

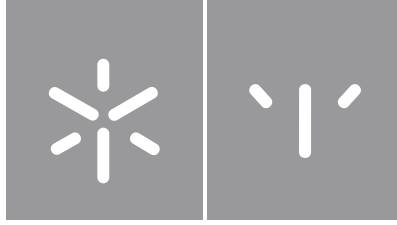


Ana Carolina Figueira Gonçalves

O Papel da Memória Autobiográfica e da
Solidão no Envelhecimento Bem-sucedido

Universidade do Minho
Escola de Psicologia





Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Ana Carolina Figueira Gonçalves

O Papel da Memória Autobiográfica e da
Solidão no Envelhecimento Bem-sucedido

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor José Ferreira-Alves

Junho de 2019

Despacho RT - 31 /2019 - Anexo 3

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações

CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Agradecimentos

Ao Professor Doutor José Ferreira-Alves, um agradecimento muito especial pela orientação, dedicação e capacidade de nos motivar até nos momentos mais tempestuosos.

A todo o Grupo de Investigação, um obrigada pelo sentimento de união e espírito de equipa que nos fortaleceu enquanto colegas mas, acima de tudo, a amizade que nasceu entre nós.

A vocês, pais e irmã, por terem sido sempre o meu porto seguro e por continuarem a ser todos os dias da minha vida.

A ti, Nuno Vieira, pelo nosso amor que enfrentou oceanos, pela tua dedicação e suporte nos momentos mais difíceis.

A ti, Mariana Vasconcelos, porque até na amizade existem almas gémeas.

E porque um projeto desta natureza não nasce sozinho, um agradecimento muito especial a vós, Doutora Mariana Pacheco, Doutora Joana Arantes, Doutora Esmeralda Freitas e Margarida Nunes.

A todos os utentes que enriqueceram os meus dias e tornaram possível este projeto.

A todos os colegas e amigos por me apoiarem ao longo deste percurso, mesmo nos gestos mais simples.

A todos, os meus sinceros agradecimentos!

Despacho RT - 31 /2019 - Anexo 4

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 04/06/2019

Assinatura: _____ *Ana Gonçalves* _____

Mestrado Integrado em Psicologia da Universidade do Minho

O Papel da Memória Autobiográfica e da Solidão no Envelhecimento Bem-sucedido

Ana Gonçalves

José Ferreira-Alves

Resumo

Portugal tem vindo a apresentar um aumento da esperança média de vida, traduzindo-se num crescimento progressivo do envelhecimento demográfico ao longo do tempo. O estudo do Envelhecimento Bem-sucedido e das Memórias Autobiográficas permanece escasso. A falta de instrumentos para avaliar diversos construtos nesta faixa etária persiste, também, escassa aos olhares da investigação. O presente estudo visa explorar a relação entre a Memória Autobiográfica (MA) e o Envelhecimento Bem-sucedido (EBS) e, para além disso, explorar a relação entre os mesmos (MA e EBS) e a Solidão. Pretende-se validar os instrumentos *Successful Aging Inventory (SAI)* e *Thinking About Life Experiences (TALE)* para a População Portuguesa. Para tal, avaliou-se as qualidades psicométricas dos instrumentos (sensibilidade, validade do construto e fiabilidade), a partir de uma amostra de 102 adultos idosos, de ambos os sexos, socialmente ativos. Os resultados não evidenciaram uma relação significativa entre as MA e o EBS. Os participantes com níveis elevados de solidão apresentaram valores pobres na Escala do Envelhecimento Bem-sucedido e valores elevados na função social, referente à Escala de Pensamento sobre Experiências de Vida. Relativamente aos instrumentos, os resultados mostraram que estes apresentam boas qualidades psicométricas

Palavras-chave: adultos idosos, envelhecimento bem-sucedido, Memórias autobiográficas, Solidão

Mestrado Integrado em Psicologia da Universidade do Minho
The role of autobiographical memory and loneliness in successful aging

Ana Gonçalves

José Ferreira-Alves

Abstract

Portugal has been showing an increase of average life expectancy, over time reflecting a progressive growth of demographic aging. Nevertheless, Successful Aging and Autobiographical Memories studies are almost nonexistent, what contributes to a lack in research instruments to evaluate several constructs in this age group. The present study aims to explore the relationship between Autobiographical Memories (MA) and Successful Aging (SA) and, in addition, a relationship between them (AM and SA) and loneliness. focusing on loneliness and validating the Successful Aging Inventory (SAI) and Thinking About Life Experiences (TALE) instruments for the Portuguese Population. Therefore, the psychometric qualities of the instrument (sensitivity, construct validity and reliability) were evaluated based on a sample of 102 socially active older adults of both sexes. The results did not show a significant relationship between MA and EBS. Participants with higher loneliness levels showed low values on the Successful Aging Scale and higher values in social function, on Thinking About Life Experiences. Regarding the instruments, the results showed that these have good psychometric qualities when used for the Portuguese population.

Keywords: autobiographical memory, loneliness, older adults, successful aging

Índice

O Papel da Memória Autobiográfica e da Solidão no Envelhecimento Bem-sucedido.....	ii
Agradecimentos	iii
Resumo.....	v
Abstract	vi
O Papel da Memória Autobiográfica e da Solidão no Envelhecimento Bem-sucedido.....	8
Método.....	14
Participantes.....	14
Instrumentos	14
Procedimento.....	16
Estratégia de Análise de Dados	17
Resultados	17
Discussão	29
Referências.....	34

Índice de Tabelas

Tabela 1	
Caraterísticas sociodemográficas dos participantes.....	14
Tabela 2	
Valores de Saturação para a estrutura de quatro fatores	19
Tabela 3	
Distribuição fatorial dos itens do IEBS pelas dimensões	22
Tabela 4	
Valores de Saturação para a estrutura de dois fatores	23
Tabela 5	
Distribuição fatorial dos itens da EPEV pelas dimensões	24
Tabela 6	
Diferenças entre as dimensões de ambas as escalas, IEBS e EPEV.....	27
Tabela 7	
Correlações Paramétricas entre as variáveis em estudo, EBS, MA e Solidão.....	28

O Papel da Memória Autobiográfica e da Solidão no Envelhecimento Bem-sucedido

Com o aumento da esperança média de vida, Portugal começa a envelhecer. Segundo o Relatório das Nações Unidas, em 2050 Portugal estará entre os cinco países mais envelhecidos do planeta (40% da população terá mais de 60 anos de idade) (Department of economic and Social Affairs, 2015). Assim, para além de ser um tema atual, importa analisar em que medida os adultos idosos estão a viver o seu envelhecimento, tendo em consideração o ponto de vista psicológico, fisiológico e funcional. Para além disso, importa combater o isolamento social. De acordo com o Censos sénior (2017), 45 mil idosos foram sinalizados, em Portugal, por viver sozinhos ou isolados.

Uma vez que o nosso objetivo é angariar estratégias que promovam o Envelhecimento bem-sucedido, abraçar a temática das Memórias Autobiográficas (MA) poderá ser um passo importante na medida em que, segundo algumas investigações, o uso das MA pelos adultos idosos contribui, em larga escala, para a saúde ao nível físico e mental, conduzindo a maiores níveis de bem-estar (Balola & Cláudio, 2014).

Envelhecimento Bem-sucedido

O envelhecimento consiste num processo natural e inevitável do ciclo de vida que comporta um conjunto de mudanças biológicas, psicológicas, físicas e sociais (Simões, 2006).

Ao longo dos tempos tem-se apresentado um crescimento progressivo da esperança média de vida e uma diminuição da natalidade. De acordo com os dados estatísticos, atualmente, Portugal é composto por 2.194.957 utentes com 65 anos ou mais. Já a Região Autónoma da Madeira compreende 41 170 utentes com mais de 65 anos (Pordata, 2018).

Uma vez que as sociedades desenvolvidas conseguiram um aumento significativo da esperança média de vida, falta corresponder a qualidade de vida ao número de anos e às fragilidades que vão surgindo. Portanto, o desafio atual da nossa sociedade (e de muitas outras) consiste em, para além de querer “dar mais anos à vida”, oferecer “mais vida aos anos” (Pinto Antunes, 2015).

Há medida que aumenta o número de adultos idosos, o conceito de Envelhecimento Bem-sucedido (EBS) tende a ter maior importância e significado. Nos últimos 15 anos, o

envelhecimento bem-sucedido tem sido definido de diversas formas por diversos investigadores, nomeadamente: ter um nível aceitável de saúde e capacidade em adaptar-se ao processo de envelhecimento (Bryant, Corbett, & Kutner, 2001); manter um baixo risco à doença, níveis aceitáveis ao nível mental e físico e envolvimento ativo com a vida (Rowe & Kahn, 1998); ter satisfação e propósito para com a vida (Fisher, 1995; Tornstam, 1994); experienciar uma busca espiritual e existencial e um crescimento pessoal ao nível da sabedoria e espiritualidade (Wong, 2000).

