitais.

A saúde dos idosos é foco do debate no capítulo 04, que discute a “Dor crónica, ansiedade e depressão em doentes idosos”. O estudo, realizado na Unidade Multidisciplinar da Dor do Hospital Divino Espírito Santo (Açores, Portugal) teve como um dos objetivos analisar a relação entre dor, depressão e ansiedade e concluiu a existência de associação tanto entre dor e ansiedade como entre dor e depressão, explicitando que, tanto a ansiedade como a depressão interferem na disposição, relação com os outros e prazer de viver.

No capítulo 05, “A triagem psicológica: a qualidade da escuta e adesão ao tratamento”, o objetivo é discutir as expectativas relativas ao atendimento psicológico de inscitos em um serviço-escola de uma universidade, e de que maneira a compreensão dessas expectativas podem favorecer a adesão ao tratamento. A análise dos desdobramentos do processo de escuta e compreensão das expectativas dos sujeitos buscam revelar uma aproximação entre o que pode ser feito em psicoterapia e o que espera legitimamente o paciente em relação ao seu atendimento.

Em “Adaptação e validação da escala para avaliar as capacidades de autocuidado, para profissionais portugueses do contexto social” (capítulo 06) as autoras colocam em tela um tema de crescente importância: o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout. Teóricos argumentam que os recursos psicológicos e sociais, incluindo o autocuidado, podem proteger os indivíduos das consequências negativas do estresse, indicando que a prática do autocuidado também configura-se em fator de proteção relacionado com Burnout.

“Imagem corporal positiva em estudantes do Ensino Superior”, capítulo 07 deste livro, configura-se em um estudo quantitativo de caráter exploratório que tem como objetivo analisar possíveis relações, diferenças e preditores entre as preocupações com a forma corporal, a imagem corporal positiva e as características sociodemográficas de estudantes universitários de várias instituições do Ensino Superior em Portugal.

Já o capítulo 08: “Aproximações entre Psicologia da Saúde e homossexualidade” se propõe discutir contribuições para a Psicologia da Saúde a partir da aproximação com a diversidade sexual, com foco na homossexualidade. A pesquisa debate quatro eixos temáticos que explicitam a maneira pela qual a Psicologia da Saúde pode apropriar-se de categorias como gênero, orientação sexual, diversidade sexual, para gerar aquilo que se propõe: saúde.

No capítulo 09 realiza-se uma revisão de literatura (2003 a 2017), com vistas

a compreender as “Alterações emocionais do cuidador frente ao câncer infantil”. O texto evidencia o sofrimento do cuidador, no que tange as incertezas, experiências dolorosas, alterações na dinâmica familiar e social e medo da perda. Aponta para a importância dos profissionais de saúde neste contexto e para a necessidade de assistência psicológica e interdisciplinar com vistas a integralidade da atenção à saúde.

“Síndrome de Burnout em estudantes da faculdade de medicina da Universidade Internacional Três Fronteiras” é o capítulo 10 deste livro, que debate um problema de grande repercussão social em nossos dias e que afeta a população acadêmica. O referido estudo conclui que a maioria dos entrevistados apresentou esgotamento físico e mental.

O capítulo 11 versa sobre “Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento psicológico de docentes do ensino superior de Goiânia” e relata um estudo que teve como objetivo identificar o nível de estresse ocupacional, os estressores e as estratégias de enfrentamento psicológico e correlacionar estresse e estratégias de enfrentamento psicológico de docentes do ensino superior. O estresse também é foco no capítulo 12, que segue “Explorando o impacto do estresse no consumo de álcool: uma revisão de literatura”. O estudo aponta que, a permissividade e incentivo de consumo de álcool na sociedade contemporânea, aliado ao aumento significativo do nível de estresse no cotidiano das pessoas podem configurar os contornos em um importante problema de saúde mental.

O capítulo 13 traz o relato de um delineamento experimental sobre o “Ensino com feedback instrucional em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA): efeitos sobre categorizar” e demonstra que, no ensino de repertórios de tatos e respostas de ouvinte simples, o feedback instrucional parece ter influência sobre o desenvolvimento de alguns repertórios de categorizar que não foram diretamente ensinados.

