



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Marlene Andreia Martins Andrade

Construção de um manual de codificação e interpretação de memórias autobiográficas

outubro de 2015



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Marlene Andreia Martins Andrade

Construção de um manual de codificação e interpretação de memórias autobiográficas

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do

Professor Doutor José Ferreira-Alves

Escola de Psicologia, Universidade do Minho
e coorientação do

Professor Doutor Pedro Barbas de Albuquerque

Escola de Psicologia, Universidade do Minho

outubro de 2015

DECLARAÇÃO

Nome: Marlene Andreia Martins Andrade

Endereço eletrónico: a72789@alunos.uminho.pt

Número do Cartão de Cidadão: 13375106

Título da dissertação: **Construção de um manual de codificação e interpretação de memórias autobiográficas**

Orientador: Professor Doutor José Ferreira-Alves, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Coorientador: Professor Doutor Pedro Barbas de Albuquerque, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Ano de conclusão: 2015

Designação do Mestrado:

Mestrado Integrado em Psicologia

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA DISSERTAÇÃO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, 16 de outubro de 2015

Assinatura: _____

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Introdução.....	6
O ciclo vital segundo Erikson.....	6
O oitavo e nono estádios.....	8
A Memória Autobiográfica (MA)	10
Objetivo.....	14
Método	14
Participantes.....	14
Instrumentos	14
Procedimento	16
Manual de Codificação e Cotação Mista das Reminiscências	16
Introdução.....	16
Taxonomia de Wong e Watt.....	17
Codificação quantitativa	18
Critérios	19
Resultados	20
Conclusão	23
Referências Bibliográficas	27

Agradecimentos

“Muitos anos depois, diante do pelotão de fuzilamento, o coronel Aureliano Buendía haveria de recordar aquela tarde remota em que o pai o levou a conhecer o gelo.”

Gabriel García Márquez, Cem Anos de Solidão

Um enorme agradecimento ao meu orientador, Professor Doutor José Ferreira-Alves, pela partilha de conhecimentos, pelos conselhos, e por ter tido sempre uma palavra de incentivo, especialmente durante as maiores dificuldades deste percurso. É com enorme gratidão que refiro não só as qualidades enquanto supervisor de dissertação, mas também as de grande ser humano.

Ao meu coorientador, Professor Doutor Pedro Barbas de Albuquerque, o meu muito sentido agradecimento. Pela disponibilidade, pela calma e compreensão, e pela inspiração que o seu trabalho, numa área tão fascinante como o é a Memória, provoca.

Um agradecimento especial ao João Fundinho pelas inúmeras sugestões e por partilhar comigo o seu conhecimento. Especial agradecimento também para a minha amiga e colega, Ana Margarida Gonçalves, por todo o apoio, em contexto académico e pessoal.

À também colega, mas sobretudo grande amiga, Joana Extremina: Se não fosse por ti, não sei que teria sido de mim tantas vezes. Obrigada por seres uma pessoa tão maravilhosa. A tua amizade mora comigo. Ao Miguel Figueiredo, obrigada por tudo.

A todos os meus amigos em Braga e na Madeira, por terem estado lá para mim.

Um agradecimento muito especial à minha querida mãe, por todo o incentivo, por encorajar que persiga os meus sonhos e por ser, além de tudo, a minha melhor amiga.

À memória do meu querido pai, em quem penso todos os dias e todas as noites. Este é o último passo antes de ser Mestre em Psicologia. Estejas onde estiveres, espero que estejas orgulhoso de mim, da mesma forma que me orgulho do pai que tive.

Por último, porque os últimos são sempre os primeiros, ao Francisco, a pessoa mais especial, querida e maravilhosa que conheci. Obrigada por tudo, precisaria de cem páginas para enumerar e explicar o quanto significas para mim. ♥

Construção de um manual de codificação e interpretação de memórias autobiográficas

Resumo: Erikson (1950) introduziu as oito idades do homem, estruturadas no mesmo número de estádios. O adulto idoso encontra-se no oitavo, pautado pelo conflito entre a integridade e o desespero. Na versão alargada da obra “*Ciclo Vital*” (Erikson & Erikson, 1998) é acrescentado o nono estádio, onde a dicotomia entre pólos se inverte. O adulto idoso tende a efectuar uma retrospectiva do passado e a confrontar-se com o presente, e a memória autobiográfica assume um papel fulcral. Várias taxonomias da memória foram desenvolvidas. Foi na que divide reminiscências em seis tipos (Wong e Watt, 1991) que este trabalho se alicerçou. O ojetivo principal foi a construção de um manual de classificação de memórias autobiográficas de adultos idosos, quanto ao seu posicionamento entre a integridade e o desespero. Aos participantes, foram administrados o *Mini-Cog*, o *Questionário de Dados Sociodemográficos*, a *Entrevista de Autobiografia Guiada* (1997) e a taxonomia acima referida. Às designações qualitativas, foram desenvolvidos critérios que permitissem classificar quantitativamente os episódios recolhidos. Nos resultados, para demonstrar a utilização prática do manual, analisaram-se vários episódios. Concluímos que os tipos integrativo e obsessivo podem ser encontrados com frequência e que podem coexistir na presença de um único estímulo.

Palavras-chave: Erikson, adultos idosos, integridade do ego, taxonomia de reminiscências, manual de codificação

Construction of a coding and interpretation manual of autobiographical memories

Abstract: Erikson (1950) introduced the eight ages of man, structured in the same number of stages. The eighth (older adults) is marked by a conflict between integrity and despair. In the extended version of the book "*Life Cycle*" (Erikson & Erikson, 1998) it is added the ninth stage where the dichotomy between poles is reversed. The older adults tend to rethink the past and confront the present, and autobiographical memory plays a key role. Several taxonomies have been developed. The foundations of this work were built in the one that divides reminiscences into six types (Wong and Watt, 1991). The main objective was the construction of a manual for classifying autobiographical memories of older adults as to its positioning between integrity and despair. Participants were administered the *Mini-Cog*, the *Socio-Demographic Data Questionnaire*, the *Guided Autobiography* (1997) and the taxonomy mentioned above. In addition to qualitative descriptions, criteria were developed to allow quantitative classification to the collected episodes. In the results, to demonstrate the practical use of the manual, several episodes were analyzed. We conclude that integrative and obsessive types can be found frequently and can coexist in the presence of a single stimulus.

Keywords: Erikson, elderly, ego integrity, taxonomy of reminiscence, coding manual

Introdução

O ciclo vital segundo Erikson

O processo de envelhecimento pode ser perspectivado como um fenómeno desenvolvimental que comporta em si uma abrangente panóplia de mudanças a vários níveis, nomeadamente físico, psicológico, hormonal e social (Dhara & Jogsan, 2013). Um dos primeiros teóricos que se preocupou em investigar as mudanças que ocorrem ao longo de toda a vida, ou seja, do ciclo vital, foi Erik Erikson. Na sua obra “*Childhood and Society*”, apesar de explorar essencialmente a infância e adolescência, Erikson introduzia já as oito idades do homem, estruturadas em oito estádios (Erikson, 1950). Ainda que, inicialmente, esta estrutura ir ainda muito ao encontro da teoria freudiana, foi também objectivo de Erikson complementar a teoria, pois considerava que uma das maiores lacunas nos estádios psicanalíticos era, justamente, não compreenderem as idades do homem além da adolescência (Erikson & Erikson, 1998). De acordo com Hoare (2002), a sua teoria de desenvolvimento psicossocial ilustra a forma como se dá o cruzamento entre a vertente social e a psicológica nos seres humanos, e como cada indivíduo é, assim, um ser biopsicossocial. Esta autora aponta ainda que a visão eriksoniana da vida humana é a de um curso de fases (que Erikson designa como estádios) que englobam conteúdos únicos com níveis próprios de significado (Hoare, 2002).