De acordo com Troutman, Nies e Bentley (2010) e com base na teoria de Flood (Flood, 2008), o Envelhecimento Bem-sucedido é entendido como a perceção positiva do indivíduo às mudanças físicas e fisiológicas (associadas à passagem do tempo) e conseqüente adaptação favorável, experienciando uma conexão espiritual e, também, um significado e propósito com a vida.

Os Modelos teóricos foram desenvolvidos com vista a explicar e melhorar a compreensão do fenómeno e orientar as investigações. Segundo Troutman-Jordan e Staples (2014), alguns dos Modelos Teóricos conhecidos são os de Rowe & Kahn (1998); Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore, & Koenig (2002) e Tornstam (1994).

Rowe e Kahn (1998), definiram EBS como ausência de doença (relacionada com o avançar da idade), elevadas aptidões ao nível mental e físico e envolvimento com a vida. Esta teoria foi de grande importância e contribuição para o campo científico. No entanto e segundo Troutman-Jordan e Staples (2014), outros autores propuseram uma revisão do Modelo de Rowe e Kahn.

Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore, e Koenig (2002) adicionaram a espiritualidade como um outro fator ao modelo de Rowe e Kahn. Deste modo, definiram a espiritualidade como uma busca individual por forma a melhor compreender as respostas às questões sobre a vida, o significado e a relação para com uma entidade superior. Uma espiritualidade positiva pode diminuir o sentido de falta de controlo e fornecer uma estrutura cognitiva aos indivíduos, reduzindo o stress e aumentando o propósito e significado perante as perdas inerentes ao envelhecimento.

Uma outra teoria relevante é a teoria da Gerotranscendência, desenvolvida por Tornstam (1994). Esta teoria opera em três pressupostos principais, nomeadamente: 1) o desenvolvimento para a gerotranscendência consiste num processo natural seguido pelo

aumento na satisfação; 2) Algumas crises que ocorrem na vida podem acelerar o processo da Gerotranscendência; 3) o envelhecimento é um processo de mudanças individuais ao nível das percepções, valores, padrões de atividades para uma vida mais espiritual e cósmica (Tornstam, 1994). Assim, Tornstam (1994) desenvolveu esta teoria com base em três níveis de mudança: a transcendência cósmica, a coerência e a solidão.

A transcendência cósmica ("*cosmic transcendence*") refere-se aos sentimentos de conexão que o indivíduo alcança com o universo, havendo uma redefinição da percepção da vida e morte, decréscimo do medo pela morte e aumento na afinidade com as gerações passadas e futuras (Cozort, 2008; Tornstam, 2005).

A coerência ("*Coherence*") consiste na descoberta de aspectos ocultos do eu, na remoção do eu do centro do universo e na continuação do cuidado pelo corpo sem obsessões (Cozort, 2008; Tornstam, 2005).

A solidão ("*solitude*") refere-se ao menor interesse por relacionamentos superficiais e de bens materiais. Os indivíduos tendem a sentir necessidade em meditar e a afastar-se de julgamentos, dando conselhos (Cozort, 2008).

A Gerotranscência caracteriza o envelhecimento como uma progressão natural, levando à maturação e à sabedoria do indivíduo. Ao falarmos da Gerotranscendência, falamos de um envelhecimento positivo, sendo, por isso, um precursor do EBS (Tornstam, 1994). Esta teoria é significativa visto ter em consideração a percepção do adulto idoso e das suas experiências, apesar de não ter em consideração os aspectos físicos e funcionais do Envelhecimento (Troutman-Jordan & Staples, 2014).

Posteriormente, a partir das teorias supramencionadas, aprimorou-se a Teoria do Envelhecimento Bem-Sucedido (Troutman, Nies, Small, & Bates, 2011). A percepção dos adultos idosos e as mudanças físicas e fisiológicas foram fortes variantes nesta teoria. Este modelo teórico enfatiza a adaptação e parte em busca dos intervenientes que promovem o Envelhecimento Bem-sucedido. De acordo com Troutman-Jordan e Staples (2014) as principais dimensões da teoria do Envelhecimento Bem-sucedido, derivadas da literatura, são: Mecanismos de desempenho funcional, Fatores intrapsíquicos e espiritualidade. As três dimensões, inter-relacionadas, levam à dimensão da Gerotranscendência.

O Mecanismo do Desempenho funcional define-se pelo uso da consciência e escolha consciente como resposta adaptativa às perdas físicas e fisiológicas, fruto do envelhecimento

(Troutman, Nies, Small, & Bates, 2011; Troutman-Jordan & Staples, 2014; Gallardo-Peralta, Cuadra-Peralta, Cámara-Rojo, Gaspar-Delpino, & Sánchez-Lillo, 2017).

Os fatores intrapsíquicos correspondem às características inatas e duradouras que aumentam e melhoram a capacidade dos indivíduos se adaptarem às mudanças (idem).

A espiritualidade compreende as visões pessoais e os comportamentos que expressam uma ligação com algo maior que o próprio indivíduo; conjunto de sentimentos, pensamentos e experiências consequentes da busca individual pelo sagrado (idem).

A Gerotranscendência consiste na mudança da meta-perspetiva, de uma perspectiva materialista e racionalista para uma perspectiva madura e existencial (Tornstam, 1994; Troutman, Nies, Small, & Bates, 2011).

Memória Autobiográfica

Segundo Bluck & Alea (2011), as evocações das Memórias Autobiográficas são de extrema importância para o Envelhecimento.

A Memória Autobiográfica (MA) pode ser definida como a recordação de experiências pessoais e/ou acontecimentos relacionados com o *self*, essenciais para o funcionamento humano, úteis para o mundo real, para a obtenção de objetivos e para se integrar, enquanto indivíduo, numa cultura e numa sociedade ao longo do tempo (Williams et al., 2007; Bluck & Alea, 2011).

Segundo a teoria da MA, esta compreende três funções principais, concordantes com a maioria dos investigadores, nomeadamente: *Self*, social e Diretivo (Baddeley's, 1988; Pillemer, 1998; Bluck, Alea, Habermas, & Rubin, 2005, Vranić, Jelić, & Tonković, 2018).

A função do *Self* caracteriza-se como sendo um “repositório” da informação pessoal do indivíduo. Podemos definir esta dimensão como o uso de informações pessoais por forma a manter a sensação de ser o mesmo com o passar dos anos ou atualizar-se, ao nível individual, mas preservando a sua identidade e continuidade (Barclay, 1996; Conway, 2005). Aquilo que somos está intimamente relacionado com as memórias vividas (Prebble, Addis, & Tippett, 2013).

A Dimensão Social, segundo vários autores, consiste no meio utilizado para a recuperação e partilha de memórias individuais, usados para iniciar, desenvolver, manter e melhorar a intimidade e as relações sociais (Baddeley, 2009). A maioria destas memórias

individuais servem de base para a partilha de experiências, facilitando, assim, a compreensão e a empatia durante as interações com os outros (Alea & Bluck, 2003). Esta partilha poderá fomentar a intimidade em relação ao ouvinte (Alea & Bluck, 2007). As memórias autobiográficas são, assim, o material essencial para a promoção do diálogo, empatia e para a criação de intimidade nos relacionamentos (Bluck, Alea, Habermas, & Rubin, 2005; Bluck & Alea, 2011).

A função Diretiva caracteriza-se pela memória e recuperação de experiências passadas por forma a orientar o presente, através da resolução de problemas, e auxiliar nas ações, pensamentos e comportamentos atuais e futuros (Bluck, Alea, Habermas, & Rubin, 2005; Bluck & Alea, 2011; Vranić, Jelić, & Tonković, 2018). Deste modo, as informações retidas na MA suportam e apoiam o sujeito na tomada de decisões diárias e na recuperação de experiências passadas, permitindo assim a resolução dos problemas atuais e a previsão de eventos futuros (Baddeley, 1988; Bluck, Alea, Habermas, & Rubin, 2005).

Solidão

A solidão, nos dias de hoje, é considerada um dos problemas da sociedade (Gierveld, Tilburg, & Dykstra, 2018). De acordo com Perlman e Peplau (1981), a solidão consiste na experiência desagradável que ocorre quando o individuo apresenta défices na sua rede de relações sociais, ao nível da qualidade e da quantidade. Para além disso, é um fenómeno experienciado por crianças, adolescentes, bem como por adultos idosos (Perlman & Landolt, 1999).

De acordo com Gajardo Jauregui (2015), a solidão ocorre durante o envelhecimento devido às possíveis perdas de entes queridos, perturbações do foro depressivo, isolamento social e/ou ausência de apoio. Nos adultos idosos, a solidão está a aumentar progressivamente devido a fatores pessoais e situacionais como também a pensamentos de vida “recorrentes” do indivíduo. É sentida nos mais variados momentos em que os idosos “caminham”, como é o exemplo da reforma e da viuvez. Os adultos idosos tendem a relacionar o envelhecimento com a solidão devido a possíveis sentimentos de abandono e por estarem maioritariamente sozinhos e em constantes mudanças e perdas degenerativas (Meneses et. al, 2013).