O tema do capítulo 14 é recorrente neste livro: “Síndrome de Burnout: doença ocupacional presente desde a formação até a atuação do médico especialista” pela atualidade e importância da discussão. O texto aponta para a vulnerabilidade do profissional médico no desenvolvimento desta síndrome, uma vez está submetido ao estresse emocional contínuo na atenção à saúde das pessoas.

O capítulo 15: “Qualidade de vida em doentes renais crônicos em hemodiálise: uma revisão da literatura” aponta para a necessidade de uma avaliação de qualidade de vida ampliada, de modo que haja uma interlocução das pesquisas quantitativas com qualitativas, na medida em que a avaliação da qualidade de vida tem sido um importante fator de medida na análise da efetividade das intervenções terapêuticas. A qualidade de vida é foco também do capítulo 16, que propõe a “Avaliação da qualidade de vida de pessoas com esclerose múltipla” e evidencia que as pessoas com maior tempo de diagnóstico tem uma percepção melhor da realidade da doença e adquirem maior manejo frente às diversas situações que envolvem a questão qualidade de vida.

Em “Envelhecimento positivo e longevidade avançada: contributos para a intervenção” (capítulo 17) são explicitadas as diretrizes gerais de um estudo de

centenários realizado na região metropolitana do Porto (Portugal), que destaca a importância de conhecer as percepções individuais dos centenários e a compreensão e mobilização de recursos psicológicos associados à adaptação para a saúde e bem-estar.

O capítulo 18, que encerra as discussões deste livro, busca fazer uma “Avaliação da espiritualidade em pessoas com esclerose múltipla” e validar uma escala de espiritualidade. Evidencia que as incertezas em relação ao prognóstico da doença levam a pessoa a desenvolver uma preocupação com o futuro, visto que muitos planos deverão ser modificados, exigindo o desenvolvimento de estratégias para o enfrentamento da doença.

Boa leitura!

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
GRUPO DE ACOLHIMENTO DE FAMILIARES EM UM AMBULATÓRIO DE DEPENDÊNCIA DE	
ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA.	
Isabel Bernardes Ferreira	
Helton Alves de Lima	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912031</b>	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>15</b>
O ESTIGMA ASSOCIADO AO USO DE DROGAS ETNOGRAFIA A PARTIR DO TRABALHO DE	
PROXIMIDADE	
Ximene Rego	
Catarina Lameira	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912032</b>	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>27</b>
A HUMANIZAÇÃO COMO FATOR DE QUALIDADE NO INTERNAMENTO HOSPITALAR: UM ESTUDO	
DE CASO	
Helena Morgado Ribeiro	
Mariana Teixeira Baptista de Carvalho	
Estela Maria dos Santos Ramos Vilhena	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912033</b>	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>44</b>
DOR CRÓNICA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM DOENTES IDOSOS	
Teresa Medeiros	
Osvaldo Silva	
Maria Teresa Flor-de-Lima	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912034</b>	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>62</b>
A TRIAGEM PSICOLÓGICA: A QUALIDADE DA ESCUTA E ADESÃO AO TRATAMENTO	
Rita Cerioni	
Eliana Herzberg	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912035</b>	
<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>79</b>
ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO DA ESCALA PARA AVALIAR AS CAPACIDADES DE AUTOCUIDADO,	
PARA PROFISSIONAIS PORTUGUESES DO CONTEXTO SOCIAL	
Ana Berta Correia dos Santos Alves	
Susana Barros da Fonseca	
Lia João Pinho Araújo	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912036</b>	
<b>CAPÍTULO 7</b> .....	<b>94</b>
IMAGEM CORPORAL POSITIVA EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR	
José Carlos da Silva Mendes	
Maria Teresa Pires de Medeiros	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912037</b>	