Mais concretamente, Erikson teorizou o desenvolvimento como um processo que tem o seu início no nascimento e o seu fim na morte (Gallatin, 1978). As suas preocupações envolveram a relação entre o *self*, a força do ego e o meio social e relacional em que os indivíduos se movem (Hoare, 2002). Alicerçou, assim, a sua teoria do ciclo vital, com o contributo de outros investigadores, de entre os quais importa destacar Joan Erikson, sua mulher, que assumiu um papel fulcral nas definições e posteriores revisões de cada estádio, em particular nos respeitantes aos adultos e adultos idosos (Erikson & Erikson, 1998).

Fundamentando-se no princípio epigenético, Erikson concebeu cada estádio como tendo origem naquele que o antecedia, havendo, assim, uma dependência. Desta forma, tal como acontece com os estádios predecessores, a crise normativa *integridade vs. desespero* não pode ser compreendida isoladamente, mas sim à luz das outras sete crises normativas antecedentes (Erikson, 1982).

Foram, inicialmente, estruturadas oito idades do homem. O primeiro estádio denomina-se *confiança básica vs. desconfiança básica*, respeitante ao primeiro ano de vida; o

segundo, *autonomia vs. vergonha e dúvida*, que comporta sensivelmente o período entre um ano e os três de vida; o terceiro estágio denomina-se *iniciativa vs. culpa*, vivenciado pela criança entre os três e os seis anos de idade; o quarto estágio polariza a *produtividade vs. a inferioridade*, a partir dos seis anos até à entrada na adolescência. É ao chegar a esta faixa etária que o ser humano se depara com o quinto conflito, *identidade vs. confusão de identidade*. Ao entrar na idade adulta, entra também no sexto estágio, pautado pelo conflito entre a *intimidade e o isolamento*. O sétimo estágio diz respeito à polarização da *generatividade e da estagnação*, referentes aos últimos anos de adultez, antes da entrada na chamada terceira idade. O oitavo estágio inicia-se com essa entrada, sendo o seu conflito central a *integridade vs. desespero*. Posteriormente foi proposto um novo estágio, o nono, pautado essencialmente pelos mesmos pólos, com a ordem inversa (Erikson & Erikson, 1998).

Quer Joan, quer o próprio Erik Erikson desenvolveram as suas teorias com base nas experiências em âmbito de prática clínica e de investigação, e uma vez que ambos viveram até terem mais de noventa anos, ao trabalho de uma vida juntou-se a perspectiva da experiência pessoal do casal. Joan, na versão alargada da obra “*Ciclo Vital*” (Erikson & Erikson, 1998), introduz e explica o nono estágio como o culminar do percurso desenvolvimental, onde os indivíduos são confrontados com a fragilidade física que o avançar dos anos acarreta. A autora afirma que as dificuldades quotidianas e as novas exigências são os motivos que a levam a colocar as possibilidades negativas em primeiro lugar, classificando assim a crise normativa como *desespero vs. integridade* (Erikson & Erikson, 1998).

Pertinente para este estudo é que, com tais mudanças, os indivíduos serão confrontados com uma necessidade de reavaliação do seu percurso de vida, muitas vezes encarando experiências de estádios passados de forma distinta. Como foi referido anteriormente, uma vez que todo o ciclo vital eriksoniano foi fundamentado epigeneticamente, havendo uma indissociação de cada estágio com os anteriores, as crises normativas passadas assumem, por sua vez, também uma ordem inversa; ou seja, a crise normativa do sétimo estágio, a esta luz, será encarada pelo adulto idoso como um conflito entre *estagnação vs. generatividade*, com o elemento distónico, referente a aspectos mais negativos, a surgir em primeiro lugar, e em segundo o elemento sintónico (Erikson & Erikson, 1998).

Assim sendo, neste estudo, focar-nos-emos nesses últimos dois estádios eriksonianos: o oitavo e o nono. Nestes estádios, pautados pela já mencionada dicotomia entre um pólo positivo e um pólo negativo, confrontam-se a *integridade* do ego com o *desespero* do *self*, como será explicado de seguida. Se este conflito ou crise for bem resolvido, emergirá aquilo a que Erikson denominou de virtude, que, no caso dos adultos idosos, corresponderá à sabedoria (Gallatin, 1978).

O oitavo e nono estádios

No oitavo estádio, o adulto idoso começa a atribuir um maior significado e um maior sentido de continuidade às suas experiências de vida. Gallatin (1978) afirma que o adulto idoso, mais liberto das suas responsabilidades ligadas aos seus papéis profissionais, procura dar sentido às suas vivências passadas. Se conseguir alcançar o equilíbrio em relação à forma como as perspectiva, ou seja, se conseguir encarar os seus sete estádios prévios como positivamente experienciados, então, o adulto idoso sentirá satisfação e plenitude. Todavia, com o decorrer do tempo, Erik e Joan Erikson aperceberam-se de algo: eles próprios estavam já na oitava década de vida, e sentiam que o seu quotidiano e a forma como percepcionavam o mesmo era já consideravelmente distinta do que quando tinham 65 ou mesmo 75 anos. Esta percepção abriu caminho para a formulação de um novo estádio, o nono, que tinha por base essa mudança que ocorria nos adultos idosos de idade bastante avançada (Erikson & Erikson, 1998).

Joan Erikson, num capítulo que dedicou à expansão do ciclo de vital, introduziu assim o nono estádio, que comporta as mudanças que ocorrem nos indivíduos, à medida que os efeitos do envelhecimento se vão tornando mais evidentes. A autora, que investigou e conceptualizou a teoria da personalidade durante muitas décadas, em parceria com o marido, aponta que existem diferenças consideráveis entre ser um adulto idoso com 65 ou 70 anos, e ser um adulto idoso com 85 ou 90 anos (Erikson & Erikson, 1998). Assim sendo, o pólo negativo da crise normativa do nono estádio, o *desespero*, assume contornos de maior destaque, tornando-se mais presente no quotidiano destes adultos idosos. Todavia, Joan Erikson explica que, caso o indivíduo encare as vivências dos estádios passados como positivas e construtivas, aceitando a sua história com todas as perdas e ganhos, erros e acertos, momentos maus e bons, então, aí, o pólo positivo é predominante, e a virtude emergente, a sabedoria, é mais facilmente alcançada e interiorizada; ou seja, o adulto idoso reconcilia-se com o seu percurso de vida (Erikson & Erikson, 1998). Brown e Lowis (2003) estudaram a

possibilidade do nono estágio, tal como foi descrito por Erikson e Erikson (1998). Concluíram que uma concepção do desenvolvimento psicossocial que consiga abranger as oitava e nona décadas de vida pode ser muito importante para compreender que, mesmo perante os desafios de uma idade mais avançada, os adultos idosos podem continuar a crescer psicológica e talvez também espiritualmente. Por exemplo, se um adulto idoso, até há pouco tempo, praticava regularmente golfe, e cessou de o fazer devido a condições físicas, é natural que tal tenha repercussões a nível dos estados de humor, e é importante as pessoas que com ele se relacionam tenham consciência de tal, das relações eventuais de causa-efeito, de modo a poderem lidar com as mesmas da melhor forma possível.

Para Erikson, uma componente fulcral do oitavo estágio é a revisão de vida. Este estágio é particularmente transformativo, dado que o indivíduo, ao chegar às últimas décadas de vida, e ao ser confrontado com os novos desafios, tende a mudar. A morte, mais próxima, coloca o adulto idoso face a uma questão profunda: A minha vida e o meu *self* são aceitáveis para mim e para o mundo? Isto leva a que o indivíduo tenha a oportunidade de fazer um inventário e um balanço do seu percurso de vida (Erikson, 1975).

