

A SOCIOLOGIA DO ENVELHECIMENTO: PERSONALIDADE, RESILIÊNCIA E ATITUDES FACE AO ENVELHECIMENTO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.477112501046>

Data de aceite: 29/09/2025

Bruno Santos

Instituto Politécnico de Bragança
ORCID iD: 0009-0003-2456-322X

RESUMO: O envelhecimento é um processo universal e multifatorial que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais, com impacto direto na forma como os indivíduos experienciam a velhice. Esta revisão da literatura analisa a sociologia do envelhecimento, destacando três dimensões cruciais: a personalidade, a resiliência e as atitudes face ao envelhecer. A personalidade, compreendida através de traços relativamente estáveis ao longo da vida, influencia a adaptação às mudanças da idade, revelando-se fatores como a conscienciosidade e a extroversão protetores, enquanto o neuroticismo constitui uma vulnerabilidade acrescida. A resiliência surge como um recurso central, permitindo que os idosos lidem com adversidades, preservem a autonomia e mantenham uma percepção positiva de controlo, mesmo perante perdas ou limitações. Já as atitudes face ao envelhecimento expressam as crenças e percepções sociais e individuais que, quando positivas, favorecem a qualidade

de vida, a saúde física e a integração comunitária, e quando negativas, reforçam estigmas, isolamento e declínio funcional. A análise destas três dimensões revela que a experiência da velhice não é homogênea, mas moldada pela interação entre fatores pessoais e contextuais. Assim, compreender a interligação entre personalidade, resiliência e atitudes é essencial para promover um envelhecimento saudável e ativo, desafiando representações negativas e valorizando os contributos sociais dos mais velhos. Conclui-se que as políticas públicas e as intervenções devem integrar estes fatores, apostando na educação para o envelhecimento, na promoção da participação social e no reforço de redes de apoio, garantindo que a longevidade seja acompanhada de qualidade de vida e dignidade.

PALAVRAS-CHAVE: *envelhecimento; personalidade; resiliência; atitudes; qualidade de vida.*

THE SOCIOLOGY OF AGING: PERSONALITY, RESILIENCE AND ATTITUDES TOWARDS AGING

ABSTRACT: Aging is a universal and multifactorial process that involves biological, psychological, and social transformations, with a direct impact on how individuals experience old age. This literature review analyzes the sociology of aging, highlighting three crucial dimensions: personality, resilience, and attitudes toward aging. Personality, understood through relatively stable traits throughout life, influences adaptation to age-related changes, with factors such as conscientiousness and extroversion proving protective, while neuroticism constitutes increased vulnerability. Resilience emerges as a central resource, enabling older adults to cope with adversity, preserve autonomy, and maintain a positive sense of control, even in the face of loss or limitations. Attitudes toward aging, on the other hand, express social and individual beliefs and perceptions that, when positive, promote quality of life, physical health, and community integration, and when negative, reinforce stigma, isolation, and functional decline. An analysis of these three dimensions reveals that the experience of aging is not homogeneous, but shaped by the interaction of personal and contextual factors. Thus, understanding the interconnection between personality, resilience, and attitudes is essential to promoting healthy and active aging, challenging negative representations, and valuing the social contributions of older adults. It follows that public policies and interventions should integrate these factors, focusing on education for aging, promoting social participation, and strengthening support networks, ensuring that longevity is accompanied by quality of life and dignity.

KEYWORDS: *aging; personality; resilience; attitudes; quality of life.*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo universal e inevitável, caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que afetam tanto os indivíduos como as sociedades. Nas últimas décadas, o prolongamento da esperança média de vida, aliado à redução da natalidade, originou um acentuado envelhecimento demográfico em vários países, incluindo Portugal, com implicações profundas nos sistemas de saúde, nas políticas sociais e na própria organização das comunidades (Relatório de Envelhecimento, 2024). Em 2021, mais de 30% da população residente em Portugal tinha 60 ou mais anos, sendo previsível que este grupo represente quase 40% da população em 2070, de acordo com o Eurostat (Relatório de Envelhecimento, 2024). Face a este cenário demográfico, torna-se indispensável uma reflexão sobre o modo como o envelhecimento é vivido, compreendido e enquadrado socialmente.