A perda de laços afetivos importantes faz com que o sujeito se prive da participação ativa em sociedade, diminuindo assim o convívio com os outros (Neto, 1989). A reforma, a diminuição da saúde e a viuvez são fatores que promovem alterações ao nível psicológico e físico e, por sua vez, podem propiciar a solidão (*idem*).

Baltes e Smith (2006) apresentam evidências de que adultos idosos em idade avançada atravessam os seus dias com altos níveis de dependência e solidão. Assim, importa trabalhar os fatores associados ao processo de envelhecimento através de ações destinadas à inclusão social. Sujeitos que se sintam satisfeitos e realizados encontram mais facilidade em se integrar e ajustar às situações menos positivas que a vida proporciona (*idem*).

Propósito do estudo

A análise da literatura revela a necessidade de se validar instrumentos focalizados para a avaliação da percepção dos adultos idosos acerca do envelhecimento Bem-sucedido (Troutman-Jordan & Staples, 2014) e, também, sobre a utilização das MA como instrumento de apoio. Apesar da literatura apresentar numerosas investigações sobre os diferentes tipos de memória em adultos idosos, ainda se observa insuficiência sobre a temática das Memórias Autobiográficas. É importante apurar e compreender melhor o funcionamento das MA, o porquê de os indivíduos sentirem necessidade de relembrar experiências individuais com alguma frequência e por longos períodos de tempo (Vranić, Jelić, & Tonković, 2018).

Assim, a investigação, realizada com uma amostra de adultos idosos portugueses com mais de 65 anos visa responder, como objetivo geral: a exploração da relação entre Memórias Autobiográficas e Envelhecimento Bem-sucedido. Como objetivos específicos, visa-se: a validação dos instrumentos *Successful Aging Inventory (SAI)* e *Thinking About Life Experiences (TALE)* para a População Portuguesa; identificar a organização da Memória Autobiográfica dos adultos idosos; identificar as dimensões do Envelhecimento Bem Sucedido; Identificar a relação do Envelhecimento Bem Sucedido e da Solidão; identificar a relação da Memória Autobiográfica e Solidão. Em termos de hipóteses, espera-se que: o Envelhecimento bem-sucedido esteja relacionado com pontuações elevadas nas diferentes funções da Memória Autobiográfica – Social, *Self* e Diretivo; Pontuações pobres nas Dimensões Laços Sociais estejam associadas à Solidão; o Envelhecimento Bem-sucedido esteja negativamente associado à Solidão.

Método

Participantes

Recolheu-se dados de 102 participantes ($N= 102$), residentes da Região Autónoma da Madeira, utentes de associações cujo intuito é a inclusão e integração social, e a promoção da autonomia e da saúde dos utentes (centros culturais e desportivos e Universidades Seniores de alguns pontos da Região Autónoma da Madeira). Noventa e um (89,2%) são do sexo feminino, com idades entre os 65 e os 92 anos ($M= 73$; $DP=7$) e 11 (10,8%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 65 e os 78 ($M= 70$; $DP=4$). As características sociodemográficas podem ser consultadas na Tabela 1.

Tabela 1. *Caraterísticas sociodemográficas dos participantes*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Sexo		
Masculino	11	10,8
Feminino	91	89,2
Idade	$(M= 72,96 ; DP= 6,865)$	

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico. Tem em conta todas as características sociodemográficas dos utentes que participam no estudo, nomeadamente, sexo e idade.

Exame Breve do Estado Mental (EBEM) (Folstein, Folstein, & McHugh, 1975; versão portuguesa Guerreiro, Silva, Botelho, Leitão, Caldas & Gracia, 1994). Avalia, numa fase inicial, o estado cognitivo dos adultos idosos. Este instrumento é composto por cinco categorias com o intuito de avaliar funções como: orientação temporal e espacial – 10 pontos; Retenção – 3 pontos; Atenção e Cálculo – 5 pontos; Evocação – 3 pontos; Linguagem – 9 pontos. A pontuação total pode variar de 0 pontos (maior grau de comprometimento cognitivo) a 30 pontos (sem défice cognitivo). O instrumento, normalmente, aplica-se entre 5 a 15 minutos. Os dados psicométricos indicam alta fiabilidade inter-observador e uma adequada fiabilidade (Folstein, Folstein, & McHugh, 1975). Salienta-se, também, que este instrumento não despista o diagnóstico de demência; ao invés, identifica sujeitos que possam ter défices ao nível

cognitivo. Na presente investigação, este instrumento foi usado como ferramenta de despiste de possível défice cognitivo. Escolheu-se este instrumento por estar validado para a população portuguesa.

Escala de Pensamento sobre Experiências de vida (EPEV). Foi utilizada a versão de investigação Portuguesa da medida Thinking About Life Experiences Scale (TALE; Bluck & Alea, 2011), por Ana Gonçalves e col (2019). Avalia com que tendência os indivíduos pensam em acontecimentos passados por forma a falar da sua vida e avalia, também, quais as estratégias utilizadas pelo indivíduo por forma a interligar os diferentes períodos/momentos de vida. O instrumento, na sua forma original, é composto por 17 itens classificados a partir de uma escala de Likert de cinco pontos, e nos quais cada respondente indica com que frequência usa a recordação de experiências de vida com determinadas funções. Essas funções representam as dimensões da escala, a saber, a Continuidade do Self (5 itens; e.g. “Eu penso ou falo sobre a minha vida ou certos períodos da minha vida quando quero sentir que sou a mesma pessoa que era antes”); Laços Sociais (5 itens; e.g. “Eu penso ou falo sobre a minha vida ou certos períodos da minha vida quando também espero descobrir como a outra pessoa é”) e Comportamento Diretivo (5 itens; e.g. “Eu penso ou falo sobre a minha vida ou certos períodos da minha vida quando quero relembrar algo que alguém disse ou fez e que me possa ser útil agora”). A pontuação total pode variar de 15 a 75 pontos. Uma alta pontuação corresponde a uma maior frequência em recordar experiências de vida. Cada uma das três subescalas apresentou boas propriedades psicométricas como também validade em relação aos constructos psicológicos esperados (Bluck & Alea, 2011).

Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido (IEBS). Foi utilizada a versão de investigação Portuguesa (Gonçalves e col. 2019) da medida Successful Aging Inventory (SAI; Troutman, Nies, Small, & Bates, 2011). Foi desenvolvido com o objetivo de avaliar o Envelhecimento Bem-sucedido de acordo com a adaptação satisfatória às mudanças físicas e funcionais do envelhecimento, a conexão espiritual e o propósito e satisfação com a vida (Troutman, M., 2010). O instrumento, na sua forma original, é composto por 20 itens que pretendem avaliar várias dimensões do envelhecimento bem-sucedido, a saber: Mecanismo de Desempenho Funcional (e.g. “Eu consigo fazer as coisas necessárias para cuidar da minha casa e de mim próprio(a) (comer, tomar banho, vestir-me)”); Fatores Intrapsíquicos (e.g., “Estou entusiasmado(a) com o futuro”); Gerotranscendência (e.g., “A forma como penso o

mundo mudou à medida que envelheci”); Espiritualidade (e.g. “Eu penso nos meus entes queridos que já partiram e sinto-me próximo deles”) e Propósito e Satisfação com a Vida (“Estou globalmente satisfeito(a) com a minha vida neste momento”). O instrumento apresenta-se numa escala do tipo Likert de quatro pontos, onde 0 corresponde a “discordo totalmente” e 4 corresponde a “concordo totalmente”. A pontuação varia entre 0 a 80 pontos. Uma alta pontuação sugere um Envelhecimento Bem-sucedido. O inventário demonstrou níveis desejáveis de confiabilidade e validade em estudos anteriores (Flood, 2008; McCarthy, 2009).

Escala de Solidão da UCLA (Russell, Peplau e Cutrona, 1980; versão portuguesa de Neto, 2014). Avalia a solidão e os sentimentos que se associam a este mesmo construto através de uma escala Likert de 4 pontos, onde 1 corresponde a “nunca” e 4 a “muitas vezes”. Este instrumento apresenta itens inversos (itens 1,4,5,8,9,13,14,17 e 18). A pontuação mais baixa que pode ser obtida é de 18 pontos e a mais alta é de 72 pontos. Uma alta pontuação, corresponde a um maior sentimento de solidão.

Procedimento

Numa fase inicial, a presente investigação foi aprovada pela Comissão de Ética da Universidade do Minho e, obteve-se, também, o consentimento, por parte dos respetivos autores, para utilização dos instrumentos.