Fazer esta retrospectiva requer honestidade e uma perspectiva que comporte os âmbitos sociais e históricos, ou seja, o adulto idoso necessita compreender-se nos diversos aspectos que constituíram o seu percurso de vida, não só ao que diz respeito às suas vivências a um nível pessoal, mas também tendo em conta os contextos em que esteve inserido, as pessoas que fizeram parte da sua vida, todo o contexto relacional, social e temporal. Erikson (1968) exemplificou, entre outras, a conceptualização da história de Gandhi; todavia, no quotidiano, nem todos os indivíduos conseguem ilustrar de forma tão clara e homogênea uma conciliação dos aspectos positivos e negativos, uma condensação de ganhos e perdas, e uma relação com o ambiente em que se inseriram e se inserem, o que é compreensível, dada a complexidade e, muitas vezes, heterogeneidade dos percursos de vida.

Erikson (1982) descreveu os indivíduos que tiveram uma boa resolução das crises normativas desenvolvimentais, ou seja, com predominância dos elementos sintónicos, como aqueles que haviam atingido a integridade, sendo que, à partida, terão resolvido positivamente as crises dos sete estádios anteriores. De acordo com o autor, quando esta integridade é atingida, os adultos idosos encontram-se na posse de uma autoconsciência realista e introspectiva, abstendo-se de fingir que não cometeram erros, ou que não experienciaram arrependimentos, e sabem, desta forma, lidar com os aspectos menos positivos do passado,

aceitando-os e integrando-os no *self* e no seu percurso de vida. Se as crises são bem resolvidas e a integridade é atingida, é mais provável que, face às limitações físicas que a entrada na terceira idade muitas vezes acarreta, consigam aceitar e lidar com a mágoa em relação à impossibilidade de realizarem tudo o que gostariam. São adultos idosos que, na generalidade, se encontram satisfeitos com as suas experiências (Hearn et al., 2011).

Os indivíduos que se sentem deprimidos com as oportunidades perdidas, com as suas falhas e com aquilo que os desiludiu, segundo Erikson, não terão atingido a integridade; pelo contrário, estarão a atravessar uma luta com o desespero. Não houve uma acomodação na forma destes indivíduos interpretarem o mundo, ou as suas circunstâncias; pelo menos não de maneira a conseguirem obter um razoável grau de satisfação com a vida. Expressam, com frequência, tristeza, arrependimento, ou falha, por vezes na forma de denegrição contra si mesmos ou sarcasmo; por vezes com frases que implicam um sentido de futilidade ou trivialidade. Estas pessoas podem reflectir bastante, mas sentem que, apesar de algumas áreas parciais de satisfação com a vida, o resultado final não é satisfatório. Ou seja, quando fazem a sua retrospectiva de vida, ainda que reconheçam perdas e ganhos, o cenário geral tende a inclinar-se mais para o pólo negativo da crise normativa: o desespero. Está patente uma falta de sentido de pertença, e a sensação de que não há tempo que reste para ser posta em prática uma nova tentativa, que os preencha (Hearn et al., 2011). É neste processo de revisão de vida, de retrospectiva do passado e de confronto com o presente, que a memória assume um papel fulcral, especialmente a memória autobiográfica.

A Memória Autobiográfica (MA)

Se existe um domínio do ser humano que desde a Antiguidade despertou fascínio e interesse, esse domínio é o da memória (Caldas, 2000). Relativamente à memória autobiográfica (MA), esta é tipicamente considerada um ramo da memória episódica (Tulving, 1983). De acordo com Conway (2001), o termo memória autobiográfica refere-se à memória de episódios específicos e ao conhecimento esquemático, genérico e conceptual de experiências ao longo dos períodos de vida de cada indivíduo. É, ainda, um conjunto de construções mentais de cariz explícito que se englobam num processo complexo do qual fazem parte os contextos em que ocorreram e as emoções associadas a esses determinados contextos (Bluck & Li, 2001). Piefke e Fink (2005) apontam que vários estudos consideram mesmo a memória autobiográfica como o tipo de memória humana que comporta uma maior complexidade. A MA, de acordo com Rasmussen e Berntsen (2009), possui três funções

gerais: directiva, responsável por orientar pensamentos do passado e do futuro e também comportamentos, estando relacionada com a motivação; individual, ajudando o indivíduo a perspectivar-se ao longo da sua vida; e social, contribuindo para o estabelecimento de relações.

Existe um *continuum* interactivo entre a memória autobiográfica, a activação emocional que está patente na recordação de certos episódios e a identidade de cada indivíduo, ao longo do ciclo vital, com o conjunto da influência paralela de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociais e culturais (Farrar, Fasig, & Welch-Ross, 1997). As memórias autobiográficas são, assim, extremamente importantes para a apreciação da própria individualidade e subjectividade (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Webster et. al (2010) referem a importância de perceber que, quando um indivíduo pensa sobre o seu passado, existe uma influência conjunta de factores nesse processo, nomeadamente sociais, relacionais, culturais e históricos. Assim sendo, as experiências contínuas de interacção com o mundo que o rodeia, fazem de cada indivíduo um ser único, dentro da sua globalidade contextual. De acordo com Rubin e Wenzel (1996), na década de oitenta e na primeira metade da década de noventa, houve um aumento considerável do interesse em memórias autobiográficas. Tal manteve-se ao longo dos anos seguintes, uma vez que continuou a ser traçada uma transversalidade dessa importância, reflectida em áreas desenvolvimentais neuropsicológicas e da personalidade (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Actualmente, continua a ser um âmbito cada vez mais estudado e pesquisado, em domínios que abrangem diversas áreas da psicologia, sendo que as memórias autobiográficas são analisadas em contextos extremamente variados, tais como a perda de entes queridos, o luto e a forma como se lidam com as recordações de significativos que faleceram (Vanderstraeten, 2014); em âmbitos musicais (Stevens, 2015), e até relacionados com desporto (Camino, 2014).

Diversos estudos de importância fulcral, que abriram caminho para as pesquisas actuais, serviram de base para uma melhor compreensão das memórias autobiográficas ao longo da vida e dos diferentes estádios, algo importante para o presente estudo, uma vez que comporta muito da teoria Eriksoniana. Um estudo levado a cabo por Rubin e Schulkind (1997), centrou-se na compreensão da distribuição deste tipo de memórias ao longo do ciclo vital. Os mesmos autores realizaram, também, no mesmo ano, um estudo que procurava compreender a distribuição das memórias autobiográficas desencadeadas através de palavras como estímulos, no qual foram comparadas três grupos de indivíduos: com 20, com 35 e com 70 anos (Rubin & Schulkind, 1997). Foi observada a presença de três fenómenos: a amnésia

infantil, a explosão mnésica e o efeito de recência. Ao padrão vincado pelo esquecimento em relação a acontecimentos que ocorreram na infância, nomeadamente antes dos 5 anos de idade, atribuímos a designação de amnésia infantil (Latorre et al., 2003). O considerável aumento de memórias nos últimos 10 anos de vida, muitas vezes superior em indivíduos mais velhos, tem o nome de efeito de recência (Scharuf & Rubin, 1998). A explosão mnésica, por sua vez, é um termo que se refere à elevação de memórias entre os 10 e os 30 anos, que pode ser observado em todos os indivíduos com mais de 35 anos (Holmes & Conway, 1999).

Vários estudos examinaram a distribuição de memórias autobiográficas ao longo do ciclo de vida, tais como o de Bertsen e Rubin (2002) onde adicionaram a componente extra de relacionar essa mesma distribuição com distintas classes de memórias emocionais, e o de Conway e Holmes (2004), onde relacionaram directamente as memórias recordadas com os estádios psicossociais de Erikson.