A sociologia do envelhecimento procura compreender as representações sociais da velhice, os papéis atribuídos aos idosos e os fatores que moldam as suas experiências. Mais do que uma fase biológica, o envelhecimento deve ser entendido como uma construção social, cultural e histórica (Hyacinth, 2023). Enquanto em alguns contextos os mais velhos são valorizados como depositários de sabedoria, noutros surgem como alvo de estereótipos

depreciativos associados à perda de capacidades, dependência e inutilidade (São José, 2025). Tais estigmas afetam a forma como o idoso interpreta a sua própria situação e como participa na vida coletiva, condicionando a sua qualidade de vida. A teoria da estratificação etária, por exemplo, frisa que as oportunidades sociais e económicas são distribuídas de forma desigual entre grupos etários, refletindo-se em situações como a exclusão social e o ageísmo (Hyacinth, 2023).

Neste enquadramento, fatores individuais como a personalidade, a resiliência e as atitudes face ao envelhecimento assumem particular relevância. A personalidade, frequentemente analisada através do modelo dos Cinco Grandes Fatores, tem demonstrado impacto no modo como os indivíduos lidam com as mudanças da velhice. Traços como a conscienciosidade e a extroversão associam-se a maior bem-estar e capacidade de adaptação, enquanto o neuroticismo se relaciona com maior vulnerabilidade psicológica (Park & Hess, 2019). A resiliência, concebida como a capacidade de adaptação positiva perante situações adversas, emerge como um recurso essencial que permite aos idosos lidar com perdas, manter uma sensação de controlo e continuar a investir em relações e atividades significativas (Kushta et al., 2023). Estudos têm evidenciado que a resiliência se articula estreitamente com a personalidade, sendo reforçada por traços como extroversão e conscienciosidade e fragilizada pelo neuroticismo (Pinto, 2015; Kushta et al., 2023).

As atitudes face ao envelhecimento, por sua vez, refletem as representações internas e sociais da velhice. Investigações como as de Park & Hess (2019), mostram que idosos com perceções positivas sobre o envelhecimento apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida, menor risco de depressão e até maior longevidade. Todavia, quando predominam crenças negativas, como a perceção da velhice enquanto declínio inevitável, podem surgir sentimentos de desvalorização pessoal e isolamento social (Relatório de Envelhecimento, 2024). Estas atitudes, ainda que influenciadas pelo contexto sociocultural, são também influenciados por características pessoais e pela capacidade de resiliência. Sintetizando, compreender o envelhecimento requer uma abordagem que vá além da dimensão biológica e reconheça o papel das construções sociais e das características individuais. A interseção entre personalidade, resiliência e atitudes em relação à velhice revela-se imperativa para explicar a diversidade de experiências no envelhecimento. Este artigo, através de uma revisão da literatura, explora a sociologia do envelhecimento, focando-se em como estes três fatores influenciam a experiência da velhice. A compreensão destes elementos é de suma importância para fomentar um envelhecimento saudável e ativo, capaz de promover a integração social e a qualidade de vida dos idosos.

ENVELHECIMENTO E PERSONALIDADE

A personalidade constitui um dos fatores centrais para compreender as diferenças individuais no processo de envelhecimento. Embora o envelhecimento seja inevitável, as formas como os indivíduos o vivenciam diferem substancialmente, e estas diferenças estão intimamente relacionadas com padrões relativamente estáveis de pensamento,

emoção e comportamento — os traços de personalidade. O modelo dos Cinco Grandes Fatores (OCEAN) tornou-se a referência mais extensivamente aceita para analisar estas dimensões, englobando a abertura à experiência, a conscienciosidade, a extroversão, a amabilidade e o neuroticismo (Costa & McCrae, 1992/ O’Súilleabháin et al., 2021; Pires & Narciso, 2022).

A literatura científica tem demonstrado que estes traços não só influenciam comportamentos quotidianos, como também predizem resultados de saúde, bem-estar, longevidade e adaptação social em idades avançadas (Carbone et al., 2024; Terracciano et al., 2017). O envelhecimento, por si, pode induzir algumas mudanças nos níveis médios de determinados traços — como aumentos na conscienciosidade e diminuição do neuroticismo até à meia-idade, seguidos de maior vulnerabilidade emocional em idades mais avançadas — mas a estabilidade relativa das diferenças individuais permanece notável (Costa, McCrae & Terracciano, 2008). Assim, a personalidade é simultaneamente estável e plástica, condicionando e sendo condicionada pela forma como cada pessoa enfrenta o envelhecer (Cerino & Hooker, 2016).

