



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Experiências de Vida e Sabedoria na Pessoa Idosa

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de Mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde-

por

Maria Augusta de Miranda Ribeiro Sarmiento

sob orientação de
Professor Doutor António Fonseca

Faculdade de Educação e Psicologia
Porto, Julho de 2014

Aos meus pais, *in memoriam*.

Agradecimentos

Ao meu orientador Professor Doutor António Fonseca, pelo encorajamento e orientação.

Aos participantes da investigação, pela disponibilidade e pelas lições de vida partilhadas.

Ao Arlindo, e aos meus filhos, Tiago e Beatriz, pelo apoio incondicional.

Resumo

Considerado o pináculo do desenvolvimento humano, a sabedoria diz respeito a diferentes qualidades positivas do indivíduo como uma personalidade integrada, competências de julgamento superior em situações de conflito e capacidade de resiliência face às vicissitudes da vida. Parece existir uma relação positiva entre a sabedoria e o bem-estar emocional nos indivíduos idosos, o que pode permitir identificar vias para um desenvolvimento positivo nesta fase mais tardia da vida.

O presente estudo tem como objetivo central conhecer de que modo as experiências de vida podem fomentar a sabedoria na população idosa. Como objetivos específicos pretende-se conhecer estas experiências de vida, a forma como a pessoa idosa lidou com elas, e que aprendizagens recolheu e integrou na sua vida.

O estudo foi realizado através da recolha de relatos autobiográficos de uma amostra constituída por um grupo de dez pessoas idosas, com idades entre os 69 e os 95 anos ($M=80.6$).

Os resultados permitiram concluir que as experiências de vida marcantes podem ser promotoras de sabedoria. As pessoas idosas deste estudo demonstraram ter integrado as suas experiências e codesenvolvido recursos em sabedoria como a abertura à experiência, a atitude reflexiva, a regulação emocional e empatia, os aspetos afetivos, como a consciência social, o sentido de mestria e estratégias de *coping* para lidar com as adversidades, entre outros. Mostraram também, nesta fase tardia da vida, o valor da transcendência de si, através da espiritualidade, que assume um papel importante nas suas vidas, como valor adaptativo e fonte de resiliência para ultrapassar as adversidades. Foi possível também constatar que a generalidade dos participantes apresentava um envelhecimento bem-sucedido, envolvendo-se ativamente com a vida e partilhando vivências com outros significativos, sentindo realização no seu percurso de vida.

Abstract

Considered the pinnacle of human development, wisdom relates to different positive qualities such as an integrated personality, skills of superior judgment in situations of conflict and resilience to face life's vicissitudes. There seems to be a positive relationship between wisdom and emotional well-being in older people, which may help identify pathways to a positive development in this later stage of life.

The present study has as its central objective to know how life experiences can foster wisdom in the elderly population. Specific objectives are intended to meet life experiences, how the elderly deal with this experiences and knowledge gathered and integrated into their life.

The study was conducted by collecting autobiographical reports of a sample consisting of a group of ten older people, aged between 69 and 95 years ($M = 80.6$).

The results showed that the remarkable life experiences can be promoters of wisdom. The elderly in this study demonstrated to have integrated their experience and co-developed wisdom resources such as openness to experience, reflective attitude, emotion regulation and empathy, affective aspects such as social awareness, sense of mastery and coping strategies to deal with adversity. Also shown, at this late stage of life, is transcendence of self through spirituality, which plays both an important adaptive role and is a source of resilience value to overcome adversity. It was also possible to observe that the majority of participants had a successful aging by actively engaging with life and sharing life experiences with significant others, feeling fulfillment in their life journey.

Índice

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	vii
Abstract	ix
Índice de Tabelas.....	xiii
Índice de Anexos.....	xv
Introdução.....	1
CAPÍTULO I.....	3
Enquadramento teórico.....	3
1. Envelhecimento bem-sucedido.....	3
2. Sabedoria.....	5
2.1. Teorias implícitas da sabedoria	7
2.2. Teorias explícitas da sabedoria.....	8
3. Avaliar a sabedoria.....	14
4. Sabedoria e felicidade	15
CAPÍTULO II	17
Metodologia	17
1. Objetivos específicos.....	17
2. Questões de investigação.....	17
3. Participantes	18
4. Guião de entrevista.....	19
5. Procedimentos	21
5.1. Recolha de dados.....	21
5.2. Tratamento e análise de dados.....	21
CAPÍTULO III	22
1. Apresentação de resultados	22
CAPÍTULO IV	31
1. Discussão de resultados e Conclusões.....	31
2. Limitações e implicações para futura investigação	40
Bibliografia.....	42
ANEXOS.....	49

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes	19
Tabela 2. Guião de Entrevista sobre Experiências de Vida e Sabedoria na Pessoa Idosa	20
Tabela 2. Indicadores	22

Índice de Anexos

Anexo I	Ficha de informação sociodemográfica dos participantes	51
Anexo II	Declaração de Consentimento Informado	52
Anexo III	Sistema de Categorias	53

Introdução

“Não somos providos de sabedoria, devemos descobri-la por nós próprios, depois de uma longa viagem pelo ‘deserto’, que ninguém nos pode tirar, e de que nenhum esforço podemos ser poupados” (Marcel Proust, 1919).

Com o aumento da esperança de vida, a população idosa tem vindo a aumentar e tornou-se foco de atenção. A nível mundial verifica-se um crescimento médio da população idosa de 2% ao ano, tendo triplicado em número nos últimos 50 anos (Cheng & Heller, 2009). Em Portugal, a população idosa tem vindo a aumentar, ocupando quase 20% da população total, segundo os dados do Censos 2011 (INE). Este aumento e a transformação social daí decorrente conduz-nos até ao indivíduo idoso, ao lugar que ocupa na sociedade atual como membro significativo e ativo, e à forma como o seu conhecimento e sabedoria podem contribuir em prol da evolução desta.

A velhice é hoje considerada, não o declínio da vida, mas sim, uma etapa onde a pessoa idosa pode desenvolver todo o potencial que ainda reserva dentro de si. A velhice é também um desafio pessoal, e talvez a tarefa mais importante da vida, com a oportunidade de culminar em sabedoria, considerada o estágio mais avançado do desenvolvimento do ser humano e o apogeu da sua personalidade (Kunzmann & Baltes, 2005; Martín, 2006).

Talvez Proust tivesse razão, a sabedoria tem de ser por nós descoberta, num longo percurso de constantes mudanças, e de esforço de adaptação à adversidade. Estas mudanças poderão ser promotoras de aprendizagens e crescimento pessoal. Assim, a sabedoria surge como um constructo que se manifesta e opera nas dificuldades da vida mas que também se desenvolve a partir de percursos adversos (Choi & Landeros, 2011); parece residir numa capacidade de melhor compreender a ambiguidade, do conhecimento do significado profundo das coisas e também dos limites desse conhecimento (Sternberg & Lubart, 2001). A investigação tem procurado definir a sabedoria apresentando diferentes dimensões para a representar, que serão exploradas no enquadramento teórico deste estudo.

O conceito de envelhecimento bem-sucedido implica uma capacidade de adaptação às perdas, lidar com a imprevisibilidade da vida, buscar objetivos significativos para o indivíduo e escolher estilos de vida que possam contribuir para a manutenção da saúde física e mental (Baltes & Carstensen, 1996). Se algumas teorias defendem que existe um declínio da sabedoria com a idade, associado ao envelhecimento, outras referem que a idade está positivamente relacionada com a sabedoria e o bem-estar, e com o acumular de experiências de vida (Baltes & Staudinger, 2000; Bluck & Glück, 2004; Kunzmann & Baltes, 2005). E ainda, que um pensamento sábio sobre as questões da vida contribui

para um envelhecimento bem-sucedido e maior longevidade (Grossmann, Na, Varnum & Nisbett, 2012).

Neste contexto, o objetivo geral deste estudo é conhecer de que modo as experiências de vida podem fomentar a sabedoria na pessoa idosa. A pertinência deste estudo prende-se com o facto de, numa época em que a esperança de vida aumenta e a população portuguesa envelhece, ser importante compreender que aprendizagens recolhe a pessoa idosa com sabedoria das suas experiências de vida. Este conhecimento poderá ser a ponte para uma intervenção no sentido de promover a integração da pessoa idosa na sua comunidade e a partilha das suas experiências e lições de vida com as gerações mais jovens e também fomentar, junto da população idosa, formas bem-sucedidas de envelhecimento, promotoras da integração de percursos conducentes à sabedoria. Será assim interessante e atual se este estudo permitir compreender que, apesar do declínio das funções cognitivas na pessoa idosa, o número crescente desta população pode ser valioso para o bem-estar emocional e social das comunidades, e contribuir com o seu conhecimento e sabedoria em prol da evolução destas (Kitayama, Nisbett, Grossmann, Na, & Varnum, 2012).

A presente dissertação encontra-se organizada em quatro capítulos. No Capítulo I – Enquadramento Teórico, é feita uma abordagem sobre o envelhecimento bem-sucedido e das diferentes teorias e modelos de conceptualizar a sabedoria. O Capítulo II – Metodologia, faz a apresentação da metodologia usada no presente estudo, tendo por base os objetivos específicos e as questões de investigação, bem como os procedimentos usados no cumprimento destes. No Capítulo III – Apresentação dos Resultados, são apresentados os resultados do estudo realizado. Por fim, no Capítulo IV – procede-se à Discussão dos Resultados e Conclusões finais, análise das Limitações do estudo e Sugestões para futuras investigações.

CAPÍTULO I

Enquadramento teórico

“A certa altura, volta-se para ti e pergunta-te que idade tens. “Cinquenta e sete anos” respondes, e então, depois de outra breve pausa, perguntas-lhe quantos anos ele tem. “Setenta e quatro” responde...Finalmente, levanta a cabeça, encontra-se com o teu olhar e, com uma inesperada seriedade, num tom circunspecto, diz: “Paul quero dizer-te uma coisa. Aos cinquenta e sete encontrava-me velho. Agora, aos setenta e quatro, sinto-me muito mais jovem do que antes.” (Auster, 2012).

O ciclo de vida é um processo de desenvolvimento ao longo do qual o indivíduo vai somando experiências, e onde nenhuma etapa é mais importante do que outra (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2011). No entanto a fase desenvolvimental mais tardia, a velhice, tem sido esquecida em prol de outras fases desenvolvimentais, perspetivadas como mais importantes (Fonseca, 2006).

O envelhecimento é um processo complexo, idiossincrático e multifatorial, sujeito a fatores psicológicos, biológicos e sociais, e a constantes transformações. Com o envelhecimento surge, ao nível biológico, uma deterioração de capacidades e funções, que muitas vezes restringe a atividade da pessoa idosa. No entanto, sabe-se também que há certas funções que se mantêm e outras ainda que são passíveis de se desenvolver, como as capacidades criativas, o crescimento pessoal e a sabedoria (Martín, 2006).

1. Envelhecimento bem-sucedido

O reconhecimento do potencial do indivíduo idoso na sociedade conduziu ao conceito de envelhecimento bem-sucedido, que se distingue do envelhecimento patológico, onde existe doença grave ou grau de dependência, e do envelhecimento normativo, onde esta doença e dependência estão ausentes, apesar do risco de sua presença (Triadó & Villar, 2006).

Assim, o envelhecimento pode dar-se com níveis de funcionamento biológico, psíquico e sociais elevados, bem-estar psicológico e qualidade de vida, a que se denominou envelhecimento bem-sucedido ou ativo, contrariando os estereótipos relacionados com a velhice. No entanto, este envelhecimento será sempre um processo complexo e ocorrerá de forma idiossincrática ao longo do desenvolvimento, contribuindo para o carácter único do ser humano (Fonseca, 2005a).

Os critérios de apreciação do envelhecimento bem-sucedido podem ser objetivos ou subjetivos, dependendo se a referência se situa numa escala de rendimento e funcionalidade mensurável, ou antes, nas apreciações subjetivas que o indivíduo idoso faz acerca do seu envelhecimento, assumindo o conjunto de experiências emocionais que o próprio experimenta, com indicadores como a felicidade e

a satisfação pessoal (Triadó & Villar, 2006). O conceito de intravariabilidade de funções para cada indivíduo desempenha, assim, um importante papel na descrição das transformações comportamentais ao longo do ciclo de vida (Birren & Schroots, 2001). A finitude da vida pode condicionar, a partir de uma certa idade, o comportamento do indivíduo e o envelhecer, mas não retira a possibilidade do balanço das experiências de vida resultarem num envelhecimento bem-sucedido (Schulz & Heckhausen, 1996).

A investigação tem levado a diferentes formas de caracterizar o envelhecimento bem-sucedido. Rowe & Kahn (1998) propõem um modelo conceptual para o envelhecimento satisfatório onde se combinam três domínios de operacionalização: a ausência de patologia ou um baixo nível de influência desta na saúde geral; um bom desempenho de competências cognitivas e físicas; e um envolvimento ativo com a vida. Para estes autores é a combinação destes três domínios que permite um envelhecimento bem-sucedido.