Três aspectos postulados por Galton, ainda no século XIX, estão no alicerce da conceptualização da MA, nomeadamente a localização espacial (*onde?*), a figura ou figuras principais (*quem?*) e a localização temporal (*quando?*). De acordo com Rubin (2002), esta técnica galtoniana foi revista por Crovitz e Schiffman em 1974 e, dois anos depois, Robinson procedeu numa linha simultânea, de forma independente. Isto permitiu que se tornasse mais objectivo o estudo das MA, uma vez que abriu caminho para a especificidade dos episódios em si.

Webster e colaboradores (2010) afirmam que várias variáveis exercem uma influência importante no processo e nos próprios resultados da reminiscência, sendo algumas das mais importantes a personalidade, o género, a etnia e a idade. Pensar na reminiscência no que diz respeito aos adultos idosos, implica pensar no especial destaque na influência da variável moderadora idade. Existe uma particular relação entre o desenvolvimento dos adultos idosos e alterações do funcionamento da memória. É usual existirem queixas de que começa a haver falhas na memória, e, de facto, observa-se um decréscimo na memória episódica à medida que a idade vai avançando, mas este decréscimo comporta essencialmente acontecimentos recentes (Oliveira, 2008). Isto vai ao encontro da conceptualização do efeito de recência, acima descrito. Baddeley (1999) refere que, no que concerne a processos cognitivos relacionados com o envelhecimento, o mais estudado e verificado é, justamente, o conjunto de alterações no campo da memória. Ao longo do ciclo vital, as informações armazenadas na memória semântica sofrem um aumento, dado que os indivíduos vão acumulando

experiências. Todavia, a velocidade com que conseguem aceder a esses conhecimentos, diminui conforme a idade avança. No que concerne à memória de trabalho, esta também parece apresentar um decréscimo considerável nos adultos idosos. No que diz respeito à memória autobiográfica, esta revela uma maior estabilidade ao longo do tempo. No entanto, Dijkstra e Kaup (2005) apontam que adultos idosos recordam mais facilmente memórias representativas de sentimentos intensos.

Existem algumas considerações interessantes sobre os estudos autobiográficos em adultos idosos, que são importantes de mencionar no presente trabalho. Por exemplo, foi observado um viés para memórias positivas, explicado por uma transferência das estratégias de *coping* com enfoque nos problemas, para as estratégias de *coping* focadas nas emoções (Mather & Carstensen, 2005).

Coleman (1986), na sua obra sobre o envelhecimento e a reminiscência, afirma que a última pode ser de muita utilidade para alguns adultos idosos, mas não para outros, uma vez que não se pode afirmar universalmente que o envelhecimento seja uma experiência uniforme. Deste modo, podemos afirmar que distintas histórias de vida despoletam distintas atitudes, sentimentos e expectativas. O produto da reminiscência pode ser tanto positivo como negativo e, se for negativo, pode despoletar dor e sentimentos depressivos e de culpa, algo que se relaciona com a revisão de vida (Coleman, 1986), mais concretamente, com o confronto entre a integridade e o desespero, já acima mencionado. É importante ter em conta que nem todos os indivíduos desejam passar pelo processo de reminiscência, tal como sublinha Gibson (2011), e que é fundamental respeitar se estes apresentarem relutância ou declararem recusa em fazê-lo. No que concerne aos principais obstáculos que podem ser encontrados na recuperação de memórias autobiográficas, encontramos uma complexidade e/ou difusão excessiva do estímulo, ou, simplesmente, características associadas ao próprio indivíduo (Conway, 1990).

Existem várias estratégias que podem ser utilizadas no processo de recuperação de memórias, tais como através de cronologia, temas de vida, episódios, guiões de entrevistas, bem como estados de humor (Cañas & Bajo, 1991). Segundo Webster, Bohlmeijer e Westerhof (2010), Butler foi o pioneiro na ênfase da reminiscência e história de vida numa adaptação bem-sucedida dos adultos idosos. Butler (1963, citado por Webster et al., 2010) concebeu que este regresso positivo das experiências passadas é um processo espontâneo que acontece de forma natural, especialmente se houverem conflitos que

permaneçam irresolvidos, e uma das causas para essa falta de resolução pode ser justamente a percepção da proximidade de extinção, culminando com a morte. Assim sendo, é natural que o adulto idoso entre num processo de reminiscência voluntária, especialmente se confrontado com desafios que despoletem lembranças de conflitos passados. Todavia, quando o processo de reminiscência é orientado, mais facilmente se consegue direccionar o foco das memórias.

Objetivo

O objetivo principal deste trabalho é a construção de um manual que permita classificar memórias autobiográficas de adultos idosos, qualitativamente e quantitativamente quanto ao seu posicionamento entre a integridade e o desespero. Assim sendo, propusemo-nos a seleccionar uma taxonomia e a trabalhá-la, para que pudesse ser construído um instrumento que permitisse esta compreensão mista dos episódios recordados.

Método

Na sequência do que foi anteriormente escrito, sobre os diversos estímulos que são utilizados para elicitare memórias autobiográficas em adultos idosos, e tendo em conta diversas abordagens taxonómicas que têm vindo a ser operacionalizadas para codificar e cotar os respectivos episódios, chegámos à conclusão de ser necessário a construção de um instrumento que integrasse diversos tipos de reminiscência que podem ser encontrados em episódios autobiográficos de adultos idosos; instrumento esse que englobe as vertentes qualitativas e quantitativas desses mesmos tipos. Essa proposta de classificação mista será explicada na secção do manual.

Participantes

Devido à dificuldade em contactar participantes de idade avançada que não se encontrassem institucionalizados a tempo inteiro e que apresentassem condições cognitivas consideradas adequadas, bem como vontade de realizar o processo de reminiscência, após algumas recolhas através do procedimento *snowflake*, foram contactadas duas instituições. Na primeira instituição, o primeiro contacto directo ocorreu com a responsável pelo Centro de Dia dos adultos idosos; na segunda, com o pároco responsável, que colocou um anúncio na procura de voluntários para participação, para que os interessados se pudessem inscrever. Assim sendo, foi estruturado um protocolo de aplicação, apresentado em seguida.

Instrumentos

a) *Mini-Cog*, breve instrumento de despiste de défice cognitivo.

b) *Questionário de Dados Sociodemográficos*, elaborado de forma a permitir recolher informações relevantes sobre os participantes, nomeadamente no que concerne à idade, estado civil, escolaridade, situação económica e familiar, estado de saúde e actividades realizadas.

c) *Entrevista de Autobiografia Guiada*, com base na estrutura formulada por McAdams (1997). As questões foram alvo de adaptação, de forma a haver uma maior acessibilidade na compreensão das mesmas.

d) O quarto instrumento utilizado no estudo, foi a *Taxonomia de Reminiscências de Watt e Wong* (1991). No que diz respeito às reminiscências de adultos idosos em particular, a supracitada taxonomia de Watt e Wong (1991) foi merecedora de atenção e alvo de enfoque para o presente trabalho. Num âmbito qualitativo, esta taxonomia possui riqueza, dado que divide as reminiscências em seis tipos distintos. Assim sendo, e após a extensa comparação de diversas taxonomias, tais como a de MacMahon e Rhudick (1964), a de Coleman (1974) e a de Webster (1993), e de diversas classificações no que diz respeito a episódios autobiográficos, optámos por alicerçar as nossas bases na taxonomia construída pelos autores acima referidos. Estes distinguiram os tipos de reminiscência em: integrativa, narrativa, instrumental, transmissiva, escapista e obsessiva. De acordo com Berkman e D'Ambruso (2006) a reminiscência enquanto intervenção num âmbito clínico, emergiu justamente da teoria psicossocial do desenvolvimento humano de Erikson, associada às descobertas importantes de Butler (1963). Assim sendo, é importante sublinhar a importância do paralelo entre os conceitos de reminiscência e revisão de vida com o desenvolvimento psicossocial, especialmente numa idade mais avançada, tal como foi proposto por Erik Erikson. Como já foi referido, as crises que o adulto idoso enfrenta, quer no oitavo quer no nono estágio, estão relacionadas com a integridade do ego. Erikson (1964) referiu que a sabedoria está intimamente relacionada com o adulto idoso conseguir a integração emocional do seu percurso de vida. Uma vez que o trabalho de Watt e Wong (1991) se preocupou com a abordagem quantitativa, numa linha que procurava explorar desenvolvimentalmente os percursos de vida de adultos idosos. Assim sendo, as seis classificações acima mencionadas, enquadram-se de forma congruente com o processo de envelhecimento, uma vez que nos adultos idosos é muito comum encontrarem-se narrativas de memórias pessoais que abrangem características interpretativas que podem ser enquadradas nos seis tipos classificativos. Na secção dedicada ao manual, será explicada, então, de forma mais aprofundada, a taxonomia dos autores e as características que cada tipo de reminiscência comporta.