Procedeu-se à divulgação do estudo, via e-mail, às associações e/ou instituições (Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Casas do Povo, Centros de convívio, Centros culturais e desportivos, Centros de dia, Universidades Seniores). Dentro das instituições informadas, 5 aceitaram colaborar no estudo e 20 não forneceram qualquer resposta.

Ao longo das entrevistas foi facultada toda a informação acerca da temática da investigação, objetivos, procedimentos do estudo. Não se ofereceu qualquer tipo de compensação pela participação na investigação, garantiu-se o anonimato dos participantes e a confidencialidade da informação fornecida durante as entrevistas. A recolha de dados ocorreu entre Novembro de 2018 e Março de 2019.

Estratégia de Análise de Dados

O tratamento dos dados estatísticos realizou-se a partir do software IBM SPSS (versão 24) com o intuito de estudar as características sociodemográficas, as características psicométricas da versão portuguesa dos instrumentos (sensibilidade, validade do construto e fidelidade) e estudar as relações entre os diferentes construtos, Envelhecimento Bem-sucedido, Memória Autobiográfica e Solidão.

Para a análise das características sociodemográficas da população em estudo, recorreu-se à estatística descritiva.

Ao nível do estudo das características psicométricas da versão portuguesa dos instrumentos e por forma a encontrar uma estrutura subjacente a uma matriz de dados e determinar o número e a natureza das variáveis latentes (fatores) que melhor representem um conjunto de variáveis observáveis, utilizou-se a análise fatorial exploratória. (Brown, 2006).

Utilizou-se, para as análises fatoriais confirmatórias, o software estatístico AMOS. Tal como referenciado por Hu & Bentler (1999), analisou-se os diversos índices de adaptação dos modelos, incluindo-se o qui-quadrado (χ^2), a raiz quadrada média do erro de aproximação (RMSEA) e, também, o índice de ajuste comparativo (CFI). Recorreu-se, sempre que possível, aos mesmos procedimentos estatísticos utilizados pelos autores das escalas originais.

Realizou-se uma análise exploratória dos dados com o intuito de verificar a normalidade da distribuição das variáveis em estudo. No caso das correlações, quando uma das variáveis não apresentavam uma distribuição normal, realizaram-se testes paramétricos (Pearson) e não paramétricos (Spearman). Quando o nível de significância se mantinha, referiu-se o Pearson. (Fife-Schaw, 2006).

O nível de significância estatística aceite para todas as análises foi sempre de $p < 0,05$.

Resultados

Os resultados encontram-se organizados em 5 partes: 1) análise da sensibilidade; 2) análise da validade do construto; 3) Análise da fidelidade; 4) Análise da organização factorial do EBS e, também, dos perfis da MA; 5) Relação entre as variáveis, Envelhecimento Bem-sucedido, Memórias Autobiográficas e Solidão.

1. Análise da sensibilidade

Para analisar a sensibilidade dos resultados, realizou-se a análise de frequências para os itens individuais por forma a visualizar se as categorias de resposta se encontravam retratadas na amostra. A análise revelou que, tanto no Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido como na Escala de Pensamento sobre Experiências de vida, não existem itens críticos, havendo, assim, sensibilidade para diferenciar os participantes.

2. Análise da validade do construto

Na análise da validade de construto realizou-se a análise fatorial de componentes principais com rotação *Varimax*. Primeiramente determinou-se a possibilidade de proceder a uma análise de componentes principais a partir do teste de esfericidade de Bartlett ($p < 0,001$ para ambas as escalas) e do teste de Kaiser-Meyer-Olkin (Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido: 0,67; Escala de Pensamento sobre Experiências de vida: ,659).

2.1. Inventário do Envelhecimento Bem Sucedido (IEBS)

A análise dos componentes principais, seguida de rotação *Varimax*, extraiu 7 fatores que explicariam 61,46% da variância. Contudo, atendendo aos pressupostos teóricos que estão na base da organização do instrumento, forçou-se a extração para 4 fatores. Estes 4 fatores explicaram 42,72% de variância do IEBS. O fator 1 compreende os itens 3, 4, 5, 6 e 9 que explicam 19,405% da variância; o fator 2 compreende os itens 12, 14, 16 e 20 e, juntamente com o fator 1, explicam 27,589% da variância. O fator 3 compreende os itens 1, 2, 7 e 8 e, juntamente com o fator 1 e 2, explicam 35,543% da variância. O fator 4 compreende os itens 11, 15 e 17 e, juntamente com o fator 1, 2 e 3, explicam 42,722% da variância. Os itens 10, 13, 18 e 19 foram eliminados uma vez que, tendo em consideração o ponto de vista concetual e teórico e a estatística, apresentavam valores críticos no fator adequado.

A tabela 2 aponta os valores de saturação para a estrutura com 4 fatores. Todos os itens apresentaram saturação superior a .34, à exceção de um item com valor crítico (item 15), $\geq 0,209$. Atendendo aos pressupostos teóricos, o item 15 deverá permanecer na versão portuguesa por ser importante para o fator 4.

Tabela 2. Valores de saturação para estrutura de quatro fatores. F1 = Fatores Intrapsíquicos; F2 = Gerotranscendência; F3 = Mecanismos de Desempenho Funcional e Capacidade de Inovação; F4 = Espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida.

Item	Saturação	Saturação	Saturação	Saturação
	F1	F2	F3	F4
1. Eu consigo fazer as coisas necessárias para cuidar da minha casa e de mim próprio(a) (comer, tomar banho, vestir-me).	0,255	0,482	0,340	0,061
2. Eu tenho sido capaz de lidar com as mudanças que ocorreram no meu corpo ao longo do meu envelhecimento.	0,470	0,399	-0,284	0,029
3. Estou entusiasmado(a) com o futuro.	0,566	-0,226	0,337	-0,066
4. Sinto-me capaz de lidar com o meu próprio envelhecimento.	0,607	0,379	-0,097	-0,023
5. Sinto-me capaz de lidar com os vários acontecimentos da minha vida.	0,569	0,015	0,152	-0,09
6. Consigo encontrar soluções para os problemas	0,533	0,108	0,031	0,122
7. Eu sou bom a pensar em novas formas de resolver problemas.	0,060	0,006	0,375	0,37
8. Eu gosto de fazer coisas novas e criativas	-0,043	0,020	0,553	0,158
9. Estou com humor positivo e agradável	0,618	0,155	-0,098	0,075
11. Eu despendo tempo a rezar ou em algum tipo de atividade religiosa.	0,216	0,067	0,033	-0,677

12. A forma como penso o mundo mudou à medida que envelheci.	0,072	0,651	0,240	-0,068
14. Às vezes, podem existir duas soluções certas para um problema ou situação.	-0,082	0,453	-0,232	0,403
15. Relacionar-me com Deus ou com alguma entidade superior é importante para mim.	0,496	0,430	0,025	-0,209
16. Eu sinto interesse/preocupação pela próxima geração.	-0,009	0,490	0,105	0,107
17. A minha vida tem sentido.	0,441	0,174	0,211	0,525
20. Ter a idade que tenho agora é tão bom ou melhor do que aquilo que eu pensava que seria.	0,504	-0,267	0,037	0,482
Variância cumulativa Explicada	19,405%	27,589%	35,543%	42,722%

A tabela 3 descreve os itens de cada dimensão do IEBS da versão portuguesa e da versão original. Como se pode ver, três itens do instrumento da versão portuguesa não são os mesmos da versão original. Ou seja, os itens 7 e 8, na versão original, pertenciam à dimensão dos fatores intrapsíquicos e, na versão portuguesa, passaram a integrar a dimensão dos Mecanismos de Desempenho Funcional e capacidade de inovação. O item 17, na versão original, integrava a dimensão da Gerotranscendência e Propósito/satisfação com a vida e, na versão portuguesa, passou a integrar a dimensão da espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida.

A versão original apresenta 5 dimensões, nomeadamente: Fatores Intrapsíquicos, Mecanismos de Desempenho Funcional, Gerotranscendência, espiritualidade, Propósito/Satisfação com a vida. A versão portuguesa sofreu algumas alterações, passando a compreender 4 dimensões, precisamente: Fatores intrapsíquicos, Mecanismos de

Desempenho funcional e capacidade de inovação, Espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida, Gerotranscendência.

A dimensão Fatores intrapsíquicos passou a ser definida pela forma como os indivíduos utilizam os seus traços característicos por forma a melhorarem a capacidade de se adaptarem às mudanças e aos problemas inerentes à idade.

A dimensão Mecanismos de Desempenho Funcional e capacidade de inovação consiste no uso da consciência, na capacidade para fazer escolhas, ser criativo e de utilizar novas formas de resolução de problemas como resposta adaptativa às perdas psicológicas e fisiológicas, fruto do envelhecimento.

A dimensão Espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida caracteriza-se pelos pontos de vista e comportamentos dos indivíduos que expressão a relação destes com algo maior que ele próprio, e a capacidade de criar propósito e satisfação com a vida.