O modelo psicológico de envelhecimento bem-sucedido de Baltes (1990) apoia-se em três dimensões: o potencial de desenvolvimento, a capacidade adaptativa e o conhecimento dos limites desta capacidade adaptativa (Baltes & Baltes, 1990). Baseado nestas três dimensões, Schroots (1996) resumiu da seguinte forma as características do processo de envelhecimento na perspetiva desenvolvimental do ciclo de vida:

- 1) existem diferenças significativas entre o envelhecimento normal, patológico e ótimo, este último definido como um envelhecimento que decorre sob condições promotoras do desenvolvimento e “amigas da idade” sob o ponto de vista concetual; 2) o decurso de envelhecimento apresenta uma enorme heterogeneidade; 3) há muitas capacidades que estão em reserva e que permanecem latentes durante a velhice; 4) associadas ao envelhecimento há perdas ao nível das capacidades em reserva e adaptabilidade; 5) a inteligência cristalizada enriquece o funcionamento mental e pode compensar o declínio da inteligência fluída; 6) com o avanço da idade, o balanço entre ganhos e perdas torna-se progressivamente negativo; e 7) durante a velhice o *self* permanece um sistema resiliente e mantém a sua integridade. (Schroots, 1996, p.206)

Neste âmbito, o *Estudo de Berlim* (Baltes, Smith & Staudinger, 1992) propõe um modelo psicológico para o envelhecimento bem-sucedido baseado em três dimensões - Seleção, Otimização e Compensação (SOC) - como parte da gestão de ganhos e perdas ao longo do envelhecimento e de um processo de adaptação a este processo de envelhecimento. Neste modelo, a seleção refere-se à escolha de certos objetivos no contexto pessoal e social, de forma a desenvolver um desempenho mais satisfatório e adaptativo às restrições progressivas em diferentes domínios, influenciado por fatores socioculturais. A otimização reflete o compromisso que o indivíduo assume adotando comportamentos para enriquecer e aumentar as suas reservas, maximizar as suas escolhas ao longo da vida e a

compensar as perdas na velhice (Baltes et al., 1992). Por último, a compensação acontece em muitas situações em que as perdas se tornam inevitáveis e comprometem as metas evolutivas. Na prática, as dimensões deste modelo SOC permitem uma adaptação promotora de um envelhecimento bem-sucedido (Triadó & Villar, 2006).

Um acontecimento de vida é uma situação que acontece na vida do indivíduo, ao longo do seu ciclo desenvolvimental e que pode ter como consequência mudanças significativas no seu modo de viver. Estas mudanças provocadas quer por acontecimentos externos ao indivíduo quer pelas suas próprias escolhas, podem ter efeitos significativos no seu bem-estar psicológico, originando “afetos positivos” ou “afetos negativos” (Fonseca, 2014). A avaliação que o indivíduo faz dos acontecimentos de vida varia de pessoa para pessoa. Ela dependerá do “efeito cumulativo e interação entre os acontecimentos, a menor previsibilidade e/ou deseabilidade de ocorrência, a maior vulnerabilidade pessoal e a menor capacidade para prevenir as consequências negativas a este acontecimento (...) e dependerá ainda do contexto em que ocorre” (Fonseca, 2014, p. 158). Assim, o processo de envelhecimento implicará uma constante adaptação às mudanças. A manutenção da independência e integração social do indivíduo e o seu bem-estar físico e psicológico dependerão da sua capacidade de resiliência, através de estratégias de *coping* que permitam compensar as perdas e promover uma adaptação funcional a estas mudanças (Lazarus & Folkman, 1984). Esta adaptação incluirá a aceitação da realidade das situações que se apresentam ao indivíduo, uma forma positiva de lidar com estas, compensando as perdas decorrentes, quando possível, e selecionando, no dia-a-dia, atividades que possam promover a sua autoestima e bem-estar, mantendo o suporte social junto de família e amigos (Lazarus & Lazarus, 2006). Contribuirá para o indivíduo se manter resiliente face aos acontecimentos de vida, o estar aberto a novas aprendizagens e aos outros, valorizar a reflexão das experiências e de si próprio, e a vida interior. O resultado do sucesso desta resiliência será, per se, promotor de um envelhecimento bem-sucedido e fomentador da sabedoria.

2. Sabedoria

O termo sabedoria é definido como “grande abundância de conhecimento; qualidade de quem é sabedor; ciência; prudência; retidão; razão” (Dicionário de Língua Portuguesa, 6ª.Ed., p. 1473). A palavra deriva do grego “*sophia*” que se refere à qualidade de exercer um bom juízo a partir da experiência, da observação e da reflexão. Aristóteles (322 a.C.) na sua obra *Ética a Nicômaco* usava o termo “*phronesis*” para descrever a “sabedoria prática” ou habilidade para agir de forma correta.

De facto, ao longo da história do desenvolvimento humano, o indivíduo tem buscado a sabedoria, podendo dizer-se que esta é o pináculo do desenvolvimento humano (Baltes & Staudinger, 2000). O indivíduo com sabedoria apresenta diferentes qualidades positivas como uma personalidade integrada, competências de julgamento superior em situações de conflito e capacidade de resiliência face às

vicissitudes da vida. Numa fase tardia do desenvolvimento humano, o indivíduo com sabedoria será capaz de envelhecer de forma bem-sucedida, comparativamente a outro menos sábio. Em circunstâncias ótimas, o envelhecimento estará associado a um maior equilíbrio emocional, contentamento com a vida e uma abordagem teosófica que corresponde à sabedoria (Glück & Baltes, 2006).

Stanley Hall (1922) definiu sabedoria como a emergência de uma atitude meditativa e o desejo de aprender, na velhice, a partir das lições de vida. Erikson (1963) definiu o último estágio do desenvolvimento humano, “integridade versus desespero”, como uma fase onde o indivíduo se confronta com as suas experiências passadas e cuja superação permite a emergência da sabedoria, a virtude característica deste estágio; Clayton & Birren (1980) associaram a sabedoria a um tipo de inteligência capaz de operar segundo os princípios da contradição, paradoxo e mudança. Esta pode ser vista também como diferente da compreensão inteligente, já que pretende estabelecer um juízo equilibrado entre extremos, uma avaliação distanciada da situação problemática e uma resposta equilibrada entre emoção, motivação e pensamento; a sabedoria será uma característica do indivíduo na interface entre personalidade e inteligência (Staudinger, 1999).

A sabedoria define-se, assim, como o conhecimento e julgamento sobre o significado da vida e a orquestração do desenvolvimento humano com o objetivo de atingir a excelência, conjugando o bem-estar pessoal com o coletivo (Baltes & Staudinger, 2000). Permite não só o esforço cognitivo e motivacional adaptativo para atingir objetivos individuais mas também a convergência dos sucessos pessoais com a procura do bem comum (Kunzmann & Baltes, 2005). A sabedoria facilita o desenvolvimento pessoal e pode promover o desenvolvimento das relações interpessoais e o desenvolvimento do outro (Snyder & Lopez, 2007). Apesar de não ser um resultado da idade avançada per se, verifica-se que o idoso que utiliza as suas experiências de vida de forma ótima tende a adquirir sabedoria (Kraemer, et al., 2010).

A procura do significado da sabedoria foi concretizada através de uma investigação usando o *Método Delphi* (Kraemer, et al., 2010). Esta investigação compreendeu a recolha de opiniões de investigadores e especialistas universitários de diferentes países, num total de 53 afirmações, relacionando e discriminando sabedoria, inteligência e espiritualidade. Concluiu-se que a sabedoria é uma entidade única do ser humano, pouco comum, uma qualidade da personalidade passível de ser aprendida e medida, e que evolui com a idade através de um desenvolvimento cognitivo e emocional avançado, fomentado pela experiência. A resiliência e as estratégias de *coping* bem-sucedidas mostraram-se mais importantes para a promoção da sabedoria do que a inteligência e a espiritualidade (Kraemer et al., 2010).

Parece existir uma relação positiva entre a sabedoria e o bem-estar emocional nos indivíduos idosos, o que pode permitir identificar vias para um desenvolvimento positivo nesta fase mais tardia

da vida. Níveis elevados de autocontrolo percebido e envolvimento com a vida, em conjunto com a eficácia na resolução de problemas partindo de uma avaliação positiva desses mesmos problemas, reforçam o bem-estar emocional associado à sabedoria e promovem o envelhecimento bem-sucedido (Etezadi & Pushkar, 2013).

Considerando as linhas teóricas acerca do constructo da sabedoria nas ciências humanas é possível fazer o seu enquadramento em teorias implícitas e teorias explícitas.

2.1. Teorias implícitas da sabedoria

As teorias implícitas relatam as descrições de leigos e do senso comum sobre a conceção de sabedoria. A sabedoria é um conceito universal, usado na linguagem comum, sendo definida como uma característica excecional do funcionamento e desenvolvimento do ser humano, identificada como um estado da mente e perfil comportamental que compreende um equilíbrio intelectual, afetivo e motivacional do indivíduo.

Clayton (1975) analisou o constructo da sabedoria na perspetiva de leigos e obteve os seguintes significados: empático, com experiência inteligente, intuitivo, observador. Posteriormente, Clayton & Birren (1980) isolaram três atributos característicos das pessoas sábias: 1) características afetivas, como a empatia e a compaixão, 2) uma dimensão reflexiva, como a introspeção e a intuição, e 3) uma dimensão cognitiva, abarcando a experiência e a inteligência.

Sternberg (1985) identificou seis qualidades como atributos da sabedoria: a capacidade de raciocínio, a sagacidade (onde se inclui o conhecimento profundo e a compreensão dos fenómenos, e do outro), a aprendizagem a partir de outras ideias e do meio, a capacidade de julgamento, a utilização da informação de forma célere, e o elevado discernimento e perspicácia.

Holliday & Chandler (1986) consideram que a sabedoria compreende cinco características: 1) compreensão excecional, 2) capacidades de comunicação e de juízo, 3) competência geral que inclui tanto características da personalidade e competências como a criatividade e a inteligência, 4) competências interpessoais, e por fim, 5) discrição social, que inclui o não prejudicar os outros e a ausência de julgamento.

A sabedoria é também associada a elevados níveis de competência pessoal e interpessoal, incluindo a capacidade de ouvir, avaliar e dar conselhos. É também usada em função dos outros e com o intuito de fazer o bem (Baltes & Staudinger, 2000). Definem-se sete propriedades de sabedoria quando feita uma análise numa perspetiva histórica e filosófica:

a) a sabedoria representa um nível de conhecimento superior de julgamento e de aconselhamento; b) a sabedoria levanta questões importantes e difíceis, e estratégias sobre a conduta e o significado da vida; c) a sabedoria inclui o conhecimento dos limites do conhecimento e a incerteza dos fenômenos na vida; d) inclui um conhecimento de grande alcance e equilibrado, orquestrando conhecimento e virtude; e) envolve uma perfeita sinergia entre mente e caráter; f) a sabedoria representa o uso do conhecimento para o bem de si próprio e dos outros e por fim g) sabedoria apesar de difícil de atingir, é facilmente reconhecida quando manifesta. (Baltes,1993, 1999, cit. in Baltes & Staudinger, 2000, p.123)

A investigação revelou também que na população leiga existiam duas formas de conceber a sabedoria. Aqueles com uma concepção cognitiva pontuaram características cognitivas e reflexivas como centrais para a sabedoria, considerando importante aprender com as experiências e com pessoas consideradas sábias. Aqueles com uma concepção integrativa, adicionalmente mencionaram a característica afetiva, considerando igualmente que a experiência que advém dos desafios da vida é importante (Glück & Bluck, 2011). Assim, as opiniões de leigos sobre a sabedoria não são consensuais e são ajustadas à forma como decorreu o desenvolvimento da vida de cada indivíduo e aquilo que aprendeu em cada fase desenvolvimental. Os componentes afetivo e reflexivo surgem como mais significativos, sobrepondo-se ao componente cognitivo, valorizando preferencialmente dimensões onde se incluem a empatia, a benevolência e a humanidade, bem como a autorreflexão e aceitação dos valores dos outros (Glück & Bluck, 2011). As pessoas idosas têm concepções mais diferenciadas e vêem os aspetos afetivos como centrais para a sabedoria, ao contrário da população mais jovem (Clayton & Birren, 1980). A definição ocidental engloba na sabedoria aspetos que associam cognição e conhecimento, enquanto a definição oriental integra, sobretudo, cognição e afeto (Takahashi & Overton, 2005).

2.2. Teorias explícitas da sabedoria

As teorias explícitas analisam o que é quantificável no comportamento humano como manifestação da sabedoria, interligado com a personalidade e o desenvolvimento cognitivo.

A perspectiva desenvolvimental do ciclo vital de Erikson (1982) propõe oito estádios de desenvolvimento ao longo dos quais o indivíduo se vai confrontando com crises evolutivas, cuja resolução o fortalece e o predispõe para o estádio de desenvolvimento seguinte, desenvolvendo ao longo destes o seu sentido da identidade. Estas tarefas evolutivas trazem consigo desafios impostos pela sociedade ao indivíduo, ao longo do seu ciclo desenvolvimental, nomeadamente na fase adulta e na velhice, e cuja superação lhe confere satisfação e sentido de competência (Havighurst, 1972). Erikson propõe para a fase adulta dois estádios desenvolvimentais: a “geratividade versus estagnação”, entre os 30 e os 60 anos, que pressupõe que o adulto seja capaz de alcançar um

funcionamento satisfatório na sua atividade profissional, nas suas relações familiares e interpessoais, aceitando as alterações fisiológicas que começam a surgir. A qualidade resultante deste estágio é o cuidar (Erikson, 1985). A resolução positiva do estágio da generatividade tem, no idoso, um impacto no sentido de um envelhecimento bem-sucedido e com sabedoria (Schoklitsch & Baumann, 2012). A “integridade versus desespero”, oitavo estágio, para indivíduos com mais de 60 anos, implica sobretudo a adaptação a uma fase em que há declínio da saúde física, surge a reforma e com ela a adaptação a novos papéis, e ainda a aproximação da morte. Alguns indivíduos aprendem a sabedoria com os desafios da vida, outros aprendem a amargura e o rancor (Glück, 2010). Quando o indivíduo assume os seus sucessos e fracassos, aceita a forma como viveu a sua vida, adaptando-se às mudanças, pode integrar as fases desenvolvimentais, dando-lhe sentido, transcendendo o egocentrismo e culminando na sabedoria (Krzemien, 2012).