Procedimento

A adaptação desta taxonomia teve em conta as memórias dos indivíduos e o que diziam delas. Optou-se por extremar as idades dos participantes, de maneira a que se enquadrassem nas faixas propostas por Erikson e Erikson (1998) na formulação expandida do ciclo vital. Após uma breve conversa introdutória com cada participante, onde foi explicado o que era pretendido, e assinado o consentimento informado, aplicou-se o protocolo descrito na secção dos instrumentos.

Nesses episódios, foi levada a cabo a experimentação da codificação da taxonomia de Watt e Wong (1991), e, subsequentemente, a adição dos critérios quantitativos dessa mesma codificação, que serão mais à frente explicados. A unidade temática analisada neste processo foi o episódio em si. Assim sendo, este trabalho serviu de base para a operacionalização do manual, tendo em vista uma classificação mista. Em seguida, apresentaremos o instrumento em si, e experimentá-lo-emos em episódios obtidos nas entrevistas realizadas, bem como em trechos de entrevistas relevantes e pertinentes que tenham sido já realizadas.

Manual de Codificação e Cotação Mista das Reminiscências

Introdução

O estudo da memória vista como processamento de informação fornece-nos valiosas informações para o entendimento do seu funcionamento ao longo do ciclo de vida e também para a promoção de melhorias na sua eficiência. Contudo, a memória é muito mais do que um sistema de processamento de informação, é também um poderoso instrumento de processamento selectivo e padronizado de informação. Prova disso é a proposta de Watt e Wong (1991) de avaliação de reminiscências. O presente instrumento pretende ser uma ferramenta manualizada de avaliação de episódios autobiográficos de acordo com o modelo dos autores.

Associado a diversas técnicas, o acto de evocar memórias estimula diversas áreas cerebrais, tendo um impacto positivo na memória e estando associado ao bem-estar do adulto idoso, mesmo em idades bastante avançadas, como o são a oitava e nona década de vida, e à integração de episódios passados no presente. O nosso objectivo é a operacionalização de uma taxonomia que compreenda de forma não só qualitativa ou quantitativa, mas sim mista os supracitados seis tipos de reminiscência. Ou seja, com este instrumento, pretende-se que seja possível, ao analisar episódios de vida de adultos idosos, determinar não só quais os tipos de

reminiscência que se encontram presentes mas, também, a que nível, de forma mensurável. Pretende-se também que seja possível a integração dessa mesma abordagem taxonómica na compreensão do ciclo vital eriksoniano, nomeadamente nos dois últimos estádios – oitavo e nono. Começaremos por apresentar os seis tipos de reminiscências e suas definições. Daremos alguns exemplos de cada um dos tipos de reminiscências e apresentaremos exercícios exemplificativos.

O manual baseia-se no trabalho dos autores, adaptando-o, porém, a uma nova forma de codificação e cotação, que, a nosso ver, se enquadra de forma mais adequada à área que pretendemos estudar. Importa não só compreender os tipos, mas também se estão mais ou menos presentes nos episódios.

O objetivo principal deste manual é poder servir como ferramenta de avaliação de reminiscências ou de memórias autobiográficas em adultos idosos, usando um quadro teórico eriksoniano alargado, com recurso a questões traduzidas e adaptadas da Autobiografia Guiada (McAdams, 1997), após aprofundar e aprimorar um sistema de classificação e cotação de reminiscências. Em última instância, conseguiremos categorizar o ego de adultos idosos em, essencialmente, duas categorias principais, que correspondem aos pólos do oitavo e nono estádios: integrativa e obsessiva. A avaliação de reminiscências a que este manual se destina, respeita não só as memórias episódicas obtidas durante essa entrevista de autobiografia guiada, mas também exemplos de âmbito quotidiano: entrevistas publicadas, notícias, trechos de livros. Consideramos que este trabalho constituirá uma mais-valia que irá preencher uma lacuna nas formas de avaliação de reminiscências.

Taxonomia de Watt e Wong

A reminiscência integrativa tem como principal função a de conseguir um sentido de coerência, reconciliação com o passado e de valorização própria. De acordo com Butler (1963), que foi o pioneiro a definir este tipo de reminiscência, este tipo está presente quando o indivíduo é capaz de aceitar as experiências de vida como valiosas, integrando os aspectos positivos e negativos como partes válidas de um percurso. Watt e Wong (1991) baseiam-se nesta definição, afirmando que a reminiscência integrativa é representativa de um sentido de coerência e resolução com o percurso de vida e com o passado.

A reminiscência instrumental tem por base o recurso a acontecimentos passados de forma a atingir a resolução de problemas atuais. Inclui memórias de planos passados e de actividades que foram direccionadas a superar dificuldades.

A transmissiva, como o próprio nome indica, actua como um transmissor de valores, de herança cultural e de legado pessoal. Usualmente, este tipo de reminiscência encontra-se relacionado a aspectos da cultura do indivíduo, a práticas de tempos passados, a âmbitos morais mais tradicionais, à sabedoria, e às lições aprendidas ao longo da vida.

A reminiscência escapista comporta uma tendência de glorificação do passado e depreciação do presente. Existe um exagero das satisfações passadas, um enaltecimento irrealista do que aconteceu, comparativamente com o presente. Pode, também, englobar uma desvalorização dos aspectos menos positivos do trajecto de vida.

A reminiscência obsessiva alicerça-se num sentimento de culpa relativamente ao passado, tendo isto como consequência uma lacuna em integrar experiências passadas encaradas como problemáticas, tristes ou perturbadoras. São evidentes sentimentos de culpa, rancor e até desespero em relação ao passado.

Por último, os autores apresentam a reminiscência narrativa. Esta é mais descritiva do que propriamente interpretativa. Essencialmente, fornece informação de cariz autobiográfico, no que concerne a rotinas quotidianas, a dados pessoais; e funciona também como entretenimento da audiência e desejo de prender o interesse do ouvinte. É um tipo particular de reminiscência, dado que não comporta qualquer avaliação ou interpretação, mas, antes, afirmações que não se enquadram em nenhum dos outros cinco tipos de reminiscência. Assim sendo, podemos afirmar que encontramos a reminiscência narrativa quando qualquer um dos outros tipos se encontra ausente.

Codificação quantitativa dos tipos

Escala quantitativa

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3

Exemplo: Numa escala de 0 a 3, quão integrativo é o episódio recordado?

Os episódios autobiográficos podem conter vários tipos de reminiscências, como será exemplificado na secção dos resultados. De forma a poderem ser classificados não só qualitativamente, mas também quantitativamente, procedeu-se à divisão da classificação de cada um dos tipos propostos por Watt e Wong (1991) através da criação de diversos critérios,

A, B e C. Se num episódio for identificado o tipo instrumental, mas só se verifique conter o critério A, receberá a cotação de 1. Se outro episódio englobar os critérios A e C, será cotado com um 2, e assim sucessivamente, para cada tipo. À ausência de critérios, ou seja, à ausência do próprio tipo de reminiscência, corresponde o 0.