A dimensão Gerotranscendência define-se pela mudança na visão do mundo individual. O indivíduo pratica a mudança de uma perspectiva materialista e racional para uma perspectiva madura e existencial. A Gerotranscendência mostra um processo em que o indivíduo se auto-define mais por critérios próprios do que por critérios exteriores ou de outros.

Tabela 3. Distribuição fatorial dos itens do IEBS pelas dimensões – versão original versus versão portuguesa

Dimensões	Itens da Versão Original	Dimensões	Itens da Versão Portuguesa
Fatores Intrapsíquicos	2 ao 9	Fatores Intrapsíquicos	3 ao 6, 9
Mecanismos de Desempenho Funcional	1 e 2	Mecanismos de Desempenho Funcional e capacidade de inovação	1, 2, 7 e 8
Gerotranscendência	10; 12 ao 14; 16 ao 20	Gerotranscendência	12, 14, 16 e 20
Espiritualidade	11 e 15	Espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida	11, 15 e 17
Propósito/Satisfação com a vida	17 ao 19	Propósito/Satisfação com a vida	

2.2. Escala de Pensamento sobre Experiências de vida (EPEV).

A análise dos componentes principais, seguida de rotação *Varimax*, extraiu 5 fatores que explicam 61,46% da variância. Posteriormente forçou-se a extração para 3 fatores. Uma vez que os dados estatísticos não eram congruentes com os pressupostos teóricos que estão na base do instrumento original, houve a necessidade de extrair para 2 fatores, explicando 37,41% da variância.

O fator 1 compreende os itens 3, 5, 8, 9, 11 e 14 que explicam 19,61% da variância e denominou-se por Laços sociais. Eliminaram-se os itens 5 e 9 por não se inserirem na dimensão dos Laços sociais, tendo em consideração o modelo teórico que está na base da organização desta escala. O fator 2 compreende os itens 1, 2, 4, 6, 7, 10, 12, 13 e 15 e, juntamente com o fator 1, explicam 37,4% da variância e denominou-se por continuidade do self e comportamento diretivo. Eliminou-se o item 12 por não se inserir na dimensão do self e do comportamento diretivo, tendo em conta os pressupostos teóricos que estão na base da organização desta escala. A Tabela 4 mostra os valores de saturação referentes aos itens de cada fator.

Tabela 4. Valores de saturação para estrutura de dois fatores. F1 = Laços Sociais; F2 = Continuidade do Self e Comportamento Diretivo.

Item	Saturação	Saturação
	F1	F2
Eu penso ou falo sobre a minha vida ou certos períodos da minha vida...		
1. Quando quero sentir que sou a mesma pessoa que era antes.	-0,018	,561
2. Quando quero lembrar algo que alguém disse ou fez e que me possa ser útil agora.	0,064	,597
3. Quando também espero descobrir como a outra pessoa é.	,742	0,034
4. Quando me questiono se ainda sou o mesmo tipo de pessoa que era antes.	0,135	,588
6. Quando me questiono se os meus valores mudaram com o passar dos anos.	0,153	,505
7. Quando quero tentar aprender com os meus erros.	0,267	,576
8. Quando quero desenvolver maior intimidade num relacionamento.	,778	0,157
10. Quando quero recordar uma lição de vida que aprendi no passado.	-0,112	,493
11. Quando quero desenvolver uma relação mais próxima com alguém.	,726	0,167
13. Quando me questiono se as minhas crenças mudaram com o passar dos anos.	0,037	,479
14. Quando também espero conhecer mais a vida de outra pessoa.	,742	-0,128

15. Quando quero compreender de que forma mudei em relação ao que era antes.	0,254	,632
Variância cumulativa Explicada	19,606%	37,406%

A Tabela 5 apresenta os itens de cada dimensão da Escala de Pensamento sobre Experiências de vida da versão original e da versão portuguesa. A versão original apresenta 3 dimensões, nomeadamente: Continuidade do Self, Comportamento Diretivo e Laços Sociais. A versão portuguesa passou a compreender 2 dimensões, precisamente: Continuidade do Self e Comportamento Diretivo, uma dimensão e Laços Sociais, outra dimensão. (As dimensões Continuidade do Self e Comportamento Diretivo saturavam no mesmo fator (fator 2). A dimensão Continuidade do Self e Comportamento Diretivo passou a ser entendida pela capacidade do indivíduo usar memórias do passado para encontrar mesmidade e para orientar o seu comportamento do presente e do futuro. A dimensão laços sociais consiste na capacidade do indivíduo usar memórias individuais para iniciar, desenvolver, manter e melhorar a intimidade e as relações sociais.

Tabela 5. *Distribuição fatorial dos itens da EPEV pelas dimensões – versão original versus versão portuguesa*

Dimensões	Itens da Versão Original	Itens da Versão Portuguesa
Continuidade do Self	1, 4, 6, 13, 15	1, 2, 4, 6, 7, 10, 13,
Comportamento Diretivo	2, 5, 7, 9, 10	15
Social	3, 8, 11, 12, 14	3, 8, 11, 14

2.3. Teste dos modelos teóricos

Por forma a analisar em que medida o modelo teórico, que está na base das escalas, se molda aos dados empíricos do estudo, efetuou-se uma análise fatorial confirmatória.

Sobre o Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido testou-se o modelo que proveio da análise exploratória que compreende os 16 itens e que engloba quatro fatores: Fatores intrapsíquicos; Mecanismos de Desempenho funcional e Capacidade de inovação; Espiritualidade e Propósito/satisfação com a vida; Gerotranscendência (Figura 1). A AFC do Inventário Bem-sucedido revelou um bom ajuste do modelo aos dados (CFI = 0,896; $\chi^2= 111,955$; RMSEA = 0,043).

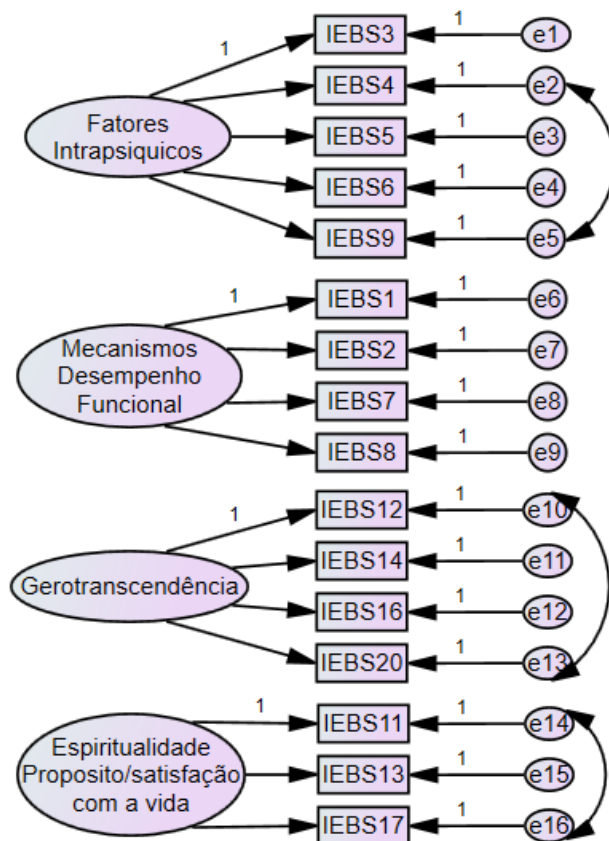


Figura 1. Modelo do Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido

Relativamente à Escala de Pensamento sobre Experiências de vida, também se testou o modelo que proveio da análise exploratória que compreende os 12 itens e que engloba dois fatores: Laços Sociais, Continuidade do Self e Comportamento Diretivo (Figura 2). A AFC da Escala de Pensamento sobre Experiências de vida revelou um bom ajuste do modelo aos dados (CFI = 0,94; $\chi^2= 64,277$; RMSEA = 0,048).

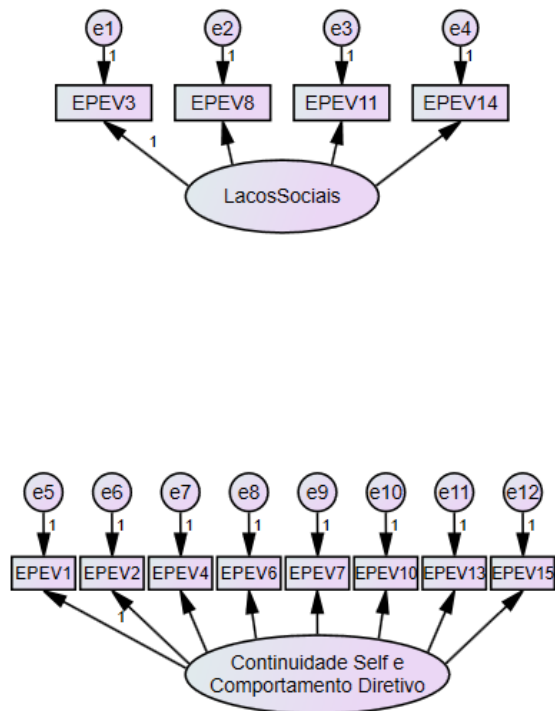


Figura 2. Modelo da Escala de Pensamento sobre Experiências de vida

3. Análise da fidelidade

Ao nível da fidelidade dos instrumentos, o cálculo do *Alpha de Cronbach* revelou valores de consistência interna razoáveis para o Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido (0.65) e, para a Escala de Pensamento sobre Experiências de vida, revelou um *Alpha de Cronbach* com valor de consistência interna bom (0.7).