No âmbito da teoria do ciclo de vida, considera-se ainda um nono estágio de desenvolvimento, abrangendo os 80 e 90 anos, com novas exigências e dificuldades (Brown & Lewis, 2003). Neste estágio surge a noção de gero-transcendência, que progressivamente se manifesta, e onde existe a substituição de uma visão materialista da vida por outra metacognitiva, com a reavaliação do ciclo de vida e um envolvimento ativo nessa introspeção (Tornstam, 1997). Os idosos neste estágio referem uma compreensão introspectiva do significado da vida, aceitação da mudança e uma proximidade a quem partiu, demonstrando uma sabedoria e um *insight* sobre o sentido da vida (Tornstam, 1997).

Assim, a sabedoria pode ser analisada como uma característica pessoal (Erikson, 1985); como uma forma de pensamento pós-formal característico das teorias neo-piagetianas (Labouvie-Vief, 1990); ou como uma perspectiva especializada de analisar o significado e a conduta na vida (Staudinger & Baltes, 1996).

Nesta última perspectiva, Sternberg (1990) conceptualiza sabedoria como o conhecimento que o indivíduo tem quer dos objetivos que se propõe alcançar, quer das suas próprias limitações; uma personalidade que concilia a tolerância às diferentes ambiguidades que a vida apresenta, uma motivação profunda e a implicação nos significados da vida e seus contextos, e em concretizações para o bem comum, equilibrando interesses intrapessoais e interpessoais. Este autor propôs para a sabedoria, a *Teoria do Equilíbrio* (Sternberg, 1990). Esta teoria descreve um conhecimento tácito subjacente à inteligência prática (o “saber como” em vez do “saber o quê”) que é usado num equilíbrio constante entre o *self* e os outros, e que associado ao contexto permite alcançar o bem comum. A pessoa sábia é obrigada a diferentes decisões morais ao longo da vida, dilemas que ativam a sua capacidade de raciocínio adquirida na adolescência e idade adulta. A história de vida e os valores do indivíduo vão influenciar o seu conhecimento tácito para lidar com os diferentes interesses e gerar uma resposta equilibrada e sábia. O indivíduo analisa a sua possível resposta de forma a ajustar possíveis alterações do contexto, ou adaptação a outro necessário. O objetivo último será sempre o

bem comum (Sternberg, 1985). Para este autor, a sabedoria envolve sempre um julgamento quando existe uma competição de interesses sem solução clara. Para tal, o equilíbrio dos interesses pessoais e o julgamento sábio implicam competências excepcionais no domínio da resolução de problemas.

Meachem (1990) concebe a sabedoria como um processo de metaconhecimento entre aquilo que o indivíduo sabe e aquilo de que duvida. Wink & Helson (1997) reconhecem uma sabedoria prática, motivada pelo desenvolvimento intrapessoal (maturidade afetiva, autoconhecimento e integridade), e uma sabedoria transcendental, que reflete o desenvolvimento do indivíduo a nível inter-relacional (relacionando a empatia, transcendência de si próprio, reconhecimento dos limites do conhecimento). Elaboraram uma escala de 18 itens para avaliar a dimensão prática e realizaram entrevistas com perguntas abertas para a dimensão transcendental. A pessoa sábia mostrou competências de análise das problemáticas da vida, interesse pelos valores humanos e abertura a novas experiências.

Na investigação conduzida pelo “Grupo de Berlim” definiu-se sabedoria como “pragmatismos fundamentais da existência, ou seja, o conhecimento e julgamento acerca da essência da condição humana e formas e meios de planear, lidar e compreender uma vida plena” (Baltes & Staudinger, 2000, p.124). Foram definidos cinco critérios de sabedoria, divididos em critérios básicos e meta-critérios. Os critérios básicos, necessários mas não suficientes para definir um conhecimento sábio, incluem o conhecimento factual e o conhecimento procedimental; os meta-critérios, importantes na avaliação pragmática dos domínios da vida, definem a importância do contexto ao longo do ciclo de vida, a relativização dos acontecimentos e o reconhecimento e gestão da incerteza ao longo desse mesmo percurso (Baltes, Staudinger, Maercker & Smith, 1995). Os critérios básicos serão desenvolvidos numa primeira fase e depois, numa fase mais tardia, os meta-critérios, quando existe já uma experiência de vida e mudanças pessoais que consolidam a sabedoria.

Algumas investigações demonstraram que a idade cronológica não mostrou ser um fator determinante de sabedoria, tendo os indivíduos idosos apresentado iguais desempenhos que adultos jovens (Bluck & Glück, 2004). No entanto, apesar de investigações terem demonstrado que com o avançar da idade a inteligência fluída diminui, o conhecimento associado à sabedoria, pelo contrário, aumenta. A experiência adquirida ao longo da vida, sobretudo quando as exigências colocavam à prova a sabedoria para a execução de tarefas, foi um indiciador de melhor desempenho neste critério (Baltes et al., 1995). Verificou-se, também, que os idosos ativam mais facilmente o seu potencial conhecimento pragmático sobre os acontecimentos da vida e conseqüente sabedoria do que os adultos jovens (Staudinger & Baltes, 1996). A sabedoria pode ser compreendida como “um refinamento das pragmáticas cognitivas, altamente sensível ao contexto e à incerteza da própria existência” (Bastos, Faria, & Moreira, 2012, p. 121).

Retomando a perspectiva de Baltes & Staudinger (2000), a sabedoria implica um longo processo de aprendizagem e prática, bem como uma motivação no sentido da excelência. Sendo a sabedoria um

constructo que é, em si, complexo, está ancorado na orquestração de um conjunto de características cognitivas e motivacionais que se associam e funcionam como um todo. A constante apreciação crítica das situações de vida e a existência de um mentor na vida do indivíduo, orientador neste processo, poderá também ser um fator promotor da sabedoria.

Staudinger & Baltes (1996) estudaram a utilidade da interação social no funcionamento cognitivo e verificaram que é um facilitador do desempenho alicerçado na sabedoria, quer na perspectiva de um diálogo interno estabelecido com a representação mental do conhecimento de outra pessoa (“diálogo virtual”) quer na perspectiva de um diálogo externo, na interação com outros e posterior avaliação do próprio, que funciona como um contexto para a melhoria de desempenho. Ambas as interações funcionam de igual forma como potenciadoras do pensamento sábio.

A sabedoria pode ser fomentada pelas crises e pelos obstáculos que o indivíduo encontra ao longo do seu desenvolvimento, desafiando as suas formas de ver a realidade, e os outros, permitindo ganhar uma perspectiva mais abrangente e alargada desta mesma. Ardel (2000) definiu sabedoria em três dimensões:

1. a dimensão cognitiva, onde o indivíduo deseja conhecer em profundidade a vida, quer a nível intrapessoal quer a nível interpessoal, incluindo o conhecimento e aceitação dos aspetos positivos e negativos da natureza humana, dos limites inerentes a esse conhecimento e das incertezas que a própria vida apresenta;
2. a dimensão reflexiva, que se refere à capacidade e motivação para investir no autoconhecimento (autoanálise, consciência e discernimento), requerendo uma descentração do indivíduo para obter o conhecimento através de diferentes perspetivas, de forma a melhor compreender, quer as suas motivações e comportamentos, quer as dos outros;
3. a dimensão compassiva, que vem como consequência do atrás exposto, e que gera no indivíduo a motivação para ajudar e contribuir para o bem-estar dos outros; esta perspetiva não implica que o indivíduo evite as emoções negativas internas, pelo contrário, através de autoconsciência e autoanálise (a dimensão reflexiva), o indivíduo tem a competência de reconhecer, regular e ultrapassar as suas emoções negativas, sem afetar de forma adversa a sua própria vida e a dos outros.

Ardelt (2000) criou um modelo de avaliação da sabedoria que denominou *Three-Dimensional Wisdom Scale* (3D-WS) e que inclui a avaliação da dimensão cognitiva (14 itens), da dimensão reflexiva (12 itens) e da dimensão afetiva (13 itens), numa escala *tipo likert* em 5 pontos desde “definitivamente verdade sobre mim” até “falso sobre mim”. As descrições de sabedoria englobam

comportamentos e atitudes pró-sociais, competências de decisão e conhecimento pragmático da vida, homeostasia emocional, a capacidade de refletir e de autoconhecimento, a relativização e tolerância aos acontecimentos, e o conhecimento e competência para lidar com a incerteza (Bergsma & Ardel, 2012).

Webster (2003) operacionalizou a sabedoria em cinco dimensões: experiência, regulação emocional, abertura à experiência, humor e reminiscência. Para a avaliação destas dimensões da sabedoria criou a *Self-Assessed Wisdom Scale* (SAWS) (Webster, 2007), instrumento composto por 40 itens onde se valorizam as experiências críticas da vida e a forma de lidar com elas.

Analisando os efeitos de instruções que apelavam a decisões no contexto da sabedoria, acerca de problemas da vida, Glück & Baltes (2006) concluíram que apenas os indivíduos que haviam desenvolvido competências como a inteligência cristalizada, e ainda com experiência de vida e uma personalidade orientada para o crescimento pessoal e abertura à experiência, manifestavam desempenhos superiores em resposta a essas tarefas. Em relação à importância do fator idade, e apesar de este poder ser preditor de um maior número de experiências ao longo da vida, verificou-se que, por si só, não era um preditor de sabedoria. A velhice implica, sim, uma melhor regulação emocional, uma revisão do ciclo de vida e estratégias de *coping* face às várias perdas (Glück & Baltes, 2006). No entanto é frequente a sabedoria surgir numa fase mais tardia do ciclo de vida do ser humano, fruto de um complexo processo de desenvolvimento onde existe o acumular de experiências e a adaptação a trajetórias de vida, ricas em diversidade, parte de um envelhecimento bem-sucedido.

O modelo do *Projeto Sabedoria*, de Naschenweng & König (2009), avaliou a sabedoria e suas dimensões. Na descrição feita por um grupo de participantes, nomeando características de pessoas que consideravam sábias, foram encontradas, de forma total ou parcial, no indivíduo as seguintes dimensões:

1. a dimensão cognitiva, revelada no conhecimento, experiência e capacidade de resolver problemas, mesmo complexos;
2. a dimensão reflexiva, a capacidade de aprender com os erros, questionar as situações e aprender com elas;
3. a dimensão afetiva, a empatia e consciência social;
4. a dimensão abertura à experiência e abertura aos outros, e a vivência de situações no relacionamento interpessoal onde sobressaía a tolerância;
5. a dimensão regulação emocional, incluindo a autoaceitação das suas emoções, e a forma serena de lidar com elas;

6. a dimensão da adaptação positiva, implicada na forma positiva de lidar com as situações e o humor;
7. a dimensão espiritualidade, auto transcendência e ligação com a natureza;
8. a dimensão conhecimento, aplicada na forma de orientação do outro e aconselhamento;
9. a dimensão autoconsciência, revelada na honestidade, autenticidade e consciência das suas próprias limitações.

Greene & Brown (2009) desenvolveram um Modelo de Desenvolvimento da Sabedoria que se centra sobretudo na promoção do seu desenvolvimento – *Model Development Wisdom* (MDW). Trata-se de um instrumento de 79 itens numa escala *tipo likert* que avalia seis dimensões: conhecimento de si mesmo, compreensão interpessoal, juízo, conhecimento da vida, diferentes competências (como o controle emocional) e orientação para a aprendizagem.

O modelo MORE de Experiências de Vida, de Glück & Bluck (2013), postula que existem quatro recursos que influenciam a forma como os indivíduos percebem e avaliam os acontecimentos e as mudanças na vida, e como integram as experiências na sua história desenvolvimental. Estes recursos são:

1. o sentido de mestria, que dá ao indivíduo o sentido de ser capaz de lidar com os desafios ao longo da vida, mesmo sabendo que não é possível o controle de todas as situações, e aceitando a imprevisibilidade da vida;
2. a abertura, a novas experiências e à perspectiva dos outros, ausência de julgamento dos outros e aceitação de valores diferentes dos seus, atitude que implica forçosamente elevados níveis de tolerância para formas de viver diferentes de si próprio; esta *abertura* funciona como precursor da sabedoria por proporcionar uma compreensão mais lata da realidade e pode ser aprendida ao longo da vida através de contextos que funcionem como exemplo da mesma;
3. a atitude reflexiva, uma motivação para ver os fenómenos da vida de forma complexa, e menos simplista, de forma a compreender as ligações entre diferentes fenómenos, e questionar-se também a si próprio;
4. a regulação emocional e empatia, inclui a percepção e controlo das suas próprias emoções, mesmo quando estas são contraditórias ou ambivalentes, e simultaneamente ser capaz de lidar com as emoções dos outros, de forma eficaz, mantendo uma atitude empática (Ardelt, 2000).

