

ENVEJECIMIENTO ACTIVO. CONTRIBUCIONES DE LA PSICOLOGÍA

ROCÍO FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (2009)

MADRID: EDICIONES PIRÁMIDE, PP.280.

Entre os múltiplos sectores abertos à Psicologia, nas últimas décadas, e que mereceram grande e importante acolhimento, no âmbito da investigação científica, conta-se o da ciência do envelhecimento ou gerontologia. Muito embora a questão da chamada “terceira idade” preocupasse de há muito os políticos e sociólogos, ela era encarada sobretudo na perspectiva de que as pessoas mais velhas dispusessem de meios que lhes permitissem viver com a dignidade devida. Posteriormente, graças às transformações ocorridas no âmbito da política, da economia, das ciências sociais, das ideologias, da filosofia, das ciências médicas, naturalmente e também da mesma população, a questão gerontológica perfila-se de maneira bem mais complexa e constitui objecto de tratamento científico. Trata-se de um campo de estudo multidisciplinar onde a Psicologia ocupa importante espaço.

Rocío Fernández-Ballesteros, professora catedrática da Universidade Autónoma de Madrid, nome destacado na área da Avaliação Psicológica e da Psicologia do Envelhecer, consultora da OMS e membro do comité de especialistas da ONU, no âmbito dos estudos sobre o envelhecimento, publica agora a versão espanhola do original em inglês *Active Aging Contribution from Psychology* (Hogrefe & Huber).

O livro tem um prólogo assinado por Ursula Lehr e outro pela autora e divide-se em três partes: a primeira aborda questões conceptuais, a segunda os componentes comportamentais e psicológicos e a terceira a promoção do envelhecimento activo, num total de oito capítulos.

Na primeira parte, com três capítulos, apresenta-se a questão do envelhecimento tal como surge e se desenvolve como objecto de estudo científico, ligado, em grande medida, ao fenómeno do aumento da esperança de vida, ao envelhecimento da população e à necessidade de conferir a esse maior número de anos a vida que merece ser vivida. Por isso este envelhecimento tem sido sempre adjectivado em conformidade: activo, saudável, com êxito, óptimo, produtivo, vital, positivo.

O terceiro capítulo, o mais longo, contém a proposta de um novo modelo de estudo do envelhecimento activo. Inicia-se com uma revisão da literatura respeitante ao conceito e modalidades de abordagem propostas, onde se delinea a perspectiva multidimensional segundo a qual a questão deve ser posta. A consideração dos critérios e processos suscitados e propostos pelos diversos autores, bem como os modelos teóricos por estes avançados permitem à autora apresentar a proposta de um modelo multidimensional-multinível do envelhecimento activo. Com efeito e como oportunamente se observa a dado passo, a ausência de uma teoria subjacente do fenómeno em estudo determina que um conceito e modelo de abordagem do mesmo surja em resultado da investigação e proposta de conceitos que entretanto se efectivem. O modelo de Fernández-Ballesteros resulta do seu próprio estudo e pesquisa e também da consideração dos trabalhos empreendidos e publicados pelos diversos autores.

Tomando como ponto de partida a pessoa e respectivo contexto, a autora recorre aos conceitos de “factores distais” e “factores proximais” e a três níveis segundo os quais podem ser considerados, níveis micro, médio e macro. Os primeiros dizem respeito ao tempo, os segundos referem-se aos níveis de organização segundo os quais é possível considerar e agrupar as numerosas transacções entre o indivíduo e o contexto que determinam o desenvolvimento ao longo da vida. Assim, a nutrição ou os hábitos da pessoa e a auto-eficácia ou as competências de coping são respectivamente factores distais ou proximais de nível micro que contribuem para o envelhecimento activo. O mesmo se pode dizer em relação ao contexto em termos de situação no tempo e níveis de organização das transacções sujeito-contexto. Finalmente, os mecanismos de Selecção, Optimização e Compensação estão presentes ao longo de toda a vida do indivíduo e estão, naturalmente, na origem dos modos escolhidos de envelhecer, quer de desenvolvimento, quer de declínio do mesmo indivíduo.

Este modelo integra, esquematicamente, os aspectos referentes à saúde física e mental do indivíduo, ao seu enquadramento social e ao seu funcionamento e potencial psicológico, isto é, cognição, emoção e motivação e comportamento relacional. Como a obra em análise contempla, electivamente, a contribuição da psicologia para o estudo do envelhecimento activo, o conceito que dele deriva define-se assim: “é o produto do processo da adaptação que ocorre ao longo da vida através do qual se alcança um óptimo funcionamento físico (incluída a saúde), cognitivo, emotivo-motivacional e social” (p. 97).

A segunda parte do livro analisa os componentes comportamentais e psicológicos do envelhecimento, desde a saúde comportamental e o estado ou forma

física, onde se faz referência ao exercício físico, à nutrição, ao tabaco e ao álcool, ao funcionamento e participação social e seu papel na saúde, no funcionamento cognitivo e afectivo-emocional, passando pela actividade cognitiva e emotivo-motivacional. São capítulos de grande interesse que apontam as dificuldades e limitações múltiplas e formas de as remediar e combater.

Na terceira parte, a autora debruça-se sobre a promoção do envelhecimento activo, indicando alguns programas implementados e projectos de promoção. Regista-se que o envelhecimento activo deve ser encarado na perspectiva de todo o ciclo de vida. Observa-se também que muito do investimento neste sector tem-se focalizado no aspecto patológico inerente a este período e menos na prevenção primária que permitiria reduzir a ocorrência de doenças. Numa apreciação do trabalho desenvolvido, apontam-se algumas insuficiências como a falta de dados que permitam apreciar o grau de “efectividade, eficácia e eficiência” dos programas de promoção, o facto de tais programas se centrarem em certos estilos de vida e a escassez de programas dedicados à melhoria de condições psicológicas positivas da vida das pessoas.

Finalmente, a autora observa que, conquanto o envelhecimento activo seja obra de toda a vida, é sempre possível modificar os hábitos individuais e as políticas favoráveis ao desenvolvimento humano. Por outro lado, embora se deva distinguir entre promoção do envelhecimento activo a nível da população e do indivíduo, devendo aquele ser integrado no sistema educativo, há que reconhecer que é do indivíduo, enquanto capaz de exercer controlo sobre o meio e a autoregulação emotivo-motivacional, que depende o processo do bom envelhecimento. Este último aspecto permite enfatizar a importância do sistema educativo que assiste aos indivíduos ao longo da vida, aspecto que deverá suscitar ampla e profunda reflexão.

Trata-se, por um lado, de um excelente trabalho de síntese, que inclui vasta revisão e avaliação crítica da bibliografia respeitante à igualmente vasta temática do envelhecimento, e, por outro, de uma renovada perspectiva criada por alguém que já ocupa um lugar cimeiro entre os estudiosos que a este campo se dedicam, um campo tão carecido da atenção que tardou a surgir.

DANILO R. SILVA¹

¹ Faculdade de Psicologia Universidade de Lisboa