<b>CAPÍTULO 8</b> .....	<b>108</b>
APROXIMAÇÕES ENTRE PSICOLOGIA DA SAÚDE E HOMOSSEXUALIDADE	
Adan Renê Pereira da Silva	
Iolete Ribeiro da Silva	
Suely Aparecida do Nascimento Mascarenhas	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912038</b>	
<b>CAPÍTULO 9</b> .....	<b>120</b>
ALTERAÇÕES EMOCIONAIS DO CUIDADOR FRENTE AO CÂNCER INFANTIL	
Liliane Maria da Silva Saraiva	
<b>DOI 10.22533/at.ed.7011912039</b>	
<b>CAPÍTULO 10</b> .....	<b>133</b>
SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE INTERNACIONAL TRES FRONTERAS (UNINTER) CIUDAD DEL ESTE, PARAGUAI (2016)	
Deisy Yegros	
Pablo Casagrande	
Didier Mongelos	
Montserrat Giménez	
Amilcar Miño	
Ana Arevalos	
Elder Oliveira da Silva	
Suelen dos Santos Ferreira	
Pasionaria Rosa Ramos Ruiz Diaz	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120310</b>	
<b>CAPÍTULO 11</b> .....	<b>141</b>
ESTRESSE OCUPACIONAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PSICOLÓGICO DE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR DE GOIÂNIA	
Maurício Benício Valadão	
Sebastião Benício da Costa Neto	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120311</b>	
<b>CAPÍTULO 12</b> .....	<b>156</b>
EXPLORANDO O IMPACTO DO ESTRESSE NO CONSUMO DE ÁLCOOL: UMA REVISÃO DE LITERATURA.	
Isabel Bernardes	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120312</b>	
<b>CAPÍTULO 13</b> .....	<b>169</b>
ENSINO COM FEEDBACK INSTRUCIONAL EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA): EFEITOS SOBRE CATEGORIZAR	
Daniel Carvalho de Matos	
Mônica Cristina Marques de Aragão	
Pollianna Galvão Soares de Matos	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120313</b>	
<b>CAPÍTULO 14</b> .....	<b>183</b>
SÍNDROME DE BURNOUT: DOENÇA OCUPACIONAL PRESENTE DESDE A FORMAÇÃO ATÉ A ATUAÇÃO DO MÉDICO ESPECIALISTA	
William Volino	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120314</b>	

<b>CAPÍTULO 15</b> .....	<b>192</b>
QUALIDADE DE VIDA EM DOENTES RENAIIS CRÔNICOS EM HEMODIÁLISE: UMA REVISÃO DA LITERATURA	
Fernanda Elisa Aymoré Ladaga	
Murilo dos Santos Moscheta	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120315</b>	
<b>CAPÍTULO 16</b> .....	<b>207</b>
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM ESCLEROSE MÚLTIPLA	
Ana Maria Canzonieri	
Daniele Batista de Sousa	
Thais Mira Simandi	
Beatriz Maciel Sodre	
Lucas Felipe Ribeiro dos Santos	
Priscila da Silva Santos	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120316</b>	
<b>CAPÍTULO 17</b> .....	<b>213</b>
ENVELHECIMENTO POSITIVO E LONGEVIDADE AVANÇADA: CONTRIBUTOS PARA A INTERVENÇÃO	
Lia Araújo	
Oscar Ribeiro	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120317</b>	
<b>CAPÍTULO 18</b> .....	<b>221</b>
AVALIAÇÃO DA ESPIRITUALIDADE EM PESSOAS COM ESCLEROSE MÚLTIPLA	
Ana Maria Canzonieri	
Daniele Batista de Sousa	
Thais Mira Simandi	
Beatriz Maciel Sodre	
Lucas Felipe Ribeiro dos Santos	
Priscila da Silva Santos	
<b>DOI 10.22533/at.ed.70119120318</b>	
<b>SOBRE A ORGANIZADORA</b> .....	<b>227</b>

## ENVELHECIMENTO POSITIVO E LONGEVIDADE AVANÇADA: CONTRIBUTOS PARA A INTERVENÇÃO

**Lia Araújo**

ESEV.IPV - Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu

CINTESIS.UP - Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde da Universidade do Porto

**Oscar Ribeiro**

CINTESIS.UP - Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde da Universidade do Porto