4. Perfis do IEBS e da Organização da MA

Os resultados da análise de frequência para o Envelhecimento bem-sucedido indicaram pontuações elevadas (Média = 50,82; Máximo = 60; Mínimo = 33). As pontuações alteraram-se relativamente à versão original devido à validação. Assim, ao invés de pontuar de 0 a 80, passou-se a pontuar de 0 a 64.

Relativamente às pontuações de cada dimensão do Envelhecimento Bem-sucedido para a amostra total, os resultados da análise de frequência para cada dimensão indicaram pontuações elevadas. A dimensão da espiritualidade e propósito/satisfação com a vida foi a mais pontuada (Média = 10,36; Máximo = 12; Mínimo = 5, para um total de 12 pontos). A dimensão menos pontuada foi a dos Fatores Intrapsíquicos (Média = 15,33; Máximo = 20; Mínimo = 7, para um total de 20 pontos).

A Tabela 6 expõe as pontuações de cada dimensão das Escalas, Inventário do Envelhecimento bem-sucedido e Escala de Pensamento sobre Experiências de vida.

As pontuações alteraram-se relativamente à versão original devido à validação do instrumento. Assim, ao invés de pontuar de 15 a 75, passou-se a pontuar de 12 a 60.

No que diz respeito à organização das Memórias Autobiográficas, a dimensão continuidade do self e comportamento diretivo foi a mais pontuada (Média = 27,19; Máximo = 38; Mínimo = 12, para um total de 40 pontos), apresentando valores razoáveis. Relativamente à dimensão dos laços sociais foi menos pontuada (Média = 8,43; Máximo = 17; Mínimo = 4, para um total de 20 pontos), apresentando valores pobres.

Tabela 6. *Diferenças entre as dimensões de ambas as escalas, Inventário do Envelhecimento bem-sucedido (IEBS) e Escala de Pensamento sobre Experiências de Vida (EPEV).*

	Min	Max	M	DP	Assimetria
Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido (IEBS)	33	60	50.82	6.52	-0.92
Fatores Intrapsíquicos	7	20	15.33	3.36	-0.59
Gerotranscedência	5	16	13.14	2.17	-1.17
Mecanismos de Desempenho Funcional e capacidade de inovação	6	16	12	2.32	-0.39
Espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida	5	12	10.36	1.66	-0.98
Escala de Pensamento sobre Experiências de vida	16	50	35.62	6.36	-0.27
Laços sociais	4	17	8.43	3.36	0.52
Continuidade do Self e Comportamento Diretivo	12	38	27.19	5	-0.09
UCLA	21	51	32.32	6.06	0.6

5. Relação entre as variáveis, IEBS, MA e Solidão

Apresenta-se, de seguida a tabela de intercorrelações entre idade, envelhecimento bem-sucedido, memórias autobiográficas e solidão.

Tabela 7. *Correlações paramétricas entre as variáveis em estudo, Envelhecimento bem-sucedido (IEBS), Memórias Autobiográficas (MA) e Solidão (UCLA), e suas dimensões*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Idade	1									
2. IEBS	.09	1								
3. Fatores Intrapsíquicos	.16	.81***	1							
4. Gerotranscendência	-.08	.59***	.23*	1						
5. Desempenho Funcional e capacidade de inovação	-.1	.66***	.34***	.25*	1					
6. Espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida	.28**	.59***	.39***	.22*	.17	1				
7. EPEV	-.08	-.15	-.13	-.27**	.05	-.07	1			
8. laços sociais	-.12	-.21	-.13	-.26*	-.00	-.24	.63***	1		
9. Continuidade do Self e Comportamento Diretivo	-.02	-.05	-.08	-.17	.07	.08	.85***	.13	1	
10. UCLA	.13	-.45***	-.41***	-.24*	-.33**	-.18	.19	.29**	.05	1

** $p < 0,01$

5.1. Envelhecimento Bem-sucedido e a Memória Autobiográfica

Observamos que não há correlação entre a pontuação total do IEBS e as memórias autobiográficas.

Analisou-se a relação entre as dimensões de cada um dos construtos, Envelhecimento Bem-sucedido e Memórias Autobiográficas e encontraram-se diferenças estatisticamente

significativas. Maiores pontuações na Escala de Pensamento sobre Experiências de vida, especificamente na sua dimensão Laços Sociais, esteve associado a menores pontuações na dimensão Gerotranscendência ($r = -.26, p = .01$). Para além disso, observou-se que maior score na dimensão Espiritualidade e Propósito/Satisfação com a vida, esteve associado positivamente com a idade.

5.2. Envelhecimento Bem-sucedido e Solidão

Averiguou-se que maior solidão esteve associado a menor pontuação no Inventário do Envelhecimento bem-sucedido (IEBS) ($r = -.45, p < .001$) e a menor pontuação nas quatro dimensões do IEBS: fatores intrapsíquicos ($r = -.41, p < .001$), gerotranscendência ($r = -.24, p = .02$) e mecanismos de desempenho funcional ($r = -.33, p = .001$).

5.3. Memória Autobiográfica e Solidão

Foi-nos possível analisar que maior solidão esteve associado a maior pontuação na dimensão Laços sociais ($r = .29, p = .003$).

Não se encontrou nenhuma relação entre idade e solidão. A idade só se mostrou associada à espiritualidade e propósito com a vida.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal explorar a relação entre as Memórias Autobiográficas e o Envelhecimento bem-sucedido. Pretendia-se, também, traduzir e validar, para a população portuguesa, os instrumentos *Successful Aging Inventory – SAI* (Troutman, Nies, Small, & Bates, 2011) e a Escala *Thinking About Life Experiences – TALE*; Bluck & Alea, 2011) de forma a poder cumprir o primeiro objectivo. Descrevemos as características psicométricas da versão portuguesa dos instrumentos, mais precisamente a sensibilidade, validade e consistência interna.

Os nossos dados mostraram a necessidade de alterar a estrutura original das medidas de modo a representarem bem os constructos. E, por isso, o primeiro resultado significativo deste trabalho é a disponibilidade de duas novas medidas à comunidade científica, para seu uso ou para replicação. Mas vejamos especificamente o que se alterou em relação às medidas originais.

Os resultados observados a partir da análise fatorial exploratória permitiram-nos considerar como aceitável, para a população portuguesa, um modelo de quatro fatores do Inventário do Envelhecimento bem-sucedido e um modelo de dois fatores da Escala de Pensamento sobre Experiências de vida (Troutman, Small, & Bates, 2011; Bluck & Alea, 2011).

Sobre o inventário da medida de envelhecimento bem-sucedido, em comparação com o original, o que mudou foi a adição de um significado adicional à dimensão “espiritualidade”, que foi o “propósito/satisfação com a vida”. O mesmo sucedeu com a dimensão “mecanismos de desempenho funcional” à qual se adicionou o significado de “inovação” (denominação nossa) que provinha da dimensão “fatores intrapsíquicos” no modelo original. Mecanismos de desempenho funcional era no original uma dimensão centrada no uso da consciência e da escolha para se adaptar às perdas físicas e fisiológicas do envelhecimento. Agora, com esta adição, além desse mesmo significado quer-se significar, também, a capacidade do indivíduo de usar criatividade na forma de resolver problemas ou de fazer novas coisas. Nos nossos dados esses aspetos configuram uma dimensão única. Do mesmo modo, à dimensão espiritualidade que no original é a expressão de “visões pessoais e comportamentos que expressam relação com algo maior que a própria pessoa” (Troutman, Small, & Bates, 2011, p.223), agora adiciona-se o propósito/satisfação com a vida. Assim, a dimensão “espiritualidade e propósito/satisfação com a vida” da versão portuguesa significa a expressão de visões pessoais ou comportamentos de relação com algo de maior dimensão que a pessoa e a capacidade de encontrar ou criar propósito e satisfação na vida. Esta nova organização não altera a conceção teórica de envelhecimento bem-sucedido do modelo original mas parece desenvolvê-la; por exemplo, a adaptação às perdas físicas e fisiológicas associadas à idade não parece tão separada da capacidade de inovação, derivada de processos intrapsíquicos; a adaptação às perdas não é substancialmente separada do uso da criatividade e da inovação. Há, contudo, um pormenor que não pode ser totalmente desvalorizado que é o valor da consistência interna do IEBS que é mais baixo que o original. Havia vantagens em que pudesse ser mais elevado, embora entre dentro do domínio do aceitável. Este dado deverá ser tido em conta em novos estudos.