Critérios

Tabela 1

Lista de Critérios interpretativos

	Critério A	Critério B	Critério C
Integrativa	Resolução de conflitos passados, reconciliando a discrepância entre o idealizado e a realidade	Bem-estar actual e significado para a vida	Aceitação de acontecimentos menos positivos
Instrumental	Experiências passadas como exemplo	Ideia de aprendizagem, mesmo com acontecimentos dolorosos ou difíceis	Resolução de um conflito de forma positiva
Narrativa	Descrição de factos	Informação biográfica	Incidentes para “entreter” a audiência, ainda que não muito significativos para o entrevistado
Escapista	Ignorar acontecimentos menos positivos; falar como se algo não tivesse afectado, quando, na realidade afectou	Relativizar os pontos baixos da vida	Utilizar técnicas para não pensar no passado ou exagero e irrealismo das satisfações passadas
Transmissiva	Transmissão de valores	Aspectos culturais – heranças e costumes	Eventos históricos – passar a gerações diferentes a perspectiva de uma era diferente
Obsessiva	Sentimentos persistentes de culpa	Longa duração (algo que perturbe o indivíduo durante vários meses ou	Gravidade do acontecimento

Se não contiver algum dos critérios, é cotado como 0.

Se contiver 1 dos 3 critérios, é cotado como 1.

Se contiver 2 dos 3 critérios, é cotado como 2.

Se contiver 3 dos 3 critérios, é cotado como 3.

Fundamentada de acordo com a teoria, procedemos à operacionalização de um método classificativo para cada tipo de reminiscência encontrado, de maneira a podermos ter dados quantitativos objectivos, que nos permitam, posteriormente, estabelecer uma relação com a teoria eriksoniana. Assim sendo, para cada tipo, e indo ao encontro do que nos fornece a literatura, é atribuída uma pontuação escalar a cada tipo de reminiscência, de 0 a 3, dado que os episódios recordados divergem entre si, sendo que um participante pode ter, por exemplo, uma memória integrativa, mas cujo grau de integridade seja distinto do de outro participante. Assim sendo, é importante quantificar e não somente classificar o tipo de reminiscência.

Resultados

Com base no instrumento acima estruturado, procedemos à experimentação da codificação e cotação de diversos episódios, de forma qualitativa e quantitativa, ao nível do tipo de reminiscência. Em primeira instância, ilustraremos com exemplos fornecidos pelos próprios autores da taxonomia, Watt e Wong (1991):

Exemplo: *“O meu marido morreu enquanto eu estava fora, de visita a uns amigos. Ele caiu na banheira e morreu, pois não havia ninguém para o ajudar. Já se passaram anos, mas ainda não consigo perdoar-me por tê-lo deixado sozinho durante dois dias.”*

Ao interpretar este episódio, podemos ver que é maioritariamente obsessivo, e que, numa escala de 1 a 3, é cotado com um 3.

Cotação: Neste episódio está presente o critério A que reflecte a presença de sentimentos de culpa (*“ainda não consigo perdoar-me”*);

Está também presente o critério B que ilustra uma longa duração (*“já se passaram anos”*);

De igual modo, encontramos o critério C, referente à gravidade (“*caiu na banheira e morreu*”). Este é um exemplo de uma gravidade objectiva. Contudo, há episódios que, apesar de poderem ser, qualitativamente, cotados como obsessivos, apresentam um menor nível de gravidade, logo, requerem uma codificação distinta a nível quantitativo.

Exemplo: “*O meu namorado terminou a relação. Gostava muito dele e não estava à espera. Ele disse-me que eu não o apoiava e que se sentia infeliz comigo. Quando recebi a notícia fiquei muito triste, e durante duas semanas chorei todos os dias*”.

Este é um exemplo de reminiscência obsessiva, mas a um nível distinto do exemplo ilustrado anteriormente, uma vez que comporta somente um dos critérios. Neste caso, é cotada com um 1.

Agora, iremos recorrer a episódios recolhidos nas entrevistas realizadas aos adultos idosos.

Um participante de 65 anos, recorda a sua experiência mais positiva, curiosamente comparando a mesma com um episódio muito negativo:

"O nascimento do meu primeiro filho. Foi algo assim...porque eu tinha tido...a minha esposa estava grávida de gémeos, numa altura onde ainda não havia meios para detectar se havia gémeos ou não, e portanto, a minha esposa teve gémeos prematuros, e os gémeos morreram, no espaço de uma semana, duas semanas, cada um, porque nasceram com sete meses. Portanto, altamente gratificante foi o nascimento do meu primeiro filho. Era um bebé muito lindo, parecia um chorão, e não tinha nada a ver com a experiência altamente negativa que eu tinha tido anteriormente."

Aqui, encontramos dois episódios distintos contrabalançados e compreendidos como uma única vivência, quando o participante faz a retrospectiva de vida. Esta reminiscência, qualitativamente, pode ser cotada como integrativa, instrumental e transmissiva. Quantitativamente, podemos observar uma predominância da reminiscência instrumental, com a presença dos critérios A, B e C: Experiências passadas como exemplo; ideia de aprendizagem, mesmo com acontecimentos dolorosos ou difíceis; e resolução de um conflito de forma positiva. É um episódio com um nível 3 de instrumentalidade.

Tendo-lhe sido pedido que recordasse uma experiência muito boa, uma participante de 88 anos refere:

"O meu casamento, em Braga, foi na Igreja do Sameiro, e o almoço foi no Hotel Alliance. Depois, viemos para baixo, havia o grande bazar, comprei um saco para pôr doces, porque na minha terra davam doces às pessoas. As raparigas que casavam davam doces aos amigos e parentes. Doces daqueles que são feitos em Viana, em Ponte de Lima, uns amarelos e outros brancos. Três táxis da Ponte da Barca para o Sameiro. Estava cheia de medo, cheia de vergonha. Tinha 21 anos, porque os meus pais não davam autorização. O meu marido esperou que eu tivesse a idade. Ele era sete anos e meio mais velho, ele esteve na tropa nos Açores, três anos. E depois veio, eu ainda era uma miúda, com 14 ou 15 anos. Depois foi embora para Lisboa e quando voltou aí já era mais crescidinha. E depois...não namorava e nunca pensei...E depois casámos, então, no Sameiro."

Aqui, temos um exemplo de uma reminiscência predominantemente narrativa, cumprindo os critérios A, B e C. Temos, também, a presença do tipo transmissivo, ao nível 2, dado que a participante refere o critério B - aspectos culturais, heranças e costumes:

"(...)porque na minha terra davam doces às pessoas. As raparigas que casavam davam doces aos amigos e parentes(...)"; bem como o critério C, passando a perspectiva de uma era diferente: *"(...) porque os meus pais não davam autorização. O meu marido esperou que eu tivesse a idade."*

Porque é também importante demonstrar como esta codificação pode ser aplicada em diversos âmbitos, foram seleccionadas duas entrevistas, publicadas no corrente ano, que se enquadram na temática que este trabalho explora. A primeira delas, ao actor Nick Nolte; a segunda, ao professor, neurologista e autor Oliver Sacks.

Nick Nolte refere que *"O teu primeiro amor é o teu grande amor. Talvez por sermos somente adolescentes, não podemos completar a história – casar e ter filhos – mas aqueles primeiros sentimentos de amor são tão intensos. E, usualmente, as coisas terminam de forma trágica. Quando terminámos, dormi com o meu livro de curso durante 5 anos, só para olhar para a foto dela. Agarrámo-nos àqueles sentimentos para sempre."*

Este é um exemplo de uma reminiscência predominantemente escapista e obsessiva. Cumpre o critério C do escapismo, havendo uma exageração das satisfações passadas, e o critério B do tipo obsessivo, dado que o actor refere-se a algo prolongado no tempo, neste caso em particular, 5 anos.