DEP.UA – Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro

**INTRODUÇÃO:** Uma das mais recentes manifestações do envelhecimento populacional mundial é o rápido crescimento do número de pessoas com 100 e mais anos, sobretudo nos países mais desenvolvidos. Espanha e Portugal são países de destaque a este nível, na medida em que, de acordo com os dados dos Institutos Nacionais de Estatística de ambos os países, o número de centenários tem vindo a aumentar a cada ano. Em 2001 existiam 589 centenários em Portugal e 8766 em Espanha. Nos Censos seguintes os números aumentaram para 1526 e 10273 respetivamente. Projeções mais recentes de 2015, apontavam para a existência de mais de 4000 centenários em Portugal e cerca de 14500 em Espanha (Sánchez, 2016; Reis,

2015). No futuro espera-se que esta tendência se acentue, ao ponto de se projetarem 4.1 milhões de centenários em todo o mundo para 2050 (Nações Unidas, 2009).

O prolongamento da vida humana também tem vindo a aumentar. O recorde de pessoa mais velha do mundo foi atribuído a Jeanne Louise Calment, que faleceu em 1997 aos 122 anos e 164 dias. Esta centenária de nacionalidade Francesa, foi considerada um importante estudo de caso para o conhecimento atual das questões associadas à longevidade excepcional e à sobrevivência humana, não só pela idade mas por ter sido uma pessoa que manteve-se autónoma e independente durante muito tempo. Aos 85 anos ainda praticava desporto, aos 100 anos andava de bicicleta, aos 110 anos morava sozinha e aos 115 anos ainda andava sem ajuda (Jeune & Andersen-Ranberg, 2000; Miller, 2015). Outra coisa especial na Jeanne Calment foram as suas características pessoais. Investigadores caracterizaram-na como alguém com uma grande capacidade para enfrentar problemas, bom sentido de humor e muito positiva. Tal como demonstra esta frase sua, em que refere “Vejo pouco, ouço mal e não sinto nada...mas está tudo bem” (Garcia & Miralles, 2016).

Também em Portugal residiu uma das

peças que, durante cinco semanas, entre 26 de novembro de 2008 e 2 de janeiro de 2009, foi considerada a pessoa mais velha do mundo, ou seja, a decana da humanidade. Maria de Jesus foi uma cidadã portuguesa supercentenária (pessoa com 110 ou mais anos), que nasceu e viveu toda a sua vida numa pequena aldeia, onde foi trabalhadora rural e onde faleceu aos 115 anos (GRG, 2012). Outro caso Português muito conhecido é o de Manoel de Oliveira que, aos 106 anos e à data da sua morte, a 2 de abril de 2015, era o realizador de cinema mais velho do mundo em atividade (Vitoria, 2015).

Em Espanha, foi Ana María Vela a pessoa que viveu mais, até aos 116 anos, sendo considerada a terceira pessoa mais velha da história da Europa (Sánchez, 2017). Francisco Núñez Olivera, um dos homens que chegou a uma idade mais longa, foi submetido a uma cirurgia para remoção do rim aos 90 anos e aos 98 a uma operação às cataratas (Rego, 2017). Faleceu aos 113 anos de idade (Casares, 2017).

Todos estes casos e muitos outros têm algo em comum. Por terem chegado aos 100, significa que evitaram ou superaram os problemas comuns do envelhecimento. E é sobretudo por isso que os centenários estão a ser estudados um pouco por todo o mundo. O International Centenarian Consortium (ICC) inclui uma rede de investigadores que estudam especificamente as pessoas com 100 e mais anos, os quais reúnem uma vez por ano para partilhar resultados das suas mais recentes investigações. Deste consórcio fazem parte estudos dos Estados Unidos da América, nomeadamente o Fordham Centenarian Study e o Georgia Centenarian Study, sendo este último um dos mais antigos estudos, a par do Okinawa Centenarian Study, que investiga a ilha de Okinawa, no Japão, considerada um dos locais do mundo com mais centenários. Na Ásia e Oceania, também existem os Tokyo Centenarian Study, Hong Kong Centenarian Study, Korean Centenarian Study e Sydney Centenarian Study. Já na Europa são muitos os países que têm investigações específicas sobre centenários e que fazem parte do ICC, nomeadamente a Dinamarca (Danish Centenarian Study), França (French Centenarian Study), Alemanha (Heidelberg Centenarian Study), Hungria (Hungarian Centenarian Study) e Portugal (Oporto Centenarian Study) (Iowa State University, 2018).

