BOLETIM DE ENVELHECIMENTO POSITIVO

Diálogo produtivo entre pesquisa e prática, Ken e Mary Gergen Abril/2001

Tradutor: Euridice B. Vicente - euridicebvicente@hotmail.com

DOC 1 – Abril/2001

BOAS VINDAS

Esta é a edição inaugural do boletim informativo dedicado a apreciar o processo de ficar mais velho. O intuito aqui é recriar o conceito e experiência de "envelhecer". Desafiando a visão duradoura de envelhecimento como declínio, nós nos esforçamos para criar uma visão de vida na qual envelhecer vem a ser um período sem precedentes de enriquecimento humano. Tal revolução depende vitalmente das comunidades de pesquisa e das práticas profissionais que tem por foco populações adultas, especialmente pessoas acima dos **55 anos de idade** (55+). É de dentro destas comunidades que, novas idéias, insights, apoio factuais e práticas cuidadoras e crescimento aumentado são susceptíveis de emergir. O diálogo produtivo entre as comunidades de pesquisa e profissionais da prática são poucos frequentes.

A pesquisa tende a circular dentro de revistas científicas, e o conhecimento das práticas, dentro de comunidades dos profissionais. Nosso objetivo aqui é reduzir essa distância, oferecendo um veículo de esclarecimento mútuo. A esperança é gerar práticas de pesquisa e práticas cada vez mais aprofundadas e relevantes para que possamos nos beneficiar com toda essa especulação

percebendo que nossa fase de envelhecimento, pode na prática, sonhar como nas outras. O boletim será lançado mensalmente e é gratuito. Cada edição trará uma breve discussão de um tema central, e conterá resumos breves de pesquisas particularmente estimulantes ou inovadoras na prática. Além disso, destacaremos livros importantes recentes com informações adicionais de relevância. Se você tiver trabalhos ou informações que você considere ser de utilidade ou interesse para os assinantes dos boletins, sinta-se convidado a compartilhar. Para nos apresentarmos, Kenneth Gergen é Professor de Psicologia na faculdade Swarthmore, e Mary é professora de Psicologia na Universidade Penn State do Município de Delaware. Ken e Mary estão no Conselho de Administração do Instituto Taos, uma organização sem fins lucrativos que trabalha na intersecção da construção social e prática social. Cada qual tem uma longa história de envolvimento com investigação gerontológica e prática terapêutica. Nós esperamos que vocês se juntem a nós no presente esforço. Ken e Mary Gergen

COMENTÁRIO EM FOCO

- O novo envelhecimento

Segundo descreveu Michael Harrington em 1969, “A América tende a fazer o seu povo se sentir miserável quando ficam velhos. Eles são praguejados por saúde doentia; eles não tem dinheiro suficiente; eles são isolados socialmente”. Respondendo a tais condições, as Ciências Sociais tem dedicado recursos consideráveis para compreender e tratar os problemas, a deficiência e o declínio dos últimos anos. Enquanto a preocupação humana com a enfermidade progressiva é certamente desejável, há também duas outras deficiências significativas:

1) conforme as características deficitárias são disseminadas na nossa cultura, elas contribuem para que expectativas e ações em comum ocorram. Para muitos a aposentadoria se torna essencialmente uma “porta para a morte”.

2) "A auto-estima e o senso de empoderamento pode declinar, a depressão é convidada, e atividades habituais podem entrar em colapso. A visão oficial de declínio torna-se autopreenchedora. Logo mais a visão deficitária de envelhecer é gradativamente extraviada.
Não somente a população que tem **55 anos e mais** se torna cada vez mais economicamente poderosa, como também vivem mais, e tem vidas mais saudáveis e conquistaram inclusive força política. Em muitos aspectos, estamos nos deparando com a emergência de um **"NOVO ENVELHECIMENTO" como um período de crescimento e vitalidade renovados**, que se apresenta como um outro cenário bem mais favorável para o envelhecimento atual. De várias formas enfrentamos um novo "envelhecer" (a new aging); um período de crescimento renovado e vitalidade.