Sobre a Escala de Pensamento sobre Experiências de Vida, comparativamente ao original, aquilo que mudou foi a adição de um significado adicional à função “Continuidade do Self,” proveniente da outra dimensão, a função “Comportamento Diretivo”. Assim, à função

“Continuidade do Self” que consiste no “pensar sobre o passado por forma a perceber se está mudando ou se se permanece o mesmo ao longo do tempo” (Bluck & Alea, 2011, p.478), adiciona-se o “Comportamento Diretivo” que, no original, baseia-se nas “experiências do passado para direcionar o comportamento presente e futuro” (Bluck & Alea, 2011, p.477). Agora, com esta união, passou-se a definir esta dimensão como capacidade do indivíduo usar memórias do passado para encontrar mesmidade e para orientar o seu comportamento do presente e do futuro. A nova conceção não altera o modelo teórico da Memória Autobiográfica, mas parece organizá-la de uma outra forma. Ou seja, a utilização das Memórias autobiográficas como promoção da auto-continuidade e de resolução comportamentos/situações de presente e futuro parecem estar associados entre si. Esta observação deverá ser tida em consideração em estudos futuros. Relativamente à análise de fidelidade revelou valores bons de consistência interna (*Alpha de Cronbach = 0.7*). A escala original revelou um *Alpha de Cronbach* de 0.86 (Bluck & Alea, 2011).

Relativamente à possível relação entre as Memórias Autobiográficas e Envelhecimento Bem-sucedido, os resultados mostraram que não existe associação entre as pontuações globais das duas medidas. Isto sugere-nos que esta medida deve ser observada e interpretada nas suas dimensões particulares. De facto, ao analisar a relação entre as dimensões de cada um dos instrumentos observou-se que as pontuações na dimensão dos Laços sociais (EPEV), variaram inversamente com as pontuações na dimensão Gerotranscendência (IEBS). Ou seja, a gerotranscendência e o uso e/ou partilha das memórias para criar e manter os laços com outros, variaram em ordem inversa. A primeira interpretação que este dado nos sugere é que usar as memórias autobiográficas para criar e manter relações neutraliza, de algum modo e em alguma medida, a necessidade ou o uso de gerotranscendência. Tal como na perspetiva de Tornstam, mais precisamente o terceiro nível da gerotranscendência (“*Solitude*”), o adulto idoso tende a isolar-se, e a manter o seu bem-estar. Assim, a Gerotranscendência compreende a perda de interesse e dedicação do adulto idoso em interações sociais supérfluas, preferindo dispendir o seu tempo e dar maior atenção à reflexão/meditação (“solidão positiva”) (Tornstam’s, 2005, cit por Jewell, 2014).

Um outro resultado interessante encontrado foi a relação entre a dimensão espiritualidade e propósito/satisfação com a vida estar positivamente associado com a idade. Assim, com o aumento da idade, os indivíduos envolvem-se mais em atividades religiosas e

desenvolvem uma relação próxima com algo maior que eles próprios (Dendena, Dallazen, Lyra & Tosi, 2011; Lee, Kahana, & Kahana, 2017). Segundo alguns estudos, a fé, a religião e Deus apoiam os adultos idosos a melhor lidarem com as mudanças inerentes ao Envelhecimento, e facilitando um Envelhecimento Bem-sucedido (Corwin et al., 2009; Duay & Bryan, 2006; Laditka et al., 2009). Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore, e Koenig (2002) introduziram a espiritualidade positiva ao modelo de Rowe e Kahn (1998). Defendem que a espiritualidade positiva, agregada ao modelo de Rowe e Kahn (1998) aumentará a probabilidade dos adultos idosos envelhecerem com sucesso e esclarece mais, que fatores psicológicos estão ligados ao envelhecimento bem-sucedido.

Sobre as dimensões do Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido, os resultados mostraram que existiu uma distribuição com assimetria negativa, o que revela valores elevados de envelhecimento bem-sucedido, especialmente na dimensão gerotranscendência e Espiritualidade e propósito/satisfação com a vida. Ao contrário de estudos anteriores onde identificaram os Fatores Intrapsíquicos como sendo a dimensão mais pontuada pela maioria dos participantes (Rowe & Kahn, 1988; Troutman-Jordan & Staples, 2014).

Acerca da organização da Escala de Pensamento sobre Experiências de vida, os resultados mostraram que existiu uma tendência de os participantes partilharem as suas experiências com os outros e pensar sobre elas de forma moderada. A dimensão mais pontuada pela maioria dos participantes consistiu na continuidade do self e comportamento diretivo. A dimensão Laços Sociais atingiu valores pobres pela maioria dos participantes. Ao contrário das investigações de Hyman e Faries (1992), a dimensão social foi a mais utilizada pela maioria dos indivíduos com o propósito de partilhar experiências/memórias com os outros.

Pretendeu-se, também, analisar as possíveis associações entre o Envelhecimento bem-sucedido e a solidão e entre as Memórias Autobiográficas e a Solidão.

No que se refere à possível relação entre o Envelhecimento Bem-sucedido (e suas dimensões) e a Solidão, os resultados demonstraram a existência de correlações significativas. Portanto, os participantes que apresentaram níveis elevados de solidão, perceberam-se como tendo um Envelhecimento menos Bem-sucedido (Bernhold, Gasiorek, & Giles, 2018).

Relativamente à possível relação entre as Memórias Autobiográficas e a Solidão, os resultados mostraram que existe correlações significativas entre a dimensão Laços Sociais

(EPEV) e a Solidão. Estes dados parecem indicar que, indivíduos com níveis elevados de solidão, procuram (sempre que podem) utilizar as suas experiências/memórias passadas para criar relações próximas ou nutrir as relações já existentes. Segundo Vranić, Jelić, & Tonković (2018), enquanto os jovens adultos sentem a necessidade de desenvolver/iniciar relações com os outros, os adultos idosos sentem a necessidade em manter e nutrir as relações anteriormente desenvolvidas. Uma vez que se denotou alguma dificuldade em encontrar literatura que suportasse este resultado, importa que estudos futuros possam analisar, em maior pormenor, estes dados.

Em suma, apesar dos resultados não estarem de acordo com a maioria das hipóteses do presente estudo, estes demonstraram, ao nível dos instrumentos validados, a existência de propriedades psicométricas adequadas e aceitáveis. Ambas as escalas apresentaram níveis aceitáveis de sensibilidade, validade e fidelidade. Assim, a presente investigação permite a utilização, em Portugal, dos instrumentos Inventário do Envelhecimento Bem-sucedido e da Escala de Pensamento sobre Experiências de Vida, que poderão ser em futuras investigações a realizar com a população portuguesa e eventualmente, também, como inspiração para a compreensão clínica de pessoas idosas

Segundo Nunnally e Bernstein (1994), validar uma escala é um processo inacabado. No caso da Escala de Pensamento sobre Experiências de vida, as investigações futuras deveriam analisar as características psicométricas da escala com jovens adultos e adultos idosos, tal como no artigo original (Bluck & Alea, 2011; Vranić, Jelić, & Tonković, 2018). No que se refere ao inventário do Envelhecimento Bem-sucedido, investigações futuras deveriam avaliar as características psicométricas do instrumento com uma amostra relativamente superior (Troutman, Small, & Bates, 2011; Gallardo-Peralta, Cuadra-Peralta, Cámara-Rojo, Gaspar-Delpino, & Sánchez-Lillo, 2017) e com participantes com estilos de vida diversos, utilizando participantes envolvidos em atividades promovidas por instituições e participantes sem qualquer tipo de envolvimento em atividades.

Referências

- Alea, N., & Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, 11(2), 165–178. doi:10.1080/741938207.
- Alea, N., & Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: The intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 1091-1111.
- Baddeley, A. (1988). "But what the hell is it for?" in Practical Aspects of Memory: Current Research and Issues, Vol. 2., eds M. M. Gruneberg, P. E. Morris, and R. N. Sykes (New York, NY: John Wiley& Sons), 1–18.
- Baddeley, A. (2009). What's it for? Why ask?. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 23(8), 1045-1049. doi: 10.1002/ acp.1608.
- Barclay, C. R. (1996). "Autobiographical remembering: narrative constraints on objectified selves", in Remembering Our Past: Studies In Autobiographical Memory, eds D. C. Rubin (Cambridge: Cambridge University Press), 94–125.
- Balola, M., & Cláudio, V. (2014). Autobiographical Memories in Older Adults. *Psychology, Community & Health*, 3(1), 50–61. doi:10.5964/pch.v3i1.78.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2006). Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a velhice bem-sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade. *A Terceira Idade*, 17(36), 7-31. Acedido Dezembro 10, 2018 em https://www.sescsp.org.br/files/edicao_revista/4ed8a079-074e-4baf-8f72-6770562f0853.pdf.
- Bernhold, Q. S., Gasiorek, J., & Giles, H. (2018). Communicative Predictors of Older Adults' Successful Aging, Mental Health, and Alcohol Use. *The International Journal of Aging and Human Development*, 009141501878471. doi:10.1177/0091415018784715.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A TALE of Three Functions: The Self-Reported Uses of Autobiographical Memory. *Social Cognition*, 23(1), 91–117. doi:10.1521/soco.23.1.91.59198.