## **O PT100 – ESTUDO DE CENTENÁRIOS DO PORTO**

Tendo a Área Metropolitana do Porto (AMP) como zona geográfica de abrangência, este foi o primeiro estudo nacional e de base populacional sobre centenários a ser realizado em Portugal. Assim, todos os centenários residentes nos 16 Municípios da AMP foram alvo de contacto, sendo que, para a sua identificação, foram mobilizadas várias técnicas, desde análise das listas de votantes, contacto direto com as Juntas de Freguesia, Instituições e Paróquias, mas também análise de notícias de jornais e televisão a anunciar aniversários de centenários. Todo este processo permitiu

identificar 186 habitantes com 100 e mais anos no período de dezembro de 2012 a dezembro de 2013, a residir na AMP. Estes potenciais participantes foram contactados e 140 foram efetivamente entrevistados. Os restantes 46 foram excluídos devido a morte, recusa em participar, problemas graves de saúde ou por falta de interesse (Ribeiro et al., 2017).

Por reunir uma equipa de investigadores de diferentes âmbitos científicos e profissionais (PT100, s.d.), também a sua operacionalização foi de cariz multidimensional e tem explorado especificamente várias áreas, como a saúde (e.g., Ribeiro, Teixeira, Araújo, & Paul, 2016), ansiedade (e.g., Ribeiro, Teixeira, Araújo, Afonso, & Pachana, 2015), fragilidade (e.g., Ribeiro, Duarte, Teixeira, & Paul, 2017), reminiscências (Ribeiro, Afonso, Serrano-Selva, Teixeira, & Araújo, 2017) e envelhecimento bem sucedido (e.g., Araújo, Ribeiro, Teixeira, & Paúl, 2015) dos centenários, bem como os seus filhos enquanto cuidadores (e.g., Brandão, Ribeiro, Oliveira, & Paul, 2017).

## **ENVELHECIMENTO POSITIVO NA LONGEVIDADE AVANÇADA**

A investigação, o estudo e o ensino na área do envelhecimento têm sido marcados por um grande investimento e, conseqüente, desenvolvimento. Apesar de recente, a área da gerontologia tem já uma história conturbada, no sentido em que é marcada por diferentes fases e abordagens conceptuais, que se fizeram sentir empiricamente. Segundo a revisão de Blazer (2006), o início da gerontologia foi marcado por um enfoque no declínio natural e inevitável do processo de envelhecimento; seguido pela emergência da geriatria e o estudo das principais doenças relacionadas com o envelhecimento; e, numa terceira fase, pelo estabelecimento do envelhecimento normal. A quarta fase, definida por Holstein e Minkler (2003) como a “nova gerontologia”, corresponde à ênfase no potencial para uma velhice com saúde e envolvimento e no papel dos fatores genéticos, biomédicos, comportamentais e sociais para a promoção de um funcionamento positivo na fase avançada de vida (Blazer, 2006).

É neste movimento que surgiram os modelos de Envelhecimento Saudável e Ativo, da Organização Mundial de Saúde, que salientam o desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional, através da promoção de comportamentos saudáveis e da redução dos fatores de risco prejudiciais (WHO, 1994) e o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação, segurança e educação, com vista à promoção de uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo (Faber, 2015). Da América surge o modelo de Envelhecimento Bem-sucedido, conceito mais holístico, definido através da presença de baixa probabilidade de doença e incapacidade, elevada capacidade funcional física e cognitiva e envolvimento ativo com a vida (Rowe & Kahn, 1997).

Apesar da inegável e inigualável contribuição destes modelos de referência, tanto a nível de investigação como na definição de programas e políticas, a sua aplicabilidade e adequação à fase mais avançada de vida tem sido questionada.