Abertura e Flexibilidade

A abertura à experiência está associada à curiosidade, imaginação e flexibilidade cognitiva. Indivíduos com altos níveis de abertura tendem a adotar perspetivas positivas sobre o envelhecimento, a investir em novas aprendizagens e a explorar contextos sociais e culturais diversificados, o que favorece tanto a saúde cognitiva como a adaptação emocional (Carbone et al., 2024; Pires & Narciso, 2022). Estudos longitudinais como os de O’Súilleabháin et al. (2021) mostram que este traço se relaciona com menor risco de mortalidade e melhor funcionamento cognitivo, permitindo maior resiliência perante perdas associadas ao envelhecer. Por outro lado, o declínio da abertura após os 60 anos, frequentemente descrito na literatura, pode limitar a capacidade de adaptação a novas circunstâncias, conduzindo a uma maior rigidez comportamental e a menor vitalidade social (Pires & Narciso, 2022).

Conscienciosidade e Envelhecimento Saudável

A conscienciosidade é um dos preditores mais fortes do envelhecimento saudável. Caracterizada por autodisciplina, organização e persistência, esta dimensão está associada à adoção de comportamentos promotores de saúde, como a prática regular de atividade física, a alimentação equilibrada e a adesão a tratamentos médicos (Terracciano et al., 2017; Ghahari et al., 2023). Pessoas conscienciosas tendem a planear melhor as suas atividades e a demonstrar maior capacidade de autorregulação perante situações de stress, o que contribui para a manutenção da autonomia em idades avançadas. Além disso, altos níveis de conscienciosidade reduzem significativamente o risco de mortalidade — até

35% por cada desvio-padrão acima da média — e estão associados a maior longevidade (O'Súilleabháin et al., 2021). A consistência destes resultados em diferentes culturas apoia a relevância deste traço como um recurso de proteção no envelhecimento.

Extroversão e Vitalidade Social

A extroversão, definida pela sociabilidade, energia e otimismo, está positivamente associada à participação em atividades sociais e à percepção de benefícios relacionados com a idade (Carbone et al., 2024). Em idosos, a extroversão contribui para redes de apoio mais amplas e para maior envolvimento comunitário, fatores que reduzem os riscos de isolamento e depressão (Ghahari et al., 2023). Além disso, a ligação entre extroversão e otimismo sugere impactos fisiológicos positivos, como menores níveis de inflamação corporal e melhor resposta imunitária (Lee et al., 2019). No entanto, estudos como os de Costa et al. (2008) também apontam para um declínio gradual da extroversão em idades muito avançadas, o que pode aumentar a vulnerabilidade ao isolamento social e reduzir a motivação para explorar novas atividades. Ainda assim, a manutenção de relações interpessoais satisfatórias pode atenuar estes efeitos.

Neuroticismo e Vulnerabilidade

O neuroticismo, caracterizado por instabilidade emocional, ansiedade e tendência para emoções negativas, constitui o principal fator de risco da personalidade no envelhecimento. Altos níveis deste traço estão altamente associados a maior prevalência de depressão, ansiedade, stress e doenças crônicas, incluindo cardiovasculares e Alzheimer (Terracciano et al., 2017; Ghahari et al., 2023). Em estudos sobre percepções do envelhecimento (p. ex.: Carbone et al., 2024), o neuroticismo mostra-se sistematicamente associado a avaliações negativas das mudanças relacionadas com a idade, o que aumenta a sensação de perdas e limita a adoção de estratégias adaptativas. Além disso, o neuroticismo relaciona-se com estilos de coping disfuncionais, alimentação pouco saudável e maior consumo de tabaco e álcool (Pocnet et al., 2020). Logo, este traço agrava os riscos de isolamento social e coloca em risco a qualidade de vida em idades avançadas.

RESILIÊNCIA NO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento constitui um processo inevitável e multifacetado, caracterizado por transformações biológicas, psicológicas e sociais que colocam entraves significativos à qualidade de vida dos indivíduos. Neste âmbito, a resiliência surge como um conceito fulcral, entendido como a capacidade de enfrentar adversidades, adaptar-se a mudanças e recuperar-se de situações potencialmente traumáticas. A *American Psychological Association* define resiliência como o processo de adaptação eficaz perante eventos