- Bluck, S., & Alea, N. (2011). Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory*, 19(5), 470–486. doi:10.1080/09658211.2011.590500.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: The Guilford Press.
- Bryant, L.L., Corbett, K.K., & Kutner, J.S. (2001). In their own words: A model of healthy aging. *Social Science & Medicine*, 53, 927-941.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Corwin, S. J., Laditka, J. N., Laditka, S. B., Wilcox, S., & Liu, R. (2009). Attitudes on aging well among older African Americans and whites in South Carolina. *Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy*, 6, 1–11.
- Cozort, R. (2008). *Revising the Gerotranscendence Scale for use with older adults in the southern United States and establishing psychometric properties of the Revised Gerotranscendence Scale* (Unpublished doctoral dissertation). University of North Carolina at Greensboro, Greensboro, NC.
- Crowther, M., Parker, M., Achenbaum, W. A., Larimore, W., & Koenig, H. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging: Spirituality—The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613–619.
- Dendena, A., Dallazen, C. C., Lyra, L. R., & Tosi, P. S. (2011). Religiosidade e envelhecimento bem-sucedido. *Unoesc & Ciência-ACHS*, 2(2), 184-197.
- Department of Economic and Social Affairs (2015). World Population Prospects. The 2015 Revision. *United Nations*, New York. Acedido Novembro 15, 2018 em https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf.
- Duay, D. L., & Bryan, V. C. (2006). Senior adults' perceptions of successful aging. *Educational Gerontology*, 32, 423–445.
- Fife-Schaw, C. (2006). Levels of Measurement. In G. M. Breakwell, S. Hammond, C. Fife-Schaw, & J. A. Smith (Eds), *Research Methods in Psychology* (3.rd Ed.). London: Sage.
- Fisher, B. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 239-250.
- Flood, M. (2008). A Mid-Range Nursing Theory of Successful Aging. *Journal of Theory Construction & Testing*, 9(2).

- Gajardo Jauregui, J. (2015). Vejez y soledad: implicancias a partir de la construcción de la noción de riesgo. *Acta Bioethica*, 21(2), 199–205. doi:10.4067/s1726-569x2015000200006.
- Gallardo-Peralta, L., Cuadra-Peralta, A., Cámara-Rojo, X., Gaspar-Delpino, B., & Sánchez-Lillo, R. (2017). Validación del inventario de envejecimiento exitoso en personas mayores chilenas. *Revista Médica de Chile*, 145(2), 172–180. doi:10.4067/s0034-98872017000200004.
- Gierveld, J. de J., Tilburg, T. G. van, & Dykstra, P. A. (2018). New Ways of Theorizing and Conducting Research in the Field of Loneliness and Social Isolation. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 391–404. doi:10.1017/9781316417867.031.
- Gonçalves, A., Pereira, D., Monteiro, S., Pacheco, M., Fundinho, J., Arantes, J., Ferreira-Alves, J. (2019). *Validação do Thinking about Life Experiences*. Escola de Psicologia. Universidade do Minho.
- Gonçalves, A., Pereira, D., Monteiro, S., Pacheco, M., Fundinho, J., Arantes, J., Ferreira-Alves, J. (2019). *Validação do Successful Aging Inventory*. Escola de Psicologia. Universidade do Minho.
- Guarda Nacional Republicana (2017). Censos Sénior 2017. Acedido Dezembro 15, 2018 em <http://www.gnr.pt/comunicado.aspx?linha=4206>.
- Guerreiro, M., Silva, A., Botelho, M., Leitão, O., Castro Caldas, A., e Garcia, C. (1994). 'Adaptação à População Portuguesa na tradução do "Mini Mental State Examination (MMSE)'. *Revista Portuguesa de Neurologia*, 1, n. 9.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Hyman, I. E., & Faries, J. M., (1992). The functions of autobiographical memory. In M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler, & J.W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 207–221). The Netherlands: Kluwer Academic.
- Jewell, A. J. (2014). Tornstam's notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory. *Journal of Aging Studies*, 30, 112–120. doi:10.1016/j.jaging.2014.04.003.
- Laditka, S. B., Corwin, S. J., Laditka, J. N., Liu, R., Tseng, W., Wu, B., & Ivey, S. L. (2009). Attitudes about aging well among a diverse group of older Americans: Implications for promoting cognitive health. *The Gerontologist*, 49, 530–539.

- Lee, J. E., Kahana, B., & Kahana, E. (2017). Successful Aging from the Viewpoint of Older Adults: Development of a Brief Successful Aging Inventory (SAI). *Gerontology*, 63(4), 359–371. doi:10.1159/000455252.
- McCarthy, V. L. (2009). Exploring a new theory of successful aging among low-income older adults in an independent and assisted living community (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky, Louisville.
- Meneses, D., Júnior, F., Melo, H., Silva, J., Luz V., & Figueiredo, M. (2013). A dupla face da velhice: o olhar de idosos sobre o processo de envelhecimento. *Enfermagem em Foco*, 4(1), 15-18. Acedido Dezembro 6, 2018 em <http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/495/185>.
- Neto, F. (1989). *Avaliação da solidão*. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Neto, F. (2014). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-6) in older adults. *European Journal of Ageing*, 11(4), 313–319. doi:10.1007/s10433-014-0312-1.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Perlman, D., & Landolt, M. A. (1999). Examination of loneliness in children-adolescents and in adults: Two solitudes or unified enterprise? In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 325-352). New York, NY: Cambridge University Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder* (pp. 31-43). London, UK: Academic Press.
- Pillemer, D. B. (1998). *Momentous events, vivid memories: How unforgettable moments help us to understand the meaning of our lives*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pinto Antunes, M. C. (2015). Educar para un envejecimiento exitoso: reflexiones y propuestas de acción. *Teoría de La Educación. Revista Interuniversitaria*, 27(2), 185. doi:10.14201/teoredu2015272185201.
- Prebble, S. C., Addis, D. R., & Tippett, L. J. (2013). Autobiographical memory and sense of self. *Psychological Bulletin*, 139(4), 815–840. doi:10.1037/a0030146.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon.
- Simões, A. (2006) *A nova velhice*. Um novo público a educar. Porto, Ambar.

- Tornstam, L. (1994). *Gero-transcendence: A theoretical and empirical exploration*. In L. Tomas & S. Eisenhandler (Eds.), *Aging and the religious dimension* (pp. 203-225). Westport, CT: Auburn House.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York, NY: Springer.
- Troutman, M., Nies, M. A., & Bentley, M. (2010). Measuring Successful Aging in Southern Black Older Adults. *Educational Gerontology*, 37(1), 38–50. doi:10.1080/03601277.2010.500587.
- Troutman, M., Nies, M. A., Small, S., & Bates, A. (2011). The Development and Testing of an Instrument to Measure Successful Aging. *Gerontological Nursing*, 4(3), 221–232. doi:10.3928/19404921-20110106-02.
- Troutman-Jordan, M., & Staples, J. (2014). Successful Aging From the Viewpoint of Older Adults. *Research and Theory for Nursing Practice*, 28(1), 87–104. doi:10.1891/1541-6577.28.1.87.
- Vranić, A., Jelić, M., & Tonković, M. (2018). Functions of Autobiographical Memory in Younger and Older Adults. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00219.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148. doi:10.1037/0033-2909.133.1.122.
- Wong, P. (2000). Meaning of life and meaning of death in successful aging. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult* (pp. 23-36). Philadelphia: Brunner-Routledge.

Anexo A. Parecer da Comissão de Ética



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Conselho de Ética - Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: SECSH 044/2018

Título do projeto: *Valor das Memórias no Adulto Idoso: Memória Autobiográfica, Envelhecimento Bem-sucedido e Solidão*

Investigador(a) Responsável: Ana Carolina Figueira Gonçalves, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Outros Investigadores: José Ferreira Alves (Orientador), Departamento de Psicologia Básica, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

O Conselho de Ética analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Valor das Memórias no Adulto Idoso: Memória Autobiográfica, Envelhecimento Bem-sucedido e Solidão*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, o Conselho de Ética nada tem a opor à realização do projeto, emitindo o seu parecer favorável.

Braga, 31 de outubro de 2018.

A Presidente

Assinado por : **GRACIETTE TAVARES DIAS**
Num. de Identificação Civil: BI071230157
Data: 2018.10.06 09:11:29 GMT Standard Time