Pesquisas sobre os muito idosos, aqueles com 75/80/85 e mais anos, dependendo dos autores (Paul, 2007), apontam para especificidades neste grupo etário, de maior fragilidade e vulnerabilidade, tal como Baltes e Smith (2003) haviam alertado quando apresentaram o conceito de 4ª idade. Os estudos de centenários em muito contribuíram para o conhecimento atual da fase mais avançada de vida e são unânimes em afirmar que aos 100 anos de vida a heterogeneidade entre pessoas é ainda maior (Hagberg, 2007) e que as concepções mais tradicionais de envelhecimento bem sucedido têm de ser revistas para este grupo (Gondo, 2012).

## SAÚDE E PARTICIPAÇÃO AOS 100 E MAIS ANOS DE VIDA

Os resultados do PT100, e tal como tem sido apresentado por diversos estudos de centenários, demonstram que chegar aos 100 não significa não ter doenças e ser autónomo para todos. Considerando os 140 participantes do estudo do Porto, a média de diagnósticos foi de 4.7, sendo os mais frequentes, os problemas de visão, de audição, e incontinência urinária, a artrite, a hipertensão arterial e os problemas cardíacos. Ao nível da capacidade funcional em atividades básicas de vida diária, 45% apresentou dificuldade em 5 ou mais atividades, 12.1% em 3 a 4, 10.7% em 1 a 2, e 32.1% não apresentou dificuldades. No funcionamento cognitivo, com base dos resultados da *Global Dementia Scale*, verificou-se que 44.5% apresentava declínio cognitivo grave e muito grave, 30.3% funcionamento normal ou declínio cognitivo muito leve e os restantes estariam entre ambas as situações (Ribeiro & Araújo, 2017).

Já ao nível da participação, ao analisar as atividades numa amostra de 89 centenários do PT100, verificou-se que a percentagem de pessoas que participava em atividades produtivas (voluntariado) e educativas (assistir a aulas/sessões de informação) foi muito reduzida, de 0% e 5.7% respetivamente. Considerando as atividades sociais, 21.3% costumavam ir visitar alguém, e nas intelectuais, 10.3% costumava escrever e 22.5% ler. As atividades mais frequentes foram ouvir rádio (50%), ver televisão (71.3%) e rezar (89.9%), o que pode estar relacionado com o facto de serem atividades pouco exigentes ao nível físico, sensorial e de mobilidade.

## SUCESSO AOS 100 E MAIS ANOS DE VIDA

De forma a perceber se o modelo tradicional de Rowe e Kahn (1997) se adequava à longevidade avançada, os seus critérios foram explorados numa amostra de 70 centenários, selecionados por terem capacidade para responder a questões de autoperceção. Os resultados demonstram que, mesmo neste grupo selecionado, 28.6% tem baixa probabilidade de doença e incapacidade, 20% elevado funcionamento físico e cognitivo e 18.6% envolvimento social. Curioso foi analisar a forma como as pessoas se avaliavam e sentiam em relação a estes critérios, sendo que 32.3% considerou ter boa saúde, 61.4% estar feliz e 40% ter boa capacidade física e cognitiva (Araújo,

Teixeira, Ribeiro, & Paul, 2017).

Outros estudos com base na mesma amostra, verificaram que os recursos psicológicos, nomeadamente a autoeficácia e o propósito de vida, estavam associados a percepções positivas do envelhecimento bem sucedido (Araújo, Ribeiro, Teixeira, & Paúl, 2015.). Tal como está evidente nos comentários recolhidos nas entrevistas, alguns deles muito positivos e valorativos, como os que se seguem:

“Nunca pensei chegar aos 100. Agora estão 100, vamos começar a contar de novo”

“O que importa é ter sede de viver, independentemente do que se pode ou não fazer”.

## CONCLUSÃO E IMPLICAÇÕES

Falar de envelhecimento positivo implica pensar em diferentes trajetórias. No início da fase avançada de vida, nas pessoas idosas mais jovens, pode fazer sentido apelar à saúde, capacidade funcional e participação, mas nos muito idosos, os modelos conceptuais oriundos da psicologia e baseados na adaptação parecem ser mais adequados, nomeadamente teorias conceituadas como a Teoria da Seleção, Otimização e Compensação (Freund & Baltes, 1998), a Teoria da Seletividade Socio-Emocional (Carstensen, 1991) e a Teoria da Gerotranscendencia (Torstam, 2005). Enquanto investigadores e profissionais que ambicionamos trajetórias positivas de envelhecimento, cabe-nos investir nos modelos que se adequem melhor à nossa realidade e objetivos. O que, no caso do grupo etário aqui em análise, implica conhecer a percepção individuais, compreender e mobilizar recursos psicológicos associados à adaptação.