desafiantes, ameaças ou fontes de stress (MacLeod et al., 2016; American Psychological Association, 2025). Assim, em vez de representar uma característica fixa da personalidade, a resiliência é concebida como um processo dinâmico que pode ser desenvolvido ao longo da vida (Angevaere et al., 2020). Esta perspetiva é particularmente importante no envelhecimento, período frequentemente marcado por perdas físicas, declínio funcional, isolamento social e lutos (Rodrigues & Tavares, 2021). A literatura aponta que a resiliência nos idosos está associada a múltiplos fatores internos e externos. Entre os fatores internos, destacam-se o otimismo, a autoeficácia, o controlo emocional e a capacidade de reestruturação cognitiva, elementos estes que permitem reinterpretar adversidades, transformando-as em oportunidades de crescimento pessoal e adaptação (Bhawana et al., 2024). Por sua parte, os fatores externos incluem redes de apoio social, relações interpessoais significativas e acesso a recursos comunitários, que aumentam o sentido de pertença e diminuem o impacto das perdas típicas do envelhecimento (Shenyi & Ziyi, 2023).

A literatura tem evidenciado que a resiliência exerce um impacto direto na saúde mental e física dos idosos. Investigações sistemáticas como as de Zahirinia (2023), demonstram que níveis mais elevados de resiliência se associam a maior satisfação com a vida, menor prevalência de sintomas depressivos e maior capacidade de manter um funcionamento psicossocial adequado. Do mesmo modo, a resiliência foi identificada como mediadora entre solidão e qualidade de vida, atenuando os efeitos negativos da perda de papéis sociais ou do isolamento (Gerino et al. 2017, conforme citado em Bhawana et al., 2024). Para além disso, há evidência de que idosos resilientes conseguem manter níveis superiores de autonomia nas atividades de vida diária e demonstram maior capacidade para gerir doenças crónicas (Rodrigues & Tavares, 2021).

Outro fator central reside nos fatores promotores da resiliência. A literatura aponta que práticas de espiritualidade, *mindfulness*, estratégias de coping adaptativas e participação em atividades sociais constituem recursos preponderantes (Zahirinia, 2023). Intervenções que estimulem estas dimensões (p. ex.: programas de educação para a resiliência, logoterapia ou atividades de grupo) têm mostrado resultados positivos na redução de sintomas emocionais e no aumento do bem-estar psicológico (MacLeod et al., 2016). Ademais, fatores sociodemográficos como sexo, nível educacional e condições de saúde autorreferidas influenciam a expressão da resiliência. Por exemplo, estudos realizados no Brasil apontaram maior associação entre autoperceção positiva de saúde, ausência de sintomas depressivos e altos níveis de resiliência (Rodrigues & Tavares, 2021).

ATITUDES FACE AO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo incontornável, mas as formas como é vivido dependem em grande medida das atitudes que os indivíduos assumem perante esta etapa da vida. As atitudes face ao envelhecimento podem ser compreendidas como o conjunto de crenças, perceções e sentimentos sobre o envelhecer, que influenciam não apenas a forma

como os idosos se percebem, mas também como são vistos pela sociedade (Kalinkara, 2023). A literatura mostra que estas atitudes, positivas ou negativas, têm impacto na saúde física, no bem-estar psicológico e na qualidade de vida global dos mais velhos (Levy et al., 2002; Kalinkara, 2023).

Atitudes Positivas

As atitudes positivas em relação ao envelhecimento estão associadas a uma melhor adaptação às mudanças próprias da idade, maior satisfação com a vida e melhores indicadores de saúde. Idosos que percebem o envelhecimento como uma fase de sabedoria, de novas oportunidades e de realização pessoal tendem a investir em comportamentos saudáveis, como prática de atividade física, manutenção de laços sociais e procura por aprendizagens contínuas (Kalinkara, 2023). A investigação mostra que as percepções positivas do envelhecimento podem até prolongar a longevidade: indivíduos que possuem autopercepções favoráveis vivem, em média, 7,5 anos mais do que aqueles com percepções negativas (Levy et al., 2002). Além disso, a adoção de atitudes positivas potencia o envolvimento em atividades sociais e culturais, favorecendo a integração comunitária e a construção de uma identidade resiliente (Kalinkara, 2023). Estudos apontam também que as percepções positivas estão associadas a melhor desempenho físico e menor declínio funcional. Por exemplo, a investigação realizada por Chodzko-Zajko et al. (2009) mostrou que atitudes otimistas relativamente ao envelhecimento se correlacionam com maior capacidade funcional e melhor participação em atividades de vida diária.