Esta atitude empática significa ser capaz de se colocar no lugar do outro, sem envolvimento. Significa também dar suporte aos outros, deixando as suas próprias necessidades para segundo plano (Glück & Bluck, 2013); esta regulação emocional tende a desenvolver-se ao longo da vida e será de esperar que o idoso seja capaz de o fazer mais facilmente do que um adolescente ou jovem adulto (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999).

Estes recursos somados geram uma “síndrome positiva”, que contribui na forma como os indivíduos lidam com as experiências desafiantes da vida, fomentando a sabedoria (Glück & Bluck, 2013).

Analisando as diferentes teorias sobre a sabedoria, sobressai o facto de que esta se constrói ao longo da vida, obrigando a um nível de confrontação, direta ou indireta, com as questões da nossa existência. Muitas destas questões são experiências traumáticas, relatadas como fomentadoras de um crescimento interior subjetivo, abrindo espaço para uma maior interação com os outros, maior abertura, desenvolvimento espiritual e um sentimento de competência mais forte (Tedeschi & Calhoun, 2004).

No entanto, nem todos atingem a sabedoria com os desafios da vida. Muitos passam por estas situações sem as integrar em aprendizagem. Parece ser necessário trazer consigo certos recursos para refletir sobre as experiências, integrá-las e aprender com elas (Glück & Bluck, 2013). Estes quatro recursos do modelo MORE não fazem parte, de forma estável, da personalidade do indivíduo; pelo contrário, eles codesenvolvem-se entre eles e com a sabedoria, de forma dinâmica, ao longo da vida. A manifestação da sabedoria no indivíduo será também em função do nível de desenvolvimento pessoal e do contexto, ou situação vividos. Isto significa que haverá contextos propiciadores da sabedoria, enquanto outros não. De igual forma, atingir a sabedoria nem sempre é uma questão de experienciar situações difíceis ou traumáticas; o nascimento de um filho, considerada uma experiência positiva pela generalidade, poderá constituir-se também como uma lição de sabedoria incorporada na vida do indivíduo. Haverá sempre na generalidade dos indivíduos, ao longo da sua vida, situações em que usarão a “sabedoria da experiência”, transformando experiências negativas em positivas, incorporando essas lições na sua história de vida, justificando mesmo direções que eventualmente o percurso de vida possa ter tomado (Bluck & Glück, 2004).

3. Avaliar a sabedoria

A sabedoria é um constructo complexo que envolve competências (conhecimento, experiência e competências na resolução de problemas), reflexão (autoavaliação crítica) e afeto autodirigido e dirigido aos outros, o que implica diferentes formas de avaliação. Existem diferentes formas de avaliar a sabedoria. As mais comuns incluem diferentes instrumentos de autorrelato (e.g., Ardel, 2000), avaliações de desempenho, através de situações problemáticas da vida, onde o indivíduo é convidado a “pensar alto” sobre o problema (Baltes & Staudinger, 2000; Staudinger & Baltes, 1996), e o estudo narrativo (Bluck & Glück, 2005; Glück, Bluck, Baron, & McAdams, 2005; Glück & Bluck, 2013). A utilização de um instrumento de avaliação de autorrelato para avaliar a sabedoria parece levantar questões em relação à sua validade: aliado à dificuldade do próprio indivíduo julgar as suas competências em sabedoria, pode também, numa atitude autocrítica, sabendo do muito que não sabe, negar a sua competência e comprometer a avaliação (Freund & Kasten, 2012). Também os menos

sábios, por uma atitude pouco reflexiva, podem considerar-se sábios quando na realidade não o são (Redzanowski & Glück, 2013). A utilização de um instrumento de autorrelato poderá assim condicionar a avaliação da sabedoria, dado que as pessoas verdadeiramente sábias dificilmente se declararão como tal (Glück, et al., 2013). Outra possibilidade de avaliação será a feita pelos pares, que poderá fornecer um indicador adicional de sabedoria; no entanto, será uma tarefa facilitada dado que a avaliação é feita ao outro e não a si próprio.

O recurso a instrumentos de medida dependerá muito das dimensões a serem avaliadas e a hipótese da utilização de medidas de desempenho, através da colocação de dilemas, poderá ser uma medida válida a incluir na avaliação da sabedoria (Baltes & Staudinger, 2000; Staudinger & Baltes, 1996); a utilização de um instrumento em formato de entrevista poderá proporcionar uma exploração e descrição das narrativas dos entrevistados numa abordagem interativa e mais humanista (Creswell, 2003; Glück et al., 2013).

Na avaliação da sabedoria de um indivíduo será importante distinguir entre *sabedoria geral*, aquela que diz respeito à vida em geral, a forma de pensar sobre assuntos complexos, sem o envolvimento do sujeito, e a *sabedoria pessoal*, que será a que diz respeito à própria vida do indivíduo, à apreciação que este faz dela e da aprendizagem resultante das suas próprias experiências. Na avaliação da sabedoria geral, os pares poderão ser os melhores avaliadores desta competência no indivíduo, enquanto em relação à sabedoria pessoal, a escolha dos melhores avaliadores poderá recair na família e amigos próximos (Redzanowski & Glück, 2013).

Apesar de a relação entre idade e sabedoria apontar para o facto de a pessoa idosa poder ser mais sábia, será importante atender à forma como esta avaliação é feita; os relatos autobiográficos de experiências da história de vida parecem ser uma via promissora na avaliação da sabedoria no idoso (Glück et al., 2013).

4. Sabedoria e felicidade

Num sentido geral a felicidade está relacionada com o bem-estar. Veenhoven (2004) analisa a felicidade em dois eixos distintos: um eixo vertical, onde diferencia *oportunidades* para uma vida bem-sucedida e *resultados* obtidos na vida, distinção que considera necessária, dado que nem sempre o indivíduo aproveitar as oportunidades que lhe surgem ao longo da vida; um eixo horizontal, onde distingue *qualidades externas* do meio e as *qualidades internas* do próprio indivíduo. Estas duas dicotomias facilitam quatro qualidades de vida, que se relacionam com o termo *felicidade*:

1. a junção das oportunidades de vida e as qualidades do meio externo são promotoras de um meio social que permite ao indivíduo sentir bem-estar e ter as oportunidades de acesso à escolaridade, afluência financeira, liberdade política e igualdade social;

2. a junção das oportunidades de vida e as qualidades intrínsecas revelam as capacidades que o indivíduo tem na gestão dos eventos de vida e na capacidade de *coping* perante situações difíceis;
3. a junção dos resultados obtidos na vida e as qualidades externas da vida produzem os objetivos de vida, onde a vida tem significado se servir objetivos superiores, numa perspetiva transcendental;
4. a junção dos resultados obtidos na vida e as qualidades internas do indivíduo revelam a apreciação que o indivíduo faz da sua própria vida, ou a satisfação com a vida (Veenhoven, 2004).

A definição de “ser feliz” pode ser feita pela apreciação afetiva que o indivíduo faz da sua própria vida (Bergsma & Ardel, 2012). Mas a ideia de que a sabedoria conduz à felicidade pode ser controversa. O indivíduo com sabedoria pode sentir-se feliz; no entanto, o *insight* que a sabedoria lhe proporciona pode entrar em conflito com a felicidade, dada a maior perceção que o indivíduo tem da realidade. Assim, poderá transcender os seus próprios interesses e objetivos de vida, para perseguir o que considera o bem comum, em detrimento das suas escolhas pessoais, e em última análise, da sua felicidade. Esta perseguição de objetivos altruístas pode, mesmo assim, conduzir a uma felicidade maior do que o hedonismo (Ryan & Deci, 2001).

A adaptação pessoal às circunstâncias de vida compreende mudanças desenvolvimentais positivas conducentes a um bem-estar subjetivo. Mas a sabedoria pode ultrapassar as fronteiras do bem-estar subjetivo e da integração social. Requer uma análise de si próprio, flexibilidade, tolerância à ambiguidade, disciplina e muito provavelmente, a capacidade de lidar com a dor. Daí que, muitas vezes, circunstâncias adversas da vida sejam promotoras do seu desenvolvimento. Isto não significa que a sabedoria se correlacione inversamente com a felicidade, mas que o caminho para esta dependerá de esforço, disciplina e persistência (Pascual-Leone, 2000).

Ainda, a sabedoria pode não estar relacionada com a satisfação de vida e a felicidade em indivíduos cujas circunstâncias de qualidade de vida e oportunidades sejam ótimas; mas será importante como promotora de satisfação de vida e felicidade quando as circunstâncias externas de vida forem difíceis e os recursos físicos falharem. É mais fácil ser feliz quando tudo corre bem do que quando as circunstâncias de vida são duras. Nestas últimas serão necessárias competências de *coping* e sabedoria para se manter essa felicidade (Glück & Bluck, 2013).

CAPÍTULO II

Metodologia

Neste estudo pretende-se estudar as experiências de vida e a sabedoria a partir de registos autobiográficos da população idosa portuguesa. Este relato permite recolher representações de acontecimentos de vida, muitas vezes complexos e que envolvem mais do que a simples cognição; integra também ações, emoções e motivações (Ardelt, 2000; Glück et al., 2005). É dependente do contexto, das interações sociais e da capacidade em interpretar o que nele se manifesta (Sternberg, 1985; Staudinger, & Baltes, 1996). Assim, a história de vida permite recolher, através da reminiscência de experiências passadas, uma fonte preciosa de complexas informações, que incluem ações onde o indivíduo possa ter atuado de forma sábia (Glück et al., 2005).

Para concretizar os objetivos deste estudo utilizou-se a metodologia qualitativa. Este método indutivo permite uma abordagem interativa e humanista, da qual resulta um nível de detalhe acerca do indivíduo e das suas experiências, adequado aos objetivos deste estudo (Creswell, 2003). A metodologia qualitativa é também holística, o que permite uma panorâmica em torno do constructo da sabedoria, construída através das narrativas dos indivíduos idosos (Creswell, 2003).

A metodologia qualitativa, por ser interpretativa, remete para uma análise contextual do que existe no mundo social e a forma como se manifesta (Ritchie, 2003), permitindo explorar e descrever as interpretações que os participantes deste estudo têm acerca das suas experiências de vida e das características de “sabedoria” associadas, em contexto naturalista.

1. Objetivos específicos

No âmbito do objetivo geral de conhecer de que forma as experiências de vida podem fomentar a sabedoria na população idosa, através da análise de narrativas autobiográficas, estabeleceram-se quatro objetivos específicos:

1. Conhecer experiências de vida na população idosa portuguesa que possam ter contribuído para crescimento pessoal.
2. Conhecer a forma como a pessoa idosa lidou com essa experiência de vida.
3. Compreender se a pessoa idosa reconhece aprendizagens através dessas experiências de vida e se as integra em características da sabedoria.

2. Questões de investigação

De acordo com o objetivo geral e os objetivos específicos deste estudo foram formuladas as seguintes questões de investigação:

1. Que experiências marcantes surgem na vida da população idosa portuguesa e que sejam promotoras de crescimento pessoal?

2. De que forma a pessoa idosa lida com estas experiências marcantes da sua vida?
3. O que aprende a pessoa idosa com essas experiências e essas aprendizagens são integradas em sabedoria?

3. Participantes

No enquadramento desta investigação a amostra de participantes usada foi intencional (e não aleatória), com as seguintes características sociodemográficas: população idosa da comunidade, com mais de 65 anos, não apresentando demência. Pretende-se com este tipo de amostragem uma representatividade para todas as dimensões da “sabedoria” na velhice descritas por esta população, dentro desta faixa etária. A amostragem caracteriza-se por ser gradual e teórica, enquadrada na *grounded theory*, dado o carácter indutivo do estudo e os seus objetivos específicos, atrás mencionados. É esperado que os dados surjam a partir da análise das entrevistas individuais à população idosa da comunidade, o que implica que esta análise seja feita gradualmente e à recolha de dados. O número de participantes pressupõe o atingir da saturação teórica.

Estes dados foram recolhidos junto de 10 idosos, caracterizados de acordo com as seguintes variáveis: sexo, idade, nível de escolaridade, estado civil, profissão, reformado ou não, residência (institucionalizado ou não).

A maioria dos participantes dos participantes é do sexo feminino (N=8), e dois participantes do sexo masculino. A idade dos participantes varia entre os 69 e os 95 anos (M=80.6). No que diz respeito ao nível de escolaridade, metade dos participantes tem habilitações de nível de ensino superior (N=5), e os restantes de ensino secundário (N=3), de 3º ciclo básico (N=1) e de 1º ciclo básico (N=1). No que concerne ao estado civil, a maioria dos participantes são viúvos (as) (N=6), e os restantes casados (as) (N=2) ou divorciado (a) (N=2). Relativamente à profissão, de acordo com o Índice de Graffar¹, metade dos participantes desempenhou atividades profissionais de 1º grau (N=5), o restante de 2º grau (N=4), e uma participante sem atividade profissional por ter sido doméstica durante a vida (N=1). Em relação à atividade profissional, apesar de todos se encontrarem reformados, alguns ainda se mantêm no ativo profissional (N=2). Por último, no que concerne à institucionalização dos participantes, a maioria não se encontra institucionalizada (N=6). A tabela 1 apresenta os dados de caracterização sociodemográfica dos participantes.

¹ Índice de Graffar – sistema de codificação social internacional, baseado num conjunto de cinco critérios, entre os quais a profissão. A avaliação é feita em 5 graus, organizados por ordem decrescente de capacidade e responsabilidade, onde o 1º grau corresponde profissões com cargos superiores (e.g., diretores de empresas ou licenciados) e o 5º grau corresponde a trabalhadores manuais ou operários não especializados.