As implicações na gerontologia e na geriatria passam por complementar, e em alguns casos substituir, a ênfase na autonomia, independência e reabilitação, por questões como a identidade positiva, o controlo pessoal, o sentido de autoeficácia, a autoestima, as emoções positivas, o optimismo, o *coping*, as redes sociais e apoio social e a espiritualidade.

As tendências atuais já estão a seguir esse rumo, e muitos avanços têm ocorrido a este nível. Destaque para, num âmbito mais conceptual, o contributo da psicologia positiva no estudo do envelhecimento (Araújo, Ribeiro, & Paul, 2017) e da importância dos recursos psicológicos para a saúde e bem-estar (Peterson & Seligman, 2004), e, num âmbito mais interventivo, a Atenção Centrada da Pessoa (Martínez, 2013), a Humanidade (Simões, Rodrigues, & Salgueiro, 2011) e a Pessoaalidade (Kitwood, 1993) como metodologias práticas que reconhecem o valor da singularidade e das forças pessoais. Já foram dados passos importantes mas a caminhada ainda não acabou.

## REFERÊNCIAS

- Araújo, L., Ribeiro, O., & Paul, C. (2017). Hedonic and Eudaimonic well-being in old age through Positive Psychology studies: a scoping review. *Anales de Psicologia, 33*, 568-577.
- Araújo, L., Ribeiro, O., Teixeira, L., & Paúl, C. (2015). Successful aging at 100 years: the relevance of subjectivity and psychological resources. *International Psychogeriatrics, 28*(2), 179-88.
- Araújo, L., Teixeira, L., Afonso, R., Paúl, C., & Ribeiro, O. (2016). Centenários Bem-Sucedidos. *Psicologia, Saúde & Doenças, 16* (supplement), 23.
- Araújo, L., Teixeira, L., Ribeiro, O., & Paul, C. (2017). Religious social engagement and valuation of life in portuguese centenarians. *Innovation in Aging, 1*(S1), 945.
- Baltes, P., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology, 49*(2), 123-35.
- Blazer, D. (2006). Successful aging. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 14*, 2–5.
- Brandão, D., Ribeiro, O., Oliveira, M., & Paul, C. (2017). Caring for a centenarian parent: An exploratory study on role strains and psychological distress. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. DOI: 10.1111/scs.12423
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7*, 331-338.
- Casares, G. (2017). Francisco Núñez, el hombre más longevo del mundo, cumple 113 años “loquísimo y satisfecho de mi alma”. *El Mundo*. Obtido de: <http://www.elmundo.es/espana/2017/12/13/5a314886e5fdea69298b46f4.html>
- Faber, P. (2015). *Active ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution*. Rio de Janeiro: International Longevity Centre Brazil.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging, 13*, 531–543.
- Garcia, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: the Japanese Secret to a Long and Happy Life*. London: Hutchinson.
- Gondo, Y. (2012). Longevity and successful ageing: implications from the oldest old and centenarians. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics, 7*, 39–43.
- GRG, Gerontology Research Group (2012). *Photos of Women Supercentenarians*. Disponível em: <http://www.grg.org/>.
- Hagberg, B. (2007). Developing models of longevity. In L. Poon & T. Perls (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics: Biopsychosocial Approaches to Longevity* (pp. 205-230). New York, NY: Springer.
- Holstein, M., & Minkler, M. (2003). Self, Society, and the “New Gerontology”. *Gerontologist, 43*, 787-796.
- Iowa State University (2018). *International Centenarian Consortium*. Obtido de: <https://research.hs.iastate.edu/international-centenarian-consortium/about-us/>