Atitudes Negativas

Por outro lado, atitudes negativas em relação ao envelhecimento estão frequentemente ligadas ao isolamento social, sintomas depressivos e menor bem-estar psicológico. A crença de que envelhecer é sinónimo de perda, inutilidade ou dependência contribui para a diminuição da autoestima e para o aumento da ansiedade e da solidão (Kalinkara, 2023; Pereira et al., 2018). Neste sentido, as percepções negativas tornam-se um fator de risco, uma vez que podem condicionar não só a saúde mental, mas também o funcionamento físico, acelerando processos de incapacidade (Kalinkara, 2023). Estudos indicam ainda que atitudes depreciativas face ao envelhecimento estão associadas a piores resultados de saúde objetiva, incluindo maior risco de mortalidade e de declínio cognitivo (Levy et al., 2002). No contexto português, foi observado que a presença de estereótipos negativos, como a associação da velhice à doença ou à sexualidade como tabu, contribui para representações sociais que limitam a participação ativa do idoso e reforçam o ageísmo (Pereira et al., 2018).

Fatores que Moldam as Atitudes

As atitudes face ao envelhecimento não surgem isoladamente, mas são moldadas por fatores pessoais, sociais e culturais. O gênero, a escolaridade, a situação socioeconômica e as experiências de vida são variáveis que influenciam de forma significativa a percepção do envelhecer (Kalinkara, 2023). Do mesmo modo, contextos culturais que valorizam a velhice tendem a favorecer percepções mais positivas, enquanto sociedades em que predomina o culto da juventude reforçam imagens negativas e estigmatizantes (Pereira et al., 2018). Estudos recentes destacam ainda o papel da socialização intergeracional e da transmissão de estereótipos. A investigação de Brina, & Felc (2024), por exemplo, mostrou que o conhecimento intergeracional sobre estereótipos de idade influencia fortemente a forma como jovens adultos desenvolvem atitudes face ao envelhecimento, o que evidencia que tais crenças começam a formar-se muito antes da velhice propriamente dita.

INTERAÇÕES ENTRE PERSONALIDADE, RESILIÊNCIA E ATITUDES

A literatura tem mostrado que os traços de personalidade moldam, de forma direta e indireta, a maneira como as pessoas interpretam e vivem o avançar da idade. Numa perspectiva longitudinal, níveis mais baixos de neuroticismo e mais elevados de conscienciosidade e abertura predizem mudanças no sentido de atitudes mais positivas em relação ao próprio envelhecimento; já o efeito da extroversão pode variar consoante o momento do ciclo de vida (meia-idade versus velhice inicial) (Kornadt et al., 2019). Em paralelo, uma meta-análise que sintetizou 30 estudos demonstrou associações fortes entre resiliência e os Cinco Grandes: a resiliência correlaciona-se negativamente com o neuroticismo e positivamente com a extroversão e a conscienciosidade, bem como com a abertura e a amabilidade (Oshio et al., 2018). Em conjunto, estes resultados sustentam a tese de que perfis de personalidade menos neuróticos e mais organizados/sociáveis tendem a facilitar respostas adaptativas às mudanças e perdas associadas ao envelhecimento. A evidência em amostras portuguesas apoia este quadro. Num estudo com 123 idosos, o neuroticismo apresentou correlações negativas com várias dimensões da resiliência, ao passo que conscienciosidade e a extroversão se associaram positivamente a todas as subescalas de resiliência e ao total (Pinto, 2015). No mesmo trabalho, as atitudes face ao envelhecimento foram mais positivas entre participantes com mais extroversão, conscienciosidade e amabilidade, e mais negativas entre os com maior neuroticismo; adicionalmente, a resiliência correlacionou-se positivamente com as atitudes. A articulação destes dados permite inferir um encadeamento plausível: (1) traços disposicionais configuram recursos de autorregulação (p. ex., menor reatividade emocional, maior planificação e envolvimento social); (2) tais recursos alimentam níveis mais altos de resiliência — e traduzem-se em maior competência, confiança e aceitação face às contingências da idade; (3) por sua vez, pessoas mais resilientes tendem a avaliar a velhice com menos perdas psicossociais e

mais crescimento psicológico. As associações supracitadas entre personalidade- resiliência e resiliência-attitudes são compatíveis com uma via mediada, na qual a resiliência funciona como mecanismo adaptativo que liga perfis de personalidade a percepções mais positivas do envelhecer (Pinto, 2015).