No nosso ponto de vista, as Ciências Sociais dando este enfoque ao envelhecer, estão desempenhando um papel vital em informar a respeito da realidade desta nova visão. Ao focalizar em aspectos desenvolvimentais do envelhecer, e na disponibilidade de recursos, habilidades e resiliências, pesquisa não traz apenas insights de utilidade para o campo desta prática, mas também cria esperança ao empoderar ações entre pessoas mais velhas. Por atuar além das práticas reparadora e preventiva, enfatizando atividades de crescimento elevado, profissionais também contribuem assim para a reconstrução social da longevidade. Para nos apresentarmos, Kenneth Gergen é Professor de Psicologia na faculdade Swarthmore, e Mary é professora de Psicologia na Universidade Penn State do Município de Delaware. Ken e Mary estão no Conselho de Administração do Instituto Taos, uma organização sem fins lucrativos que trabalha na intersecção da construção social e prática social. Cada qual tem uma longa história de envolvimento com investigação gerontológica e prática terapêutica.

Os interessados neste assunto podem participar da criação deste futuro.

Vide citação original

PESQUISA SIGNIFICATIVA

Envelhecimento e Sabedoria

Pesquisas tradicionais apontam para um declínio na agilidade mental na faixa etária idosa. Alguns estudiosos porém, chamam a atenção para uma outra forma de inteligência chamada *sabedoria* definida como característica que é atribuída a pessoas de mais idade por apresentarem condutas de "especialistas em lidar com o significado e condução da vida". A pessoa sábia utiliza bem, um nível de conhecimento superior adquirido ao longo da vida, no que diz respeito a questões importantes e difíceis sobre "uma boa vida" segundo seus limites e incertezas de conhecimento e de mundo. O presente artigo oferece uma evidência longitudinal que revela prevalecer a sabedoria com o envelhecimento. Os 533 assuntos, que surgiram em idades entre 20 e 89 anos, diziam respeito a diferentes dilemas da vida. As respostas eram julgadas por classificassões independentes. Conforme os resultados apareciam, não havia declínio em sabedoria segundo a idade. De fato, dentre os 20% maiores em sabedoria, a preponderância era de pessoas mais velhas. Um estudo adicional confirmou estes resultados e sugeriu que, pessoas mais velhas se beneficiavam mais por conversarem com outros sobre dilemas em curso. Pesquisas futuras irão investigar se ser "esperto", "sábio", faz diferença para se viver bem.

Vide citação original

Vantagens da Idade

- Compreensão da leitura pode aumentar com a idade

Em dois experimentos, jovens adultos (com idades médias de 19 anos) foram comparados com adultos mais velhos com grau educacional equivalente (com idades médias de 72 anos) para rapidez na leitura, reconhecimento de sentenças e compreensão da leitura. Os participantes leram longas passagens sobre eventos históricos, tais como a Tulipa Holandesa – mania do século 17. Os resultados indicaram que não havia diferença acentuada em idade na velocidade

da leitura. Pessoas mais jovens provaram que eram mais hábeis em reconhecer passagens específicas no texto, ou seja, suas características superficiais. Mais importante, pessoas mais velhas podiam compreender do que o texto tratava. Enquanto muitas explicações sobre estas diferenças são discutidas, parecia que os adultos mais velhos faziam inferências além do texto em si para eventos prováveis do que pessoas mais jovens; este último parecia mais "ao pé da letra". Também é possível que com o tempo as pessoas fiquem mais efetivas em filtrar os detalhes importantes da massa de informação. Outros pesquisadores sugerem que leitores de mais idade estão mais suscetíveis a estratégias mais plausíveis, o que significa, pinçar a informação que lhe parece de maior utilidade para compreender o texto.

Vide citação original

Disposição Positiva Prediz Maior Apoio Social para Vítimas de Câncer

Esta pesquisa investigou níveis de apoio social entre os cônjuges, amigos e familiares de 51 mulheres hispânicas submetidas a tratamento em estágio inicial de câncer de mama. Ambos os apoios emocional e instrumental social provaram ser auxiliares na redução dos níveis de sofrimento das mulheres. As diferenças nas expressões de sofrimentos das mulheres revelaram o apoio que elas depois receberam de membros da família e amigos. Quando mulheres expressavam uma orientação mais positiva a respeito de sua condição (menos depressão, raiva e ansiedade), o apoio emocional proveniente de familiares e de amigos era aumentado. Com excessão dos cônjuges, quanto mais esperançosa uma mulher se apresentasse em face à sua condição, mais os outros se juntavam no sentido de apoiá-la.

Parecia que a infelicidade convidava as pessoas a se manterem distantes. Não está claro o quão generalizável estes resultados podem ser para outros grupos étnicos.

Vide Citação original

Alerta de livro

Seguir conforme consta em cada boletim informativo em Inglês no site.

ATENÇÃO: Todas as citações de nomes de livros e autores não serão traduzidos (Vide citação original), pois trata-se de literatura estrangeira. (Books' titles and author's won't be translated = abroad literature).