Já Oliver Sacks mencionou que *"sofri muito pouca dor causada pela minha doença; e, o que é mais estranho, não obstante o grande declínio da minha pessoa, não houve um*

momento em que o meu espírito fosse vencido pelo abatimento. Sou possuidor do mesmo ardor de sempre no estudo, e da mesma alegria em contexto social.”

Este é um claro exemplo de reminiscência integrativa, em que Oliver Sacks perspectiva a sua vida desde que descobriu sofrer de cancro terminal, cumprindo os critérios A, B e C, relacionados com a reconciliação da discrepância entre o idealizado e a realidade, o bem-estar actual e significado para a vida, e, claramente, a aceitação de acontecimentos menos positivos.

Conclusão

Este trabalho teve como objectivo a construção de uma ferramenta manualizada para codificação e interpretação de memórias autobiográficas, tendo por base a taxonomia de reminiscências proposta por Watt e Wong (1991) mas que comportasse, além de aspectos qualitativos, uma visão quantitativa. Dentro desse processo, realizaram-se entrevistas onde se testaram os procedimentos descritos, que tiveram como resultado um manual que operacionalizou a vertente qualitativa em critérios, de forma a ser possível uma classificação mista de episódios autobiográficos. Várias conclusões podem ser observadas. Em primeiro lugar, os tipos de reminiscência integrativo e obsessivo podem ser encontrados com frequência nos adultos idosos, segundo os resultados da recolha das entrevistas realizadas. A reminiscência narrativa, como aponta a literatura, encontra-se sempre presente, uma vez que é praticamente impossível obter um episódio que não contenha em si os critérios que correspondem à descrição de factos e à informação de cariz biográfico. Verificou-se, também, alguma dificuldade por parte dos adultos idosos em relatar episódios relacionados com o tema 2 - Experiência Mínima ou Ponto Baixo, da Autobiografia de McAdams (1997). Outro aspecto relevante e merecedor de atenção prende-se com a observação de que, reminiscências integrativas e obsessivas podem coexistir na presença de um único estímulo, como foi o caso do exemplo fornecido pelo adulto idoso que relatou, ao ser-lhe formulada a questão relacionada com o tema 1 - Experiência Culminante ou Ponto Alto (McAdams, 1997), o nascimento do primeiro filho, mas referindo com contraponto a anterior morte de dois filhos gémeos, cruzando, assim, num único relato, os dois tipos opostos.

Coleman (2005) refere que Watt e Wong, com a sua taxonomia, contribuíram de forma essencial para a clarificação do papel das reminiscências e para novas áreas de investigação de de própria terapia em contexto clínico. O autor salienta ainda que a taxonomia inovou o contexto da terapia de reminiscências, o que se reflectiu em novas abordagens de

intervenção psicológica com adultos idosos. No que diz respeito a este aspecto, concluímos que a taxonomia de Watt e Wong (1991) é, de facto, muito pertinente para a análise dos episódios dos adultos idosos, especialmente se a abordagem em questão for feita por uma lente eriksoniana, o que foi conseguido através da Entrevista de Autobiografia Guiada de McAdams (1997), que comporta em si temas que incidem nos diversos estádios do ciclo desenvolvimental. A acrescentar que um sistema de classificação de episódios autobiográficos que integre a estrutura qualitativa de Watt e Wong (1991) com a vertente quantitativa, maior riqueza de dados e maior compreensão permite dos percursos de vida dos adultos idosos, aspecto fulcral do presente estudo.

Concluímos também que há um aumento da dificuldade em recordar certos episódios com o avançar da idade. Isto vai ao encontro da literatura. Contudo, a generalidade dos participantes mostrou-se receptiva à reminiscência, relatando no fim do protocolo de aplicação dos instrumentos, satisfação por todo o processo. Tal observação é alicerçada pela teoria, sendo que autores como Coleman (2005) afirmam que os adultos idosos beneficiam recordar episódios do seu trajecto de vida.

No que diz respeito a sugestões futuras, esperamos que este trabalho venha a despertar um renovado interesse pelas memórias autobiográficas em adultos idosos, e que, através da utilização do manual construído, possam ser levados a cabo novos estudos que cruzem outros dados e quiçá outras abordagens, de forma a conseguir-se compreender cada vez mais e melhor um aspecto que é frequentemente tão negligenciado nos adultos idosos, que é saber como eles se sentem no presente, não só fisicamente. Isto vai ao encontro do que referem diversos autores, como Berkman e D'Ambruso (2006). É importante compreender como as experiências passadas são percebidas à luz das mudanças que o envelhecimento produz, o que remonta para a própria preocupação de Erikson e Erikson (1997), ao introduzirem a nona idade do homem no ciclo vital.

Foi demonstrado no estudo de Watt e Wong (1991) que as reminiscências integrativas e as reminiscências instrumentais estão claramente relacionadas com o envelhecimento bem sucedido. Contudo, a associação entre estes dois tipos de reminiscência e o envelhecimento bem sucedido necessita de ser investigada. Coleman (2005) referiu a importância de compreender as origens das reminiscências obsessivas e integrativas, mencionando como valiosas as oportunidades de cruzar estas informações com diferentes campos de estudo.

O trabalho de Watt e Wong (1991) mostrou uma clara relação entre as reminiscências integrativas e instrumentais e um processo de envelhecimento bem sucedido. Todavia, tal associação deveria beneficiar de estudos futuros, uma vez que ainda se encontra uma lacuna considerável de investigação nesse âmbito. Por sua vez, Coleman (2005) referiu a importância de estudar a origem das reminiscências obsessivas e integrativas, salientando como valiosos os futuros hipotéticos cruzamentos que pudessem ser feitos com essas informações e diferentes áreas de estudo, com distintos objectivos. Também Brown e Lewis (2003), que investigaram a integridade eriksoniana do ego nos oitavo e nono estádios, reforçam a importância de serem conduzidos estudos que visem compreender as características associadas ao processo de envelhecimento, desde a sexta à nona décadas de vida. Para tal, seria enriquecedor e uma mais-valia para a investigação cruzar os dados relativos à integridade e ao desespero com episódios autobiográficos que fossem, posteriormente, tratados com recurso a uma análise qualitativa e quantitativa, como é proposto no manual estruturado no presente estudo.

A apontar que a literatura fornece inúmeros exemplos de estudos levados a cabo com adultos idosos institucionalizados, tais como Taft & Nehrke (1990), Beaton (1991), Molinari, Cully, Kendjelic e Kunik (2001) e Hendrix e Haight (2002). Na segunda década do século XXI, onde se verifica cada vez mais um aumento de esperança de vida e uma inversão da pirâmide demográfica, importa considerar que não só adultos idosos institucionalizados devem ser alvo de estudos. Muitos indivíduos que se encontram na sétima, oitava ou nona década de vida, e que continuam a fazer parte da comunidade, necessitam de ver as suas necessidades compreendidas, e a compreensão dessas mesmas necessidades passa por saber como é cada um deles encara o seu percurso de vida, ao fazer uma retrospectiva do passado. Os procedimentos devem, contudo, respeitar sempre a individualidade e o bem-estar. Como referem Gonçalves, Albuquerque e Martín (2012) importa que, nas actividades com adultos idosos, seja tida em conta a heterogeneidade existente, algo que é frequentemente desvalorizado. Dois adultos idosos do mesmo género, idade e etnia, podem ser completamente distintos enquanto indivíduos, experienciado um percurso de vida em pouco ou nada semelhante, necessitando, por isso, de abordagens também diferentes. Isto é extremamente válido e importante no trabalho com adultos idosos, nos contextos clínico, terapêutico e também de investigação. Terminamos enfatizando o facto de que a reminiscência, além de fornecer informações importantes à luz da investigação científica, é

também uma poderosa ferramenta clínica, e podem ser conciliadas várias descobertas com o próprio aumento do bem estar dos adultos idosos.