Do ponto de vista desenvolvimental, a resiliência agrega capacidades, processos e resultados de adaptação bem-sucedida face a stressores relevantes (p. ex., doença, luto, alterações de papéis), sendo descrita como um processo — e não apenas um traço — que coevolui com as exigências contextuais (Oshio et al., 2018).

Assim, além dos recursos intrapessoais baseados na personalidade, fatores interpessoais e ecológicos (redes de apoio, participação social e estratégias de Seleção-Otimização-Compensação) reforçam a adaptação na velhice. Em estudo com idosos da comunidade, o uso de estratégias SOC (*Seleção, Otimização e Compensação*) foi observável, com particular saliência da seleção por perdas; a literatura associada destaca ainda que redes de relações próximas funcionam como sistema protetor em momentos exigentes, favorecendo a adaptação e o bem-estar (Wosiack et al., 2019; Pinto, 2015).

Importa referir que, embora as atitudes face ao próprio envelhecimento possam, teoricamente, alimentar trajetórias de personalidade ao longo do tempo, a evidência longitudinal disponível aponta para efeitos mais consistentes no sentido personalidade→attitudes do que no inverso (Kornadt et al., 2019).

IMPLICAÇÕES PARA POLÍTICAS PÚBLICAS E INTERVENÇÕES

Compreender a sociologia do envelhecimento é essencial para delinear políticas públicas e intervenções eficazes que respondam às múltiplas dimensões da velhice. A literatura demonstra que programas de saúde integrados, que combinem exercício físico, educação em saúde e atividades sociais, resultam em melhorias expressivas na condição física, na diminuição da depressão e no fortalecimento do suporte social dos idosos (Ahn et al., 2014). Estas evidências realçam a necessidade de políticas que financiem e implementem programas comunitários de promoção da saúde e bem-estar na velhice.

Programas de apoio

As investigações apontam que os programas de atividade física, quando estruturados e multicomponentes, têm impacto na prevenção de quedas, no aumento da capacidade funcional e na melhoria da qualidade de vida (Pinheiro et al., 2022). Para além da dimensão física, o combate à fragilidade social deve também ser priorizado. Intervenções intergeracionais, de lazer e de voluntariado têm mostrado eficácia na redução da solidão e na melhoria do bem-estar psicológico dos idosos, podendo ser adaptadas a contextos de crise sanitária ou isolamento social (Kastner et al., 2024). Tais resultados justificam políticas públicas que invistam em centros comunitários, programas de exercício acessíveis e iniciativas de inclusão digital para a população idosa.

Educação sobre envelhecimento

A formação em envelhecimento constitui uma ferramenta essencial na redução do preconceito etário. A literatura demonstra que programas educativos dirigidos a jovens reduzem os níveis de idadeísmo, promovendo atitudes mais positivas em relação ao envelhecer (Sum et al., 2016). Esta evidência sugere claramente a necessidade de integrar conteúdos sobre o envelhecimento humano nos currículos escolares e nas formações de cuidadores formais e informais. Além disso, variáveis como a resiliência e o suporte social revelam-se decisivos para a adaptação positiva ao envelhecimento, tanto em contextos institucionais como comunitários (Martins et al., 2021). Como tal, é importante que as políticas contemplem ações de sensibilização que valorizem estas dimensões e promovam a formação dos profissionais de saúde e assistência social para apoiar o desenvolvimento de estratégias de coping entre os idosos.

CONCLUSÃO

A sociologia do envelhecimento mostra que a velhice é um processo multifatorial, em que elementos biológicos, psicológicos e sociais interagem de forma dinâmica. A análise da personalidade, da resiliência e das atitudes face ao envelhecimento evidencia que estas dimensões são imperiosas para compreender as diferenças individuais na forma como cada pessoa enfrenta a idade avançada. Traços de personalidade como a conscienciosidade e a extroversão associam-se de forma consistente a maiores níveis de bem-estar, integração social e longevidade, enquanto o neuroticismo tende a fragilizar a adaptação e a fortalecer percepções negativas da velhice (O'Súilleabháin et al., 2021; Terracciano et al., 2017).

A resiliência, por sua vez, surge como um recurso essencial, permitindo que os idosos lidem com as perdas, mantenham autonomia e encontrem significado em contextos negativos. Esta capacidade não é estática, mas antes um processo dinâmico que pode ser desenvolvido ao longo da vida através de recursos internos, como o otimismo e a autoeficácia, e externos, como as redes de apoio social e comunitário (Martins et al., 2021; Zahirinia, 2023). A evidência mostra que níveis elevados de resiliência estão associados a menor prevalência de depressão, maior satisfação com a vida e melhor gestão de doenças crónicas, confirmando o seu papel protetor no envelhecimento (Rodrigues & Tavares, 2021).