- Jeune, B., & Andersen-Ranberg (2000). What can we learn from centenarians? In P. Martin, C. Rott, B. Hagberg, & K. Morgan (Eds.), *Centenarians: Autonomy versus dependence in the oldest old* (pp. 9-19). New York, NY: Springer.
- Kitwood, T. (1993). Person and process in dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 8(7), 541-545.
- Martínez, T. (2013). La atención centrada en la persona. Algunas claves para avanzar en los servicios gerontológicos. *Actas de la Dependencia*, 8, 25-47.
- Miller, J. (2015). *Care in practice*. Paisley: Hodder Education.
- Nações Unidas (2009). *United Nations Department of Economic and Social Affairs/Population Division, World Population Aging*. New York: Nações Unidas.
- Paúl, C. (2007). Old-Old People: Major Recent Findings and the European Contribution to the State of the Art. In: Rócio Fernández-Ballesteros (Eds.). *GeroPsychology: European Perspectives for an Aging World* (pp. 128-144). Germany: Hogrefe and Huber.
- PT100 (s.d.). *Equipa*. Obtido de: <http://pt100.pt/pt/equipa/>
- Rego, P. (2017). Selfie a los 112 años del hombre más viejo del mundo. *El mundo*. Obtido de: <http://www.elmundo.es/cronica/2017/08/23/599721de46163f19118b45a1.html>
- Reis, M. (2015). Envelhecimento: Portugal já tem mais de 4000 centenários. *Jornal i*. Obtido de: <https://ionline.sapo.pt/413736>
- Ribeiro, O., & Araújo, L. (2017). Cuidados à população centenária. In I. Lage (Coord.), *Cuidados e Envelhecimento* (pp. 249-274). Vialonga: Coisas de Ler.
- Ribeiro, O., Duarte, N., Teixeira, L., & Paul, C. (2017). Frailty and depression in centenarians. *International Psychogeriatrics*, 30(1), 1-10.
- Ribeiro, O., Afonso, R., Serrano-Selva, J., Teixeira, L., & Araújo, L. (2017). Reminiscence and well-being in centenarians. *Innovation in Aging*, 1(S1), 1294.
- Ribeiro, O., Teixeira, L., Araújo, L., & Paul, C. (2016). Health Profile of Centenarians in Portugal: A census-based approach. *Population Health Metrics*, 14. DOI 10.1186/s12963-016-0083-3.
- Ribeiro, O., Teixeira, L., Araújo, L., Afonso, R.M., & Pachana, N. (2015). Predictors of anxiety in centenarians: health, economic and social factors. *International Psychogeriatrics*, 27(7), 1167-76.
- Ribeiro, O., Araújo, L., Teixeira, L., Brandão, D., Duarte, N., & Paúl, C. (2017). PT100 - Oporto Centenarian Study. In N. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology*. New York: Springer. DOI 10.1007/978-981-287-080-3\_141-1
- Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful ageing. *The Gerontologist*, 37, 433– 440.
- Sánchez, A. (2017). Muere la española Ana Vela, la persona más longeva de Europa, a los 116 años. *El País*. Obtido de: [https://politica.elpais.com/politica/2017/12/15/actualidad/1513334714\\_035235.html](https://politica.elpais.com/politica/2017/12/15/actualidad/1513334714_035235.html)
- Sánchez, A. (2016). Los 100 años ya no son una barrera. *El País*. Obtido de: [https://politica.elpais.com/politica/2016/01/22/actualidad/1453461841\\_873727.html](https://politica.elpais.com/politica/2016/01/22/actualidad/1453461841_873727.html)
- Simões, M., Rodrigues, M., & Salgueiro, N. (2011). Humanidade, Ligação Interpessoal de Relação e Cuidado. *Revista Portuguesa de Bioética*, 14, 213-225.

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental Theory of Positive Aging*. New York, NY: Springer.

Vitoria, A. (2015). Manoel de Oliveira morreu aos 106 anos. *Jornal de Notícias*. Obtido de: <https://www.jn.pt/artes/interior/manoel-de-oliveira-morreu-aos-106-anos-4490303.html>

WHO, World Health Organization (1994). *Health for all: Updated targets*. Copenhagen: WHO.



Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-7247-170-1