Referências Bibliográficas

- Baddeley, A. D. (1999). *Essentials of human memory*. Psychology Press.
- Beaton, S. R. (1991). Styles of reminiscence and ego development of older women residing in long-term care settings. *The International Journal of Aging & Human Development*. doi:10.2190/XFT7-JM93-8111-P50M
- Berkman, B., & D'Ambruso, S. (2006). *Handbook of social work in health and aging*. Oxford University Press, USA.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and aging*, 17(4), 636. doi:10.1037/0882-7974.17.4.636
- Bluck, S., & Li, K. Z. (2001). Predicting memory completeness and accuracy: Emotion and exposure in repeated autobiographical recall. *Applied Cognitive Psychology*, 15(2), 145-158. doi:10.1002/1099-0720(200103/04)15:2<145::AID-ACP693>3.0.CO;2-T
- Brown, C., & Lowis, M. J. (2003). Psychosocial development in the elderly: An investigation into Erikson's ninth stage. *Journal of Aging Studies*, 17(4), 415-426. doi:10.1016/S0890-4065(03)00061-6
- Caldas, A. C. (2000). *A herança de Franz Joseph Gall: O cérebro ao serviço do comportamento humano*.
- Camino, M. (2014). 'Red Fury' : Historical memory and Spanish football. *Memory Studies*, 7(4), 500-512. doi:10.1177/1750698014531594
- Cañas, J. J., & Bajo, M. (1991). Memoria autobiográfica. *Psicología de la memoria*, 369-382.
- Coleman, P. G. (1974). Measuring reminiscence characteristics from conversation as adaptive features of old age. *The International Journal of Aging and Human Development*, 5(3), 281-294. doi:10.2190/2BH0-NRMW-TY8Q-DEE9
- Coleman, P. G. (1986). *Ageing and reminiscence processes: Social and clinical implications*. John Wiley & Sons.
- Coleman, P. G. (2005). Uses of reminiscence: Functions and benefits. *Aging & Mental Health*, 9(4), 291-294. doi:10.1080/13607860500169641

- Conway, M. A. (1990). *Autobiographical memory: An introduction*. Open University Press.
- Conway, M. A. (2001). Sensory-perceptual episodic memory and its context: Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 356(1413), 1375-1384. doi:10.1098/rstb.2001.0940
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, 107(2), 261. doi:10.1037//0033-295X.107.2.261
- Dhara, R. D., & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and psychological well-being in old age. *J Psychol Psychother*, 3(117), 2161-0487. doi:10.4172/2161-0487.1000117
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi*. Daedalus, 695-730.
- Erikson, E. H. (1975). Identity crisis. autobiographical perspective. *Life history and the historical moment*, 17-46.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. WW Norton & Company.
- Farrar, M. J., Fasig, L. G., & Welch-Ross, M. K. (1997). Attachment and emotion in autobiographical memory development. *Journal of experimental child psychology*, 67(3), 389-408.
- Gallatin, J. (1978). *Adolescência e individualidade*. Trad. Antonio CA Pereira.
- Gibson, F. (2011). *Reminiscence and life story work: A practice guide*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gonçalves, D. C., Albuquerque, P. B., & Martín, I. (2012). Reminiscência enquanto ferramenta de trabalho com idosos: Vantagens e limitações. *Análise Psicológica*, 26(1), 101-110.
- Hearn, S., Saulnier, G., Strayer, J., Glenham, M., Koopman, R., & Marcia, J. E. (2012). Between integrity and despair: Toward construct validation of Erikson's eighth stage. *Journal of Adult Development*, 19(1), 1-20. doi:10.1007/s10804-011-9126-y

- Hendrix, S., & Haight, B. K. (2002). A continued review of reminiscence. *Critical advances in reminiscence theory: From theory to application*, 3-29.
- Hoare, C. H. (2005). Erikson's general and adult developmental revisions of Freudian thought: "Outward, forward, upward". *Journal of Adult Development*, 12(1), 19-31. doi:10.1007/s10804-005-1279-0
- Holmes, A., & Conway, M. A. (1999). Generation identity and the reminiscence bump: Memory for public and private events. *Journal of Adult Development*, 6 (1), 21-34. doi:10.1023/A:1021620224085
- Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in cognitive sciences*, 9(10), 496-502. doi:10.1016/j.tics.2005.08.005
- McAdams, D. P. (1997). *Guided autobiography*.
- McMahon, A. W., & Rhudick, P. J. (1964). Reminiscing: Adaptational significance in the aged. *Archives of general psychiatry*, 10(3), 292-298. doi:10.1001/archpsyc.1964.01720210074011
- Molinari, V., Cully, J. A., Kendjelic, E. M., & Kunik, M. E. (2001). Reminiscence and its relationship to attachment and personality in geropsychiatric patients. *The International Journal of Aging and Human Development*, 52(3), 173-184. doi:10.2190/AHUIJ-GFUX-MW2J-AB1X
- Piefke, M., Weiss, P. H., Markowitsch, H. J., & Fink, G. R. (2005). Gender differences in the functional neuroanatomy of emotional episodic autobiographical memory. *Human brain mapping*, 24(4), 313-324. doi:10.1002/hbm.20092
- Rubin, D. C., & Wenzel, A. E. (1996). One hundred years of forgetting: a quantitative description of retention. *Psychological review*, 103(4), 734. doi:10.1037/0033-295X.103.4.734
- Rubin, D. C., & Schulkind, M. D. (1997). The distribution of autobiographical memories across the lifespan. *Memory & Cognition*, 25(6), 859-866. doi:10.3758/BF03211330
- Rubin, D. C. (2002). Autobiographical memory across the lifespan. *Lifespan development of human memory*, 159-184.

- Schrauf, R. W., & Rubin, D. C. (1998). Bilingual autobiographical memory in older adult immigrants: A test of cognitive explanations of the reminiscence bump and the linguistic encoding of memories. *Journal of Memory and Language*, 39(3), 437-457. doi:10.1006/jmla.1998.2585
- St. Jacques, P. L., & Levine, B. (2007). Ageing and autobiographical memory for emotional and neutral events. *Memory*, 15(2), 129-144. doi:10.1080/09658210601119762
- Stevens, C. J. (2015). Is memory for music special?. *Memory Studies*, 8(3), 263-266. doi:10.1177/1750698015584873
- Taft, L. B., & Nehrke, M. F. (1990). Reminiscence, life review, and ego integrity in nursing home residents. *The International Journal of Aging & Human Development*. doi:10.2190/X9D5-5MT3-1326-75FL
- Vanderstraeten, R. (2014). Burying and remembering the dead. *Memory Studies*, 7(4), 457-471. doi:10.1177/1750698013519122
- Watt, L. M., & Wong, P. T. (1991). A taxonomy of reminiscence and therapeutic implications. *Journal of gerontological social work*, 16(1-2), 37-57. doi:10.1300/J083v16n01_04
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the Reminiscence Functions Scale. *Journal of Gerontology*, 48(5), 256-262. doi:10.1093/geronj/48.5.P256
- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2010). Mapping the future of reminiscence: A conceptual guide for research and practice. *Research on Aging*, 32(4), 527-564. doi:1177/0164027510364122
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Webster, J. D. (2010). Reminiscence and mental health: A review of recent progress in theory, research and interventions. *Ageing and Society*, 30(04), 697-721. doi:10.1017/S0144686X09990328