As atitudes perante a velhice completam este quadro: percepções positivas associam-se a maior longevidade, melhor saúde física e maior envolvimento social, ao passo que crenças negativas reforçam sentimentos de isolamento e inutilidade (Levy et al., 2002; Kalinkara, 2023). A forma como os indivíduos percecionam o envelhecer resulta tanto de fatores pessoais como de representações sociais e culturais, que podem perpetuar ou combater o ageísmo (Pereira et al., 2018).

Deste modo, a articulação entre personalidade, resiliência e atitudes permite compreender a diversidade de trajetórias de envelhecimento e sustenta a importância de intervenções que promovam fatores protetores e atenuem vulnerabilidades. O futuro

das políticas públicas deve ir além da dimensão biomédica, investindo em programas que incentivem a participação social, a aprendizagem ao longo da vida e a educação para o envelhecimento, de forma a ultrapassar estigmas e valorizar o contributo da população idosa. Mais do que acrescentar anos à vida, o verdadeiro objetivo das sociedades envelhecidas deve ser acrescentar vida, dignidade e qualidade a esses anos.

REFERÊNCIAS

American Psychological Association. (2025). *Resilience*. In *APA dictionary of psychology*. <https://www.apa.org/topics/resilience>

Angevaere, M. J., Roberts, J., van Hout, H. P. J., Joling, K. J., Smalbrugge, M., Schoonmade, L. J., Windle, G., & Hertogh, C. M. P. M. (2020). *Resilience in older persons: A systematic review of the conceptual literature*. *Ageing Research Reviews*, 63, 101144. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101144>

Bhawana, B., Bhardwaj, K. D., & Nayal, M. L. (2024). Strength and stability: The impact of resilience on psychological well-being in elderly people. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(4), 1606–1615. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2024/12/18.01.151.20241204.pdf>

Brina, F., & Felc, Z. (2024). Intergenerational knowledge of ageism and attitudes towards age stereotypes. *Journal of Medical - Clinical Research & Reviews*, 8(1), 1–15. <https://www.scivisionpub.com/pdfs/intergenerational-knowledge-of-ageism-and-attitudes-towards-age-stereotypes-3090.pdf>

Carbone, E., Sella, E., Signori, D., & Borella, E. (2024). Personal views of aging in midlife and older age: The role of personality. *Frontiers in Psychology*, 15, 1437232. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437232>

Cerino, E. S., & Hooker, K. A. (2016). Personality and aging: A historical review of the research. In N. A. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of geropsychology* (pp. 1–10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_100-1

Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Fiatarone Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., Salem, G.J., & Skinner, J.S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Terracciano, A. (2008). Personality traits: Stability and change with age. *Geriatrics and Aging*, 11(8), 474–479. https://www.researchgate.net/publication/289854763_Personality_traits_Stability_and_change_with_age

Ghahari, S., Farokhnezhad Afshar, P., & Zahednezhad, H. (2023). The relationships between personality characteristics and social function in older adults. *Interpersona*, 17(2), 292–303. <https://doi.org/10.5964/ijpr.9705>

Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, Resilience, Mental Health, and Quality of Life in Old Age: A Structural Equation Model. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>

Hyacinth, F. O. (2023). *The sociology of aging: Understanding the aging process and its impact on society*. *INOSR Arts and Humanities*, 9(1), 30-34. https://www.researchgate.net/publication/370679002_The_sociology_of_aging_understanding_the_aging_process_and_its_impact_on_society

Kalinkara, V. (2023). Aging perception and life satisfaction in older adults. *Elderly Issues Research Journal*, 16(1), 23–33. <https://doi.org/10.46414/yasad.1261637>

Kushta, R. L., Sinaj, E., Moliner, A. R., & Melonashi, E. (2023). *Resilience and personality traits at elderly*. Conference Paper. https://www.researchgate.net/publication/392966878_Resilience_and_personality_traits_at_elderly

Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., ... & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(37), 18357–18362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1900712116>

MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266–272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>

O'Súilleabháin, P. S., Gallagher, S., & Steptoe, A. (2021). Conscientiousness and mortality risk: A meta-analysis. *Psychological Science*, 32(2), 236–247. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.01.032>