Tabela 1. *Caraterização sociodemográfica dos participantes*

Variável	Categoria	N	%
Sexo	Feminino	8	80
	Masculino	2	20
Idade	65-75	3	30
	76-85	4	40
	86-95	3	30
Nível de escolaridade	1º Ciclo Básico	1	10
	3º Ciclo Básico	1	10
	Ensino Secundário	3	30
	Ensino Superior	5	50
Estado civil	Casado(a)	2	20
	Viúvo(a)	6	60
	Divorciado(a)	2	20
Profissão	1º Grau	5	50
	2º Grau	4	40
	Sem profissão	1	10
Ativo profissionalmente	Sim	8	80
	Não	2	20
Residência	Institucionalizado	4	40
	Não institucionalizado	6	60

4. Guião de entrevista

O instrumento utilizado neste estudo para a recolha de dados foi a entrevista em profundidade ao indivíduo idoso, com o intuito de explorar os objetivos específicos atrás mencionados.

Foi construído um guião de entrevista que permitiu explorar, de forma abrangente e através de questões abertas, sentimentos, opiniões e reflexões do idoso sobre as suas experiências de vida (Legard, Keegan & Ward, 2003). Este guião de entrevista foi elaborado com base nos objetivos e questões de investigação formuladas, bem como a partir da revisão bibliográfica, sobretudo dos estudos empíricos de Naschenweng & König (2009), e Glück & Bluck (2013), e ainda do estudo sobre as perceções individuais face ao envelhecimento e projetos individuais para lidar com este (Fonseca, Duarte, & Moreira, 2013). Atendendo a que na confrontação perante o envelhecimento é possível o indivíduo sentir que tem um papel ativo neste processo, e assumir um sentido de competência no envelhecer, pretendeu-se analisar até que ponto o indivíduo, apesar das suas vivências

marcantes, retira a satisfação com a vida e formas de envelhecer bem-sucedidas. Inicialmente, foi feita a apresentação do projeto, explicando o tema “Experiências de Vida e a Sabedoria na Pessoa Idosa”, e garantida a confidencialidade do projeto. De seguida foram recolhidos os dados sócio-demográficos do participante (**ANEXO I**), passando para a entrevista propriamente dita. Na entrevista foram colocadas questões abertas com o objetivo de explorar, por um lado, as experiências marcantes na vida do participante, a forma como lidou com elas, o que aprendeu, se obteve ajuda para lidar com estas e se partilhou essas aprendizagens com outros; por outro lado, o guião englobou também questões alicerçadas no envelhecimento ativo e satisfação de vida.

Tabela 2. *Guião de Entrevista sobre Experiências de Vida e Sabedoria na Pessoa Idosa*

Questões
Como se sente em relação à sua idade?
Como vive o seu dia-a-dia? Pode descrever-me um dia típico da sua vida atual?
Como são as suas relações sociais (conjugal, familiar, amigos)? Tem pessoas com quem possa contar com frequência?
Por certo ao longo da sua vida adulta, já se deparou muitas vezes com experiências ou situações difíceis. Pode falar-me sobre uma destas experiências/situação?
Como lidou com ela?
Teve a ajuda de alguém para tomar alguma decisão nessa experiência? Quem?
O que aprendeu com essa experiência/situação?
Que importância tem a espiritualidade no seu quotidiano?
Costuma contribuir com a sua experiência de vida para ajudar os outros? Pode dar-me um exemplo?
Sente-se satisfeito com a sua vida atual?
O que procura realizar no seu dia-a-dia? Tem vontade de aprender “coisas novas”?

A orientação da entrevista foi, de qualquer das formas, flexível, tendo ocorrido, por vezes, necessidade de adaptar questões que se apresentavam como relevantes para o processo de investigação.

5. Procedimentos

5.1. Recolha de dados

A recolha de dados decorreu entre os meses de Fevereiro e Abril de 2014, e foi realizada na comunidade e em instituições residenciais de idosos. A seleção dos participantes para a recolha de dados foi orientada através da nomeação, por outros, de indivíduos com características de sabedoria e que apresentavam mais de 65 anos. A realização das entrevistas foi feita de forma individual, frente-a-frente, exceto numa entrevista em que foram entrevistadas, simultaneamente, duas participantes. No início de cada entrevista foi administrado o Consentimento Informado (**ANEXO II**), que foi elaborado segundo os princípios enunciados no *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct* (American Psychology Association [APA], 2002), e garantido o anonimato e a confidencialidade.

Cada entrevista teve um tempo estipulado de cerca de uma hora e foi gravada em formato áudio, para posterior transcrição integral dos dados recolhidos e análise dos processos e significados expressos em cada entrevista. Estas entrevistas e todo o processo de transcrição e tratamento de dados foram realizados por uma única investigadora (autora deste estudo).

5.2. Tratamento e análise de dados

Depois da recolha de dados em sistema áudio, foi feita a transcrição das entrevistas e posteriormente o tratamento de dados através da análise de conteúdo, baseado na *grounded theory*. Este foi um processo ativo, de contínua reflexão, e implicou a organização e preparação dos dados para análise. Foi feita a leitura flutuante do texto transcrito e partir do corpus criado, iniciou-se o processo de codificação em unidades de significado, a agregação em categorias, algumas delas constituídas previamente, emergentes dos estudos empíricos de Naschenweng & König (2009), Glück & Bluck (2013) e Fonseca, Duarte, & Moreira (2013), outras de forma indutiva, emergentes dos dados analisados. A partir deste processo de codificação, criou-se uma hierarquia de categorias, atendendo à frequência com que são mencionadas pelos participantes, interpretando e selecionando-as por temas que respondem aos objetivos específicos propostos para este estudo, e na tentativa de poder aferir o atingir da saturação teórica da amostra (Creswell, 2003; Ritchie, Lewis & El Am, 2003).

O tratamento de dados realizou-se usando o programa informático NVIVO, versão 9.0, para a análise qualitativa dos dados. Este programa permite o registo histórico do processo de investigação, questionar e validar dados, classificar atributos e relações, e formar uma teoria.

CAPÍTULO III

1. Apresentação de resultados

Com base na metodologia descrita, apresentam-se os resultados que respondem aos objetivos e questões de investigação formuladas neste estudo. Alicerçados nestes últimos, constituíram-se duas categorias de primeira ordem, “Sabedoria” e “Evitar a reflexão de situações marcantes”. A partir da categoria de primeira ordem “Sabedoria” definiram-se catorze categorias de segunda ordem, e vinte e duas categorias de terceira ordem (**ANEXO III**).

Tabela 3. *Indicadores*

Categoria de Primeira Ordem	Categoria de Segunda Ordem	Categoria de Terceira Ordem	
Sabedoria	Experiências de Vida	Abertura à opinião dos outros	
		Abertura a novas experiências	
	Adaptação		
	Aspectos afetivos	Capacidade de amar	
		Consciência social	
	Atitude reflexiva	Reflexão sobre as experiências de vida	
		Reflexão sobre si próprio	
		Reflexão de maior abrangência sobre o mundo	
	<i>Coping</i>	<i>Coping</i> em situações de conflito	
		<i>Coping</i> em relação à morte	
		<i>Coping</i> em relação a problemas de saúde	
		<i>Coping</i> em relação à solidão	
			<i>Coping</i> em relação ao percurso

	profissional
Envelhecimento ativo	Envolvimento ativo com a vida
	Sentir-se bem consigo próprio
	Participação na vida familiar e/ou de amigos
Independência	
Orientação	
Valores orientadores do seu Princípio de vida	Criatividade
	Gratidão
	Lealdade
	Perseverança
	Ética
Regulação emocional e empatia	
Satisfação com o percurso de vida	
Sentido de mestria	
Transcendência	Espiritualidade
	Religião
Evitar a reflexão de situações marcantes	

De seguida são apresentados os resultados obtidos através da codificação dos dados das entrevistas, em resposta às questões de investigação. São apresentadas as ordens de categorias, os princípios de inclusão para cada uma delas e as referências ilustrativas do discurso, nas categorias de última ordem.

1. Sabedoria

Esta categoria de primeira ordem explora um conjunto de dimensões definidas previamente e que caracterizam a sabedoria, bem como outras dimensões que surgiram de forma indutiva a partir do discurso dos participantes, designadamente, dimensões cognitivas, reflexivas e afetivas, bem como a abertura à experiência, a regulação emocional, a transcendência e outros princípios orientadores da vida dos participantes. Explora também as situações ou experiências de vida marcantes e que possam ter sido promotoras de sabedoria.

1.1. Experiências de vida

Esta categoria de segunda ordem inclui todas as unidades de registo referentes às experiências de vida marcantes percebidas pelos idosos participantes (“não me queriam lá (...) eu era considerado “persona non grata” (...) mesmo à “*contre-coeur*”, acabei por ir para lá e estar lá”; “a doença do meu marido.”; “fiz um divórcio, mas um divórcio, mas durou oito anos o parto do divórcio!”); (“eu vou-lhe dizer, a pior de todas, o meu marido...“Com que então a senhora matou-me a família toda?! E agora quer-me matar a mim, não é?!”. Quer dizer, tinha ficado senil de repente! De repente! Eu fiquei!”).

1.2. Abertura

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo referentes a estar aberto a novas experiências, querer aprender coisas novas, e estar aberto à perspectiva dos outros, bem como ausência de julgamento e aceitação de valores diferentes dos seus. Esta atitude implica forçosamente elevados níveis de tolerância para formas de viver diferentes de si próprio. Referente a esta categoria verificam-se duas categorias de terceira ordem:

- **abertura à opinião dos outros** (“Porque os mais novos surgem sempre com uma força, uma dinâmica diferente do facto de já aprenderem muitas coisas mais (...) estão muito mais aptos do que as pessoas de idade (...) que não podem fazer da mesma maneira”);
- **abertura a novas experiências** (“Gosto de aprender coisas novas! (...) Nós temos de estar abertos! A tudo! E depois fazemos as nossas escolhas”).

1.3. Adaptação

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo referentes à capacidade de se adaptar a diferentes situações/experiências (“E daí a única situação foi ter uma atitude darwinista. Saber se era capaz, ou não, de me adaptar, porque a nossa sobrevivência depende da capacidade de nos adaptarmos...” *struggle for life is struggle for life* ...e isso não podia ser de outra forma”).

1.4. Aspetos afetivos

Esta categoria de segunda ordem inclui todas as unidades de registo referentes a ser capaz de dar amor ao outro de forma incondicional, ser empático, gostar de ajudar os outros, ser amável, generoso, contribuir para o bem do outro.

Referentes a esta categoria verificam-se duas categorias de terceira ordem:

- **capacidade de amar** (“eu sei que o meu fim está próximo, mas não me assusta nada! Eu tenho hoje mais alegria de viver do que antes. Porque há uma coisa de facto que interiormente nada tira, que é viver este ato fundamental de amor. Eu tenho quem me ame, eu tenho a quem amar. E isso é o máximo que se pode ter. Essa é a base de toda a força”);
- **consciência social** (“sobretudo, quem cresce, quem é mais idoso, quem faz a sua carreira, quem ocupa os seus lugares, deve perceber que uma das suas obrigações é dar, é não obstar, nem obstruir a ascensão dos mais novos”); (“é o que nos dá alegria, o dar, dar de alguma forma, não é?”); (“faço, porque gosto de ajudar! (...) é uma alegria que me vem das *“unhas dos pés”!*”).

1.5. Atitude Reflexiva

Esta categoria de segunda ordem inclui todas as unidades de registo referentes a uma motivação para ver os fenómenos da vida de forma complexa, e menos simplista, com o objetivo de compreender as ligações entre diferentes fenómenos e ter uma visão mais abrangente do mundo. Refletir também sobre as experiências da vida e consequentes aprendizagens e questionar-se a si próprio.

Referentes a esta categoria verificam-se três categorias de terceira ordem:

- **reflexão sobre as experiências de vida** (“convidou-me para a direção...e essa agora é virar ao contrário, de alguém que passa a ter ali poder, e percebe efetivamente todo este lado triste, e o bom também...da vertente humana nas suas variações, nas suas emoções, nos seus interesses, aquilo que o homem é, porque o homem é muito grande... é uma coisa grandiosa, mas os homens são muito maus...e podem fazer tudo... foi pena... simplesmente abandonei o lugar, quando entendi que era a altura de o fazer.”); (“portanto aí foi...uma experiência que acho que...brutalmente, mexeu muito comigo! Mas fui. Fui, e acho que me fiz muito mulher”); (“aprendi a ter muita paciência, muita paciência!”);
- **reflexão sobre si próprio** (“ao fim e ao cabo consegui ali, depois, não foi momentaneamente, acho que avalei as minhas possibilidades, as minhas potencialidades, segurança como mulher, não é? (...) eu era um bocadinho insensata!”); (“porque eu nunca, em casa, eu nunca pensei nos sinais, aqui (no Lar) (...) é que eu tive mais tempo (...) e eu disse “Ah! Olha que isto!”. Depois é que eu pensei, comecei a rever, porque em casa eu tinha tanto que fazer não tinha tempo para nada”); (“primeiro é a consciência de me libertar e a tempo, não querer em nada

fixar-me ao poder, nem à importância...sem deixar de ter a consciência de que se pode ter, e se tem, quer se queira quer não, a experiência de realmente, uma vida, e poder estar disponível a partilhá-la. Como uma obrigação deste privilégio de ter vivido, porque a vida é sempre um privilégio, é sempre transitória mas é sempre um privilégio. Em segundo lugar, de facto, não estar preso a nada, a nada de material”); (“e depois não ter inveja de ninguém, de nada. Sobretudo dos mais novos, por já não ter as capacidades deles. Ter aceitado isso (...) porque hoje sobre tudo o que eu passo e revejo, tenho a obrigação e a possibilidade ainda de ir mais fundo, e essa é a obrigação dos mais idosos”);

- **reflexão de maior abrangência sobre o mundo** (“O homem quanto mais se aproxima da natureza, mais feliz é!”).

1.6. *Coping*

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo referentes às estratégias cognitivas, emocionais, comportamentais, para enfrentar situações de dano, de ameaça, ou de desafio.

Referentes a esta categoria verificam-se cinco categorias de terceira ordem:

- ***coping* em situações de conflito** (“eu divorciei-me mas não me deixei ir abaixo, nem nada de entrar em depressão. Conheci um leque de pessoas enorme”); (“é preciso ter muita força de vontade (...) o lado religioso e espiritual é que ajuda um bocado”);
- ***coping* em relação à morte** (“é o que se deixa, o apego, e eu realmente, tendo muitas saudades do meu marido (...) mas não fiquei presa, não o prendi, como vejo outros”); (“depois que o meu marido faleceu, fiquei de uma maneira, talvez tivesse de ser internada (...) mas o que me valeu, eu ia para a foz, de frente para o mar e chorava, chorava, chorava. E de lá já vinha melhor (...) agora estou melhor, mas não sei, insensível”);
- ***coping* em relação a problemas de saúde** (“depois o meu tio adoeceu, olhei pelos meus tios, olhei pelos meus pais, olhei pelos meus sogros, sempre a trabalhar. Era em cima, em baixo, em cima, em baixo”); (“o meu marido, há coisa de dois anos, fez uma depressão, e está-lhe a ser difícil. E eu tenho-me dedicado quase 90% a ele, para tirá-lo de casa, “vamos aqui, vamos embora”, “não me apetece”, “mas vais, mas olha que eu não fico contigo, mas vamos!”); (“o meu marido morreu, vai fazer 16 anos (...) ele estava muito doente e eu dava-lhe sempre muita força, “tu consegues, tu consegues! Faz assim, faz assado!” e ele dizia “só tu é que não acreditas”. E eu vivi 7 anos com o fantasma da morte (...) deixei tudo e acompanhava-o sempre, dei-lhe toda a força possível!”); (“ainda agora em agosto tirei dois tumores malignos nas pernas...na altura fiquei assim oh para baixo, mas como é que eu tento ultrapassar, “ainda não me tiraram as pernas, ainda consigo andar, ainda consigo nadar, ainda consigo fazer bicicleta, não quero ter espaços vagos na minha cabeça!”

Porque a minha tendência é que venham coisas tristes à cabeça e eu não quero! Recusome! É uma defesa quase!);

- ***coping em relação à solidão*** (“tenho remorsos de chegar à noite e “caramba, que pouco fiz hoje, bem de concreto!” Porque é para aqui, é para ali (...) por outro lado, ocupa aquelas lacunas de solidão. Tudo o que seja música e dança (...) Gosto, porque faz bem! Ajuda!”);
- ***coping em relação ao percurso profissional*** (“partiu de mim. Eu achei que me fizeram uma injustiça grande, uma injustiça lá com uma colega (...) Passei-me! Até hoje não souberam o porquê da minha saída (...) porque é que eu me vim embora! Assim, tal e qual.”); (“quando vim, a faculdade convidou-me para vir (...) exigiam-me que eu fizesse um novo concurso (...) Isto teve que ver com uma estratégia pessoal, daquelas habilidades que se fazem, que eu depois compreendi, mas eu não me recusei a fazê-la”).

1.7. Envelhecimento ativo

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo referentes ao processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (OMS, 2002).

Referentes a esta categoria verificam-se três categorias de terceira ordem:

- ***envolvimento ativo com a vida*** (“eu reformei-me. Mas não deixei de trabalhar, fui logo trabalhar para outro sítio”); (“faço yoga, tenho de fazer, e todos os dias às 8h, 8.30h estou na rua. Faço a caminhada (...) mas gosto muito de fazer coisas novas, não gosto nada da rotina, detesto a rotina”); (“enquanto puder andar, possa viajar”);
- ***sentir-se bem consigo próprio*** (“mais do que significar, falaria em termos do que eu experimento. Experimento alegria, experimento não ter sonhos, mais nenhuns, experimento fixar-me na vida e vivê-la (...) o dia-a-dia. Naquilo que está, sem estar à espera de nada. O que é que eu quero dizer com isso? Sem estar à espera de nenhuma recompensa. Eu não sei se é privilégio, sei que é uma condição feliz, porque o envelhecimento trás muitos perigos e muitos riscos. Mas eu creio que disso tive consciência, em me prevenir, sobretudo... Eu sei que o meu fim está próximo, mas não me assusta nada! Eu tenho hoje mais alegria de viver do que antes. Cada dia que passa (...) porquê? Porque há uma coisa de facto que interiormente nada tira, que é viver este ato fundamental de amor”);
- ***participação na vida familiar ou de amigos*** (“tenho naturalmente amigos, dou muita atenção à família, quanta posso, nós temos três filhos, nove netos, e temos já cinco bisnetos, neste momento, seguimos naturalmente a vida deles. Eu tenho quem me ame, eu tenho a quem amar. E isso é o máximo que se pode ter. Essa é a base de toda a força”).

1.8.Independência

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo referentes à necessidade de ser independente para obter satisfação na vida (“ai, porque eu tenho netinhos, não é, mas nada de tomar conta deles. Primeiro estou eu!”); (“gostava de ser independente!”).

1.9.Orientação

Esta categoria de segunda ordem inclui todas as unidades de registo relacionadas com aspetos de orientação e tutoria, dar conselhos sem forçar o outro, ser uma autoridade natural (“compreendo a juventude, acompanho-os, claro, dou os meus conselhos, mas sem serem conselhos repressivos, nem censurar, nada!”); (“é irem ao significado profundo de cada coisa e revelá-lo, é poderem sem pretensão nenhuma, ...indicar caminhos que eventualmente se não devem seguir, ou indicar os que se devem seguir (...) a nossa sociedade faz mal em não saber aproveitar os mais idosos, e a riqueza que de facto há neles (...) e se tiver a alegria e a hipótese de poder materializar algo que possa ser sinal dele para alguém, que fique...mas isso não o preocupar ...ter a iniciativa ou a responsabilidade, efetivamente, de fazer”); (“não sei porquê (...) mas sou muito procurada (...) deve ser qualquer coisa”).

1.10.Valores orientadores do seu Princípio de vida

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo referentes aos princípios orientadores de vida do indivíduo e aos seus valores.

Referentes a esta categoria verificam-se cinco categorias de terceira ordem:

- **Criatividade** (“o que entendi foi que aquilo preenchia-me um tempo, esse tempo de reflexão, de fazer e preencheu, sempre que eu pude, digamos no meus tempos livres, independentemente de gostar de escrever, de ler, sempre, de poetar, se quiser, porque a vida é isso também, e porque nos interessa muito, sobretudo, interrogar-nos, e acho que nós não nos podemos interrogar, nem falar de nós, nem de certas coisas, que não seja pela via da poesia!”);
- **Gratidão** (“eu tenho uma dívida de gratidão para com esta senhora...uma dívida de gratidão que vai comigo para a cova! Porque aquela senhora salvou-me a vida! Olhe não foi por acaso que eu fiquei aqui! E agora ajuda-a muito! Mesmo muito!”);

- **Lealdade** (“essa era uma das condições que me impuseram e eu não aceitei (...) por uma questão de fidelidade e por uma questão de princípios meus que não poderia fazer, realmente, isso.”);
- **Perseverança** (“eu ainda hei-de dar aulas aqui!”. Mas eu, quando se mete uma coisa na cabeça (...) então calei-me muito calada e fui lá. Vim logo à experiência!”);
- **Ética** (“respeito pela vida é eticamente o mais fundamental de todas as sociedades e é o que mais hoje o mundo precisa também (...) e a vida do outro respeita-se, primeiro na sua liberdade, no respeito da liberdade nele, a tolerância”).

1.11. Regulação Emocional e Empatia

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo que incluam dados sobre a perceção e controlo das emoções do próprio indivíduo, mesmo quando estas são contraditórias ou ambivalentes, e simultaneamente que este seja capaz de lidar com as emoções dos outros, de forma eficaz (“quando o meu marido faleceu, claro que senti muitas saudades, mas não fiquei revoltada (...) e ela (a sogra) “Ai porque...e porquê eu?”. E eu dizia “e porque não? É assim, a vida é esta, não faça isso!”); (“Olhar o próximo (...) Ver na pessoa o seu todo”).

1.12. Satisfação com o percurso de vida

Esta categoria de segunda ordem inclui todas as unidades de registo referentes à satisfação com o percurso de vida, quer a nível pessoal quer a nível profissional (“deixei lá a minha vida, com muito amor à camisola, com muito trabalho, com muita perseverança (...) todos trabalhávamos, com alegria, percebe? (...) era um trabalho interessante”); (“no dia da abertura foi assim de gente a querer-me estreitar, porque eu tive a graça do Senhor, porque estava na simpatia daquela gente, foi o que eu fiquei a saber. E então fui feliz!”).

1.13. Sentido de Mestria

Esta categoria de segunda ordem contempla todas as unidades de registo referentes ao sentido de ser capaz de lidar com os desafios ao longo da vida, mesmo sabendo que não é possível o controle de todas as situações, e aceitar a imprevisibilidade da vida (“Não se pode viver sem coragem. Não se pode viver sem coerência. Não se pode viver sem correr riscos. Não se pode viver na segurança de ser rico ou daquilo que se possa possuir. A segurança do nosso viver está naquilo que nós adquirimos de conhecer, de conhecimento, porque é nessa linha do conhecimento que a pessoa cresce, e que a pessoa se fixa e se segura”).

1.14. Transcendência

Esta categoria de segunda ordem inclui todas as unidades de registo relacionadas com um modo de viver que busca alcançar a plenitude da sua relação com o transcendente, a espiritualidade, com a religião, a ligação à natureza e o reconhecimento de ligações.

Referentes a esta categoria verificam-se duas categorias de terceira ordem:

- **espiritualidade** (“a espiritualidade é que conta, é que tem um papel primordial, fundamental! E o resto é tudo transitório, não é?”); (“foi nesse campo que eu mais me enriqueci, acho eu, foi na parte espiritual, no me dar, e no procurar que, quem trabalhou comigo, se desse, sem condições!...e acho que o meu percurso de vida tem sido orientado por alguém muito especial!”); (“a espiritualidade é o caminho, para mim, que se sabe valorizar cada coisa no seu lugar. Ser espiritual...não é tratar só daquilo que é etéreo ou que é só pensamento, é imaterial. Também tem muito de material...na forma em que a pessoa vá concatenando o lugar que quer dar a cada coisa de importante (...) aquelas coisas que nós estimamos de ordem material têm uma alma, que é o que ela representa para nós, não é? Lá ficará!”); (“dá-me vontade de chorar porque eu tive uma fé tão grande, tão grande, eu fui dentro de mim e disse “Meus Deus eu consigo!”);
- **religião** (“a minha mulher, coitada, com cancro da mama (...) estava mesmo em fase terminal (...) e fui-me sentar à beira da cama a ler uma salmo de que ela gostava muito (...) fazia bem, em sentido de segurança, a espiritualidade (...) com coragem para enfrentar as tarefas do dia-a-dia, as dificuldades”); “eu acho que a minha maior ajuda foi Deus, Cristo!...ainda hoje, gosto muito de conversar com Cristo, e era a Ele que eu recorria”); (“aprendi que Deus se encarregou de ver o meu sentir, que eu sofria. Ele encarrega-se de nos resolver o problema! A oração... preenche-nos muito a alma e o coração”).

2. Evitar a reflexão de situações marcantes

Esta categoria de primeira ordem inclui todas as unidades de registo referentes à forma como o indivíduo permitir que eventos externos tomem posse das suas emoções interiores; não é capaz de reconhecer que em última análise, não são os eventos externos que afetam o seu bem-estar, mas a forma como reage e lida com as situações de crise na sua vida (“ainda não consegui libertar-me...mas gostava de me libertar por completo, mas sofri tanto, e vi tanta injustiça!... sabe, o mal é que, às vezes ao recordar, em vez de virem as coisas boas, vêm sempre as más! E pesa-me”).

CAPÍTULO IV

1. Discussão de resultados e Conclusões

Este estudo permitiu aceder às concepções que as pessoas idosas têm das suas experiências de vida marcantes, como resposta às questões de investigação deste estudo. Ao analisar as narrativas autobiográficas dos participantes surgem vivências ou acontecimentos de vida que, na sua generalidade, foram, de alguma forma, marcantes e causaram sofrimento psicológico, quer a nível das dificuldades em lidar com o percurso profissional (“não me queriam lá (...) eu era considerado “persona non grata” (...) mesmo à “*contre-coeur*”, acabei por ir para lá e estar lá”), quer a nível das dificuldades para lidar com a doença de um significativo (“a doença do meu marido”), quer mesmo a nível das dificuldades para lidar com a morte de um ente querido (“depois que o meu marido faleceu, fiquei de uma maneira (...) talvez tivesse de ser internada”), ou ainda sobre conflitos interpessoais, culminados em ruturas, como, por exemplo, o divórcio (“fiz um divórcio, mas (...) durou oito anos, o parto do divórcio!”). Estas vivências sugerem a importância das experiências de vida como promotoras de sabedoria – noção que foi vinculada pela investigação científica –, dada a importância que estes acontecimentos podem trazer à vida do indivíduo, desafiando a sua forma de ver o mundo e alargando as suas perspetivas (Glück et al., 2005; Ardel, 2005). O indivíduo obriga-se a ir mais fundo do que o simples conhecimento, colocando em causa aquilo que conhece, transcendendo o seu subjetivismo (Ardelt, 2005; Meachem, 1990). A sabedoria parece estar associada a um certo nível de confrontação, direta ou indireta, com as questões fundamentais da existência humana (Glück & Bluck, 2013).

Apesar de, para muitos dos participantes neste estudo, os acontecimentos terem obrigado a uma reflexão e conseqüente aprendizagem, para alguns foi sinónimo de dificuldade em lidar com certos acontecimentos e não ser capaz de, através deles, efetuar qualquer aprendizagem (“ainda não consegui libertar-me!...sofri tanto...pesa-me”). Este pensamento ruminatório sobre o conflito vai contra a atitude reflexiva, característica dos indivíduos com sabedoria. Foi manifestado em dois participantes, uma dificuldade em descentrar-se do acontecimento externo e compreender que em causa estava a forma como reagiam ao evento, condicionando o seu bem-estar (Ardelt, 2005).

Neste estudo pretendia-se também compreender se os participantes, pessoas idosas, reconheciam aprendizagens retiradas das experiências de vida e se as integravam em características da sabedoria. De facto, verifica-se que neste estudo existe uma aprendizagem feita através de experiências traumáticas, o que vai ao encontro do que a literatura denomina “crescimento pós trauma” (Tedeschi & Calhoun, 2004). Nas vivências devastadoras, é possível encontrar nos indivíduos um crescimento pessoal subjetivo, apesar das conseqüências negativas. Poderá acontecer que, por ser subjetivo, este crescimento seja uma estratégia de *coping* do indivíduo para lidar com o evento mas, em última análise, resultará no seu bem-estar.

Neste estudo foi possível isolar, na narrativa dos participantes, diferentes características de sabedoria orientadas pela literatura (Glück & Bluck, 2013; Naschenweng & König, 2009). Entre elas

identificou-se a abertura. Os participantes demonstraram ter um sentido de abertura à perspectiva do outro, manifesta no seu discurso (“porque os mais novos surgem sempre com uma força, uma dinâmica diferente do facto de já aprenderem muitas coisas mais (...) estão muito mais aptos do que as pessoas de idade (...) que não podem fazer da mesma maneira”). Demonstraram também estar conscientes das suas próprias limitações e ter elevados níveis de tolerância face aos outros e ao que eles poderão fazer de melhor e diferente, sem julgamentos negativos, o que vai de encontro a uma das características da sabedoria (Glück & Bluck, 2013; Naschenweng & König, 2009). Esta abertura também pode ser expressa em relação a novas experiências e à vontade de aprender coisas novas, uma forma de manter um envelhecimento ativo envolvendo-se com a vida e sentindo-se bem consigo próprio (“Gosto de aprender coisas novas! Nós temos de estar abertos! A tudo! E depois fazemos as nossas escolhas”). A abertura aos valores dos outros e a novas experiências faz parte das características da denominada “síndrome positiva” elaborada no modelo MORE, e que é não só característico dos indivíduos com sabedoria, mas também precursor desta (Glück & Bluck, 2013).

Muitos dos acontecimentos da vida só conseguem ser compreendidos quando analisados e compreendidos em retrospectiva. Daí a importância da atitude reflexiva e da abertura na reinterpretação dos acontecimentos e na reconfiguração dos mesmos. Esta atitude reflexiva surge no discurso dos participantes como resposta às questões de investigação que pretendiam saber sobre as suas experiências de vida, a forma como lidavam com os acontecimentos e o que aprendiam com eles (“agora é virar ao contrário, de alguém que passa a ter ali poder, e percebe efetivamente todo este lado triste, e o bom também...da vertente humana nas suas variações, nas suas emoções, nos seus interesses, aquilo que o homem é, porque o homem é muito grande... é uma coisa grandiosa, mas os homens são muito maus...e podem fazer tudo”), e também sobre si próprio (“porque eu nunca, em casa, eu nunca pensei nos sinais, aqui (no Lar). Aqui!...é que eu tive mais tempo (...) e eu disse “Ah! Olha que isto!”). Em alguns participantes foi também manifesta uma reflexão superior sobre a sua visão da vida e do mundo (“a consciência de me libertar e a tempo, não querer em nada fixar-me ao poder...sem deixar de ter a consciência (...) da experiência de (...) uma vida, e poder estar disponível a partilhá-la. Como uma obrigação deste privilégio de ter vivido, porque a vida é sempre transitória mas é sempre um privilégio”). Existe nesta reflexão uma reminiscência que envolve um processo emocional e a motivação para a análise das experiências de vida; ambas poderão ser promotoras da autoaceitação e da mudança (Bluck & Levine, 1998). Poderá também permitir uma integração dos acontecimentos negativos através de competências de regulação emocional, de forma que não sejam estes a definir o indivíduo nem a ocupar um lugar central na sua vida, e a promoção de significados numa perspectiva mais abrangente e, conseqüentemente, a sabedoria (Glück, et al., 2005). Também Ardelt (2000) propõe no seu modelo de sabedoria uma dimensão reflexiva, referindo-se à capacidade e motivação para o indivíduo investir no autoconhecimento. Esta dimensão reflexiva da sabedoria surge quer como promotora de sabedoria, quer como característica desta (Glück, et al., 2005; Naschenweng & König, 2009; Webster, 2003).

Assim, os recursos apresentados pelo modelo MORE de Glück & Bluck (2013) surgem neste estudo não só na apreciação de um evento no imediato e da forma de lidar com ele, mas também numa análise perspectiva ao longo da história de vida do indivíduo. Com as aprendizagens surge a maturidade na reinterpretação de memórias de eventos marcantes, através de novos insights e da reflexão de metas inatingidas. A reflexão significa este constante esforço do indivíduo para dar significado aos acontecimentos da vida, e integrá-los na sua vida. A abertura significa aqui a disponibilidade para recuperar essas memórias de acontecimentos significativos e marcantes na vida do indivíduo, para uma maior compreensão de si próprio. Será de esperar que o indivíduo, através do sentido de mestria e da regulação emocional, possa contribuir para a reflexão e análise dos acontecimentos da vida, sem que isso seja limitador do seu funcionamento ou comprometa o seu bem-estar (Glück & Bluck, 2013).

Foi possível compreender, através do discurso dos participantes, uma atitude que revela a perceção e regulação das suas próprias emoções, mesmo quando as experiências de vida eram marcantes e de grande sofrimento psicológico, como no caso da morte de um significativo (“quando o meu marido faleceu, claro que senti muitas saudades, mas não fiquei revoltada. E ela (sogra) “Ai e porquê eu?”. E eu dizia “e porque não? É assim, a vida é esta, não faça isso!”). Parece existir uma vontade explícita em não permanecer nos sentimentos negativos, apesar de não os suprimir, envolvendo-se numa compreensão mais abrangente da vida (Glück & Bluck, 2013). E, simultaneamente, investir nos aspetos positivos da vida (“Gosto de aprender coisas novas!”). A noção de homeostasia emocional de Ardel (2000) revela a importância do indivíduo perceber não só as suas próprias emoções e equilibrá-las, como também ser capaz, numa atitude empática, de se descentrar de si e compreender as emoções dos outros. A investigação tem demonstrado a importância desta regulação emocional face aos acontecimentos marcantes da vida, referindo que os indivíduos considerados sábios têm a capacidade de se manter calmos perante os conflitos ou dificuldades (Bluck & Glück, 2005; Naschenweng & König, 2009; Webster, 2003). As competências de regulação emocional tendem a aumentar com o avançar dos anos, o que se verificou neste estudo em que a maioria dos indivíduos mostrava ter esta competência. Esta perspectiva vai também ao encontro da investigação que afirma que certas características de sabedoria estão relacionada positivamente com a idade avançada (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999).

A empatia que se relaciona com a regulação emocional (Glück & Bluck, 2013; Naschenweng & König, 2009) é a capacidade de se colocar no lugar do outro, algo manifesto pelos participantes do estudo, sobretudo naqueles ligados à área da saúde (“olhar o próximo (...) ver na pessoa o seu todo”), e também pela necessidade de compreender as suas emoções. Estas competências pro-sociais são centrais na definição das características da sabedoria: Sternberg (1985) fala do equilíbrio constante entre o *self* e os outros, associado ao bem comum, e Ardel (2000) propõe a dimensão compassiva na motivação para ajudar o outro e contribuir para o bem-estar comum.

Esta capacidade de ser empático e regular as suas emoções será, também, necessária na orientação dos outros, quando estes se encontram em crise. Muitos dos participantes demonstraram atuar como mentores para outros, orientando e aconselhando (“ir ao significado profundo de cada coisa e revelá-lo (...) sem pretensão nenhuma”), sem forçar (“sem serem conselhos repressivos...nem censurar, nada!”), mas atuando como um modelo a quem muitos recorriam (“não sei porquê (...) mas sou muito procurada (...) deve ser qualquer coisa”). Nesta última participante parecia existir uma certa dificuldade em reconhecer em si mesma características de sabedoria, o que revela a dificuldade, por vezes, em avaliar este recurso (Glück, et al., 2013). A atuação como mentor para outros é também referida na literatura como uma competência pessoal e interpessoal, que inclui a capacidade de ouvir, avaliar e dar conselhos, assim como o intuito de fazer o bem (Baltes & Staudinger, 2000; Naschenweng & König, 2009; Sternberg, 1985).

Não é só na orientação para os outros que se revela a sabedoria no indivíduo. É também na dimensão afetiva, onde esta consciência social surge como relevante e onde o indivíduo contribuiu, de alguma forma, para o bem do outro. Os participantes do estudo manifestaram uma preocupação pelo bem-estar do outro e foi possível constatar nos seus relatos referências constantes a este aspeto (“é o que nos dá alegria, o dar, dar de alguma forma, não é?”); (“faço, porque gosto de ajudar! (...) é uma alegria que me vem das ‘unhas dos pés!’”). Aliás, a consciência social foi a categoria mais cotada e comum a todos os participantes, o que revela a importância que estes participantes atribuíam ao bem do outro. Estas referências vão de encontro ao que a literatura diz como sendo uma dimensão fundamental e central na sabedoria: o bem comum (Baltes & Staudinger, 2000; Naschenweng & König, 2009; Sternberg, 1985). Neste estudo surgiu também, associado aos aspetos afetivos, a capacidade de amar (“viver este ato fundamental de amor. Eu tenho quem me ame, eu tenho a quem amar. E isso é o máximo que se pode ter. Essa é a base de toda a força.”), colocando a importância dos afetos como uma das dimensões importantes da sabedoria, e indo ao encontro da visão que surge na investigação oriental onde esta dimensão é considerada importante, conjuntamente com o facto do indivíduo sábio ser considerado uma pessoa “discreta” (Takahashi & Overton, 2005; Takahashi & Bordia, 2010).

Em resposta à questão de investigação sobre a forma como a pessoa idosa lida com estas experiências marcantes da sua vida, os participantes neste estudo revelaram um sentido de mestria, manifesto na aceitação da imprevisibilidade da vida sem se vitimizar por não ser possível o controle de todas as situações (“não se pode viver sem coragem, não se pode viver sem coerência, não se pode viver sem correr riscos (...) a segurança do nosso viver está naquilo que nós adquirimos de conhecer, de conhecimento, porque é nessa linha do conhecimento que a pessoa cresce, e que a pessoa se fixa e se segura.”). Este conceito surge em paralelismo com a investigação que propõe o sentido de mestria como um conceito dialético, centrado num controle ativo das situações e, simultaneamente, na aceitação da imprevisibilidade da vida, balanceando estes dois aspetos em acontecimentos críticos (Ardelt, 2005; Glück & Bluck, 2013). Surge também na avaliação pragmática que o indivíduo faz da

vida, a relativização dos acontecimentos e a gestão das incertezas (Baltes et al., 1995). Os indivíduos detentores do sentido de mestria poderão recolher mais aprendizagens das crises ao longo do seu desenvolvimento (Glück & Bluck, 2013) e, a posteriori, maior crescimento pessoal. Este sentido de mestria revelou-se também nas estratégias de *coping* que muitos participantes do estudo usavam para lidar com os acontecimentos marcantes, e o sentido de autoeficácia que demonstravam. Muitos confiavam na sua capacidade de superar os problemas, envolvendo-se ativamente na sua resolução, apoiados em muitos casos na espiritualidade e religião.

Os participantes demonstraram estratégias de *coping* – cognitivas, emocionais, comportamentais – para lidar com estas situações e experiências difíceis, como a sua própria doença (“tirei dois tumores malignos nas pernas (...) mas como é que eu tento ultrapassar, “ainda não me tiraram as pernas, ainda consigo andar, ainda consigo nadar (...) não quero ter espaços vagos na minha cabeça! (...) recuso-me! É uma defesa quase!”), ou com a doença de outros significativos (“ele estava muito doente e eu dava-lhe sempre muita força, “Tu consegues, tu consegues! (...) dei-lhe toda a força possível!”). Também em relação à morte do marido, uma participante falou sobre a estratégia de *coping* que usou para conseguir lidar com o seu sofrimento (“o que me valeu, eu ia para a foz, de frente para o mar e chorava, chorava (...) de lá já vinha melhor”). Outra participante, que se divorciou, compensou o sofrimento estando mais disponível para as relações interpessoais (“Eu divorciei-me mas não me deixei ir abaixo (...) conheci um leque de pessoas enorme”). Esta dimensão foi também encontrada em paralelismo à investigação de Naschenweng & König (2009).

Os indivíduos com sabedoria confiam na sua capacidade de lidar com os desafios da vida, quer adaptando-se, quer promovendo mudanças ativas nas situações (Glück & Bluck, 2013). Surgiu também, em alguns participantes, uma capacidade de adaptação às diferentes situações e experiências da vida, revelada nos seus discursos (“e daí a única situação foi ter uma atitude darwinista. Saber se era capaz, ou não, de me adaptar, porque a nossa sobrevivência depende da capacidade de nos adaptarmos...” *struggle for life is struggle for life*...e isso não podia ser de outra forma”), e que vai ao encontro do sentido de mestria demonstrando a capacidade para se ajustar ao que a vida exige.

Outra das características que foi possível encontrar através dos relatos autobiográficos dos participantes foi a importância da transcendência nas suas vidas. Quando se aborda esta dimensão, é possível verificar que tanto a espiritualidade como a religião são definitivamente marcantes na vida de, praticamente, todos os participantes. Uma das participantes dizia (“foi nesse campo que eu mais me enriqueci, acho eu, foi na parte espiritual, no me dar”) mostrando uma transcendência de si para os outros. Outro dizia (“a espiritualidade é o caminho, para mim, que se sabe valorizar cada coisa no seu lugar. Ser espiritual não é tratar só daquilo que é etéreo ou que é só pensamento, é imaterial. Também tem muito de material, na forma em que a pessoa vá concatenando o lugar que quer dar a cada coisa de importante”). Esta transcendência vai de encontro ao conceito de gero-transcendência na fase tardia da vida (Tornstam, 1997). A gero-transcendência propõe que nesta fase o indivíduo sofre mudanças que o

levam a ter uma atitude mais reflexiva, descentrando-se de si e sentindo-se parte do universo, numa relação mais abrangente e holística, e desapegando-se dos bens materiais que o rodeiam.

Uma das formas que o indivíduo encontra de permanecer resiliente perante o envelhecimento é apoiar-se na espiritualidade e na religião (Fonseca, 2014). A espiritualidade mostrou ser, neste estudo, usada não só como forma de se transcender mas também como uma estratégia de *coping* para lidar com os acontecimentos da vida. Em situações de doença, sobretudo do foro oncológico, a espiritualidade e a religião mostraram ser o apoio e a força para lidar com as adversidades. Um participante dizia em relação ao apoio da religião para lidar com a fase terminal da mulher (“fazia bem...em sentido de segurança, a espiritualidade, com coragem para enfrentar as tarefas do dia-a-dia, as dificuldades”). Outra referia (“eu acho que a minha maior ajuda foi Deus, Cristo! Ainda hoje, gosto muito de conversar com Cristo, e era a Ele que eu recorria”). Mas não só perante situações de doença; em situações de conflito, uma participante referiu que a oração foi determinante para lidar com o problema (“aprendi que Deus se encarregou de ver o meu sentir, que eu sofria. Ele encarrega-se de nos resolver o problema!”). Ardelt (2005) considera esta estratégia – delegar em Deus a resolução dos problemas – um *coping passivo*, em que o indivíduo reza e pacientemente espera superar a dificuldade, confiando que Deus lhe solucionará o problema. Já outros indivíduos com sabedoria enfrentam as dificuldades assumindo o controlo as suas vidas de forma mais ativa.

Verificou-se também, neste estudo, que emergiam valores orientadores dos princípios de vida dos participantes. Entre eles surgiu a criatividade como impulsionadora da articulação de desejos, necessidades e aspirações, através de uma linguagem simbólica que permitia a expressão do mundo interior do indivíduo (Weisberg & Wilder, 2001). Um dos participantes falava do poder transcendente que sentia na expressão artística (“O que entendi foi que aquilo preenchia-me um tempo (...) de reflexão, o tempo de fazer e preencheu, sempre que eu pude, digamos no meus tempos livres, independentemente de gostar de escrever, de ler (...) de poetar (...) porque a vida é isso também, e porque nos interessa muito, sobretudo, interrogar-nos, e acho que nós não nos podemos interrogar, nem falar de nós, nem de certas coisas, que não seja pela via da poesia!”) Esta interrogação que a criatividade trouxe ao indivíduo permitiu-lhe refletir sobre si próprio e sobre a vida, e contribuiu para a promoção da sabedoria.

Outros princípios emergiram no estudo como valores orientadores do indivíduo. Um deles foi a gratidão. Uma participante referiu a gratidão que tinha por alguém que a tinha ajudado numa situação de doença (“eu tenho uma dívida de gratidão para com esta senhora (...) que vai comigo para a cova! (...) salvou-me a vida! Olhe não foi por acaso que eu fiquei aqui! E agora ajuda-a muito!”). Esta reflexão sobre uma experiência de vida difícil e os recursos pessoais e sociais para lidar com ela, permitiram a integração deste acontecimento na vida da participante (König & Glück, 2013). O indivíduo com sabedoria poderá também estar mais consciente das suas limitações, valorizando os recursos internos (espiritualidade, comportamentos) e externos (relações interpessoais, natureza) que

lhes estão disponíveis (Ardelt, 2005; Glück & Bluck, 2013). Assim, é possível concluir que existe uma relação positiva entre gratidão e sabedoria.

Outro princípio que emergiu no estudo foi a ética. Um participante referia (“respeito pela vida é eticamente o mais fundamental de todas as sociedades (...) e a vida do outro respeita-se, primeiro na sua liberdade, no respeito da liberdade nele, na tolerância”). Este conceito ético do respeito pelo outro e pela sua liberdade de expressão vai ao encontro do já exposto na dimensão afetiva, consciência social, reforçando a importância para o indivíduo das relações interpessoais, transcendendo-se a si próprio em prol da liberdade do outro e do bem-comum (Sternberg, 1990; Wink & Helson, 1997).

A lealdade, a si próprio e aos outros, surgiu também como um princípio orientador da vida dos participantes quando a referiam no seu discurso (“essa era uma das condições que me impuseram e eu não aceitei (...) por uma questão de fidelidade e por uma questão de princípios meus, que não poderia fazer, realmente, isso”). Esta lealdade, apesar de não estar referenciada como característica de sabedoria, poderá associar-se aos valores que regem a conduta do indivíduo, à busca de se manter fiel a si próprio, e simultaneamente respeitar as relações que mantém com outros. Outro princípio, a perseverança, parece estar ligado à forma como a pessoa idosa orienta a sua vida. Este princípio poderá estar associado ao sentido de mestria com que o indivíduo lida com os acontecimentos de vida, mostrando uma vontade de perseverar nos seus objetivos (“ainda hei-de dar aulas aqui! (...) quando se mete uma coisa na cabeça (...) fui lá. Vim logo à experiência!”), e ser capaz de lidar com os desafios da vida.

Apesar de não se contituir como um objetivo ou questão de investigação, verificou-se que as pessoas idosas com experiências de vida marcantes e características de sabedoria apresentavam, de forma unânime, satisfação com a vida. Apesar dos percursos difíceis e das muitas crises superadas, este grupo de participantes mantinha um envelhecimento ativo e dois deles mantinham inclusivamente, uma atividade profissional (“eu reformei-me, mas não deixei de trabalhar, fui logo trabalhar para outro sítio”). Para eles a idade está só no corpo físico, porque no espírito não se sentem velhos (“a pessoa só é velha se quer! Acho que o espírito é que é mais importante, para mim!”). Alguns manifestaram necessidade de independência nas suas vidas como forma de satisfação pessoal e de liberdade para experimentar “coisas novas”, de forma autónoma.

No geral, demonstraram sentir-se bem consigo próprios, reforçando a satisfação com a vida, retirando aprendizagens do seu percurso (“mais do que significar, falaria em termos do que eu experimento. Experimento alegria, experimento não ter sonhos, mais nenhuns, experimento fixar-me na vida e vivê-la, o dia-a-dia. Naquilo que está, sem estar à espera de nada. O que é que eu quero dizer com isso? Sem estar à espera de nenhuma recompensa. Eu não sei se é privilégio, sei que é uma condição feliz, porque o envelhecimento trás muitos perigos e muitos riscos. Mas eu creio que disso tive consciência, em me prevenir, sobretudo. Eu sei que o meu fim está próximo, mas não me assusta nada! Eu tenho hoje mais alegria de viver do que antes (...) Porque há uma coisa de facto que interiormente nada tira, que é viver este ato fundamental de amor.”).

As características de sabedoria acima expressas não representam características estáveis da personalidade do indivíduo, implementadas quando surgem acontecimentos de vida marcantes. Elas codesenvolvem-se entre elas e fomentam a sabedoria ao longo da vida (Glück & Bluck, 2013). As predisposições e as situações interagem de forma dinâmica para o desenvolvimento de sabedoria (Baltes & Staudinger, 2000). Assim, a manifestação de sabedoria no indivíduo será sempre função do nível de desenvolvimento em que este se encontra e do contexto (Glück & Bluck, 2013). O indivíduo pode não demonstrar sabedoria em todos os acontecimentos de vida. Mas o acumular de experiências marcantes na sua vida, e a exigência em termos de atuação, pode resultar numa progressiva competência no domínio da sabedoria, se para tal tiver os recursos.

A investigação revelou que, para serem fomentadoras de sabedoria, as situações devem ser desafiantes, que coloquem em causa a forma de ver a vida, confrontando o indivíduo com as suas prioridades (Glück & Bluck, 2013). Apesar de não serem só os eventos negativos que são promotores de sabedoria, neste estudo todas as situações referidas pelos participantes tinham um cariz de sofrimento psicológico e representavam alterações significativas na sua vida. Também neste estudo ficou provado que indivíduos com recursos em sabedoria arriscavam mais na vida, confiando no seu sentido de mestria e envolvendo-se em projetos cujo resultado poderia acabar em crise, como o caso de uma participante profissional de saúde que decidiu viajar para um país africano em situação de guerra e trabalhar nesse contexto.

A imprevisibilidade da vida mostra-nos a dificuldade que temos em dominar as situações que nos surgem. O indivíduo com recursos de sabedoria terá uma perceção e avaliação diferente das situações (Glück & Bluck, 2013). Uma das participantes, que passou por um processo de divórcio que durou oito anos, referia que compreendia a perspetiva do seu ex-marido, ou seja, conseguia colocar-se no lugar do outro com quem estava em conflito. Isso permitiu-lhe descentrar-se do problema e com recursos de abertura à experiência e aos outros foi possível ultrapassar este processo, envolvendo-se ativamente e de forma satisfatória com a vida.

Perante as situações marcantes da vida alguns indivíduos podem envolver-se ativamente, usando os seus recursos para lidar com as situações, enquanto outros poderão manter-se passivos, confiando que a situação se resolva por si (Ardelt, 2005). O estudo do modelo MORE de Glück & Bluck (2013) mostrou que, dependendo do tipo de experiência de vida, o indivíduo poderá usar certos recursos. Por exemplo, numa situação de doença, poderão ser usados os recursos, regulação emocional e reflexão, contribuindo para a forma como o indivíduo lida com a situação a abertura a esta situação e a busca de suporte junto de outros. O sentido de mestria poderá ser outro recurso usado, promovendo estratégias de *coping* eficazes para lidar com a situação.

No presente estudo também foi possível verificar o efeito da reminiscência nos participantes. Quando lhes era pedido para partilharem uma experiência de vida que lhes tivesse sido marcante e

significativa, a escolha remetia para uma reflexão da sua história de vida e, invariavelmente, para uma situação traumática, onde achavam ter feito alguma aprendizagem e crescimento pessoal. Recordavam a situação em si, pormenores particulares dela, diálogos marcantes. Esta constatação vai ao encontro do que a investigação tem vindo a demonstrar: a reminiscência da história de vida permite ao idoso a flexibilidade para lidar com os diferentes papéis que teve ao longo do seu ciclo de vida e a resolução do estágio “integridade versus desespero” proposto por Erikson (1985), culminando em sabedoria (Glück et al., 2005). Uma das participantes referiu que lhe tinha sido possível, através da reflexão sobre a sua história de vida, aquando da sua institucionalização, estabelecer ligações entre acontecimentos da sua vida, e uma melhor compreensão dos fenómenos. Colocar a vida em retrospectiva foi para esta participante determinante. Tal como a investigação tem demonstrado, o relato autobiográfico permite a reflexão através da partilha de episódios de vida, estabelecendo uma relação entre o *self* e elementos do passado e presente do indivíduo (Bluck & Levine, 1998). Esta reflexão que a reminiscência permite, feita de forma constante ao longo do ciclo de vida e associada à abertura aos acontecimentos de vida, poderá ser promotora de crescimento pessoal. Segundo Glück & Bluck (2013), se o indivíduo aceita rever a sua história de vida de forma flexível, poderá ter *insights* do seu percurso, os quais fornecem lições de vida, resoluções positivas e, consequentemente