Park, J., & Hess, T. M. (2019). The effects of personality and aging attitudes on well-being in different life domains. *Aging & Mental Health*, 23(9), 1205–1216. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1660849>

Pereira, D., Ponte, F., & Costa, E. (2018). Preditores das atitudes negativas face ao envelhecimento e face à sexualidade na terceira idade. *Análise Psicológica*, 36(1), 31–46. <https://doi.org/10.14417/ap.1341>

Pinto, A. S. R. (2015). *Personalidade, resiliência e atitudes face ao envelhecimento em idosos do meio urbano e meio rural* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/23139>

Pires, J. G., & Narciso, F. A. (2022). Personalidade e envelhecimento saudável: Quais pontos faltam conectar? *Revista Psicologia e Saúde em Debate*, 8(2), 167–190. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V8N2A11>

Pocnet, C., Popp, J., & Jopp, D. (2020). The impact of personality on successful aging. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 75(1), 257–266. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00575-6>

Relatório de Envelhecimento. (2024). Cátedra BPI/Fundação “la Caixa” em Economia da Saúde. Nova SBE. https://www.novasbe.unl.pt/Portals/0/Files/Social%20Equity%20Initiative/2024/Relatorio_de_Envelhecimento_12_jul_2024.pdf

Rodrigues, F. R., & Tavares, D. M. S. (2021). Resilience in elderly people: Factors associated with sociodemographic and health conditions. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(Suppl 2), e20200171. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0171>

São José, J. (2025). A sociologia da velhice e do envelhecimento em Portugal: Uma análise socio-histórica. *Sociologia Online*, 37, 1–25. <https://doi.org/10.30553/sociologiaonline.2025.37.2>

Shenyi, X., & Ziyi, F. (2023). *What factors associated with resilience of older adults: A descriptive literature review*. University of Gävle. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1759488/FULLTEXT01.pdf>

Terracciano, A., Stephan, Y., Luchetti, M., & Sutin, A. R. (2017). Personality traits and risk of cognitive impairment and dementia. *Journal of Psychiatric Research*, 134, 162–168. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28153642/>

Zahirinia, M. (2023). Factors influencing resilience in the elderly: A systematic review. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 5(4), 325–348. <https://ieepj.hormozgan.ac.ir/article-1-949-en.pdf>

Kornadt, A. E., Siebert, J. S., & Wahl, H.-W. (2019). The interplay of personality and attitudes toward own aging across two decades of later life. *PLOS ONE*, 14(10), e0223622. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223622>

Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>

Wosiack, R. M. R., Dani, A. V., Masiero, V. H., Slaviero, M. R., Chiappini, C. K., Scur, M. D., & Dos Santos, G. A. (2019). Wisdom and resilience strategies as predictors of successful aging. *International Journal of Humanities and Social Science*, 9(6), 1- https://www.ijhssnet.com/journals/Vol_9_No_6_June_2019/15.pdf

Ahn, O., Cha, H. G., Chang, S. J., Cho, H. C., & Kim, H. S. (2014). Effect of an integrated health management program based on successful aging in Korean women. *Public Health Nursing*, 32(4), 307–315. <https://doi.org/10.1111/phn.12177> Kastner, M., Herrington, I., Makarski, J., Amog, K., Bain, T., Evangelista, V., ... Holroyd-

Leduc, J. (2024). Interventions that have potential to help older adults living with social frailty: A systematic scoping review. *BMC Geriatrics*, 24, 521. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05096-w>

Martins, M., Henriqueto, S., & Martins, M. H. (2021). Resiliência, saúde percebida, bem-estar subjetivo e psicológico e suporte social em idosos institucionalizados e não-institucionalizados. *PSIQUE, XVII*(2), 26–48. https://revistapsique.autonoma.pt/wp-content/uploads/2022/04/PSIQUE_XVII_2_MariaMartins.pdf

Pinheiro, M. B., Oliveira, J. S., Baldwin, J. N., Hassett, L., Costa, N., Gilchrist, H., ... Tiedemann, A. (2022). Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, 87. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01318-9>

Sum, S., Emamian, S., & Sefidchian, A. (2016). Aging educational program to reduce ageism: Intergenerational approach. *Elderly Health Journal*, 2(1), 33–38. https://applications.emro.who.int/imemrf/Elderly_Health_Journal/Elderly_Health_Journal_2016_2_1_33_38.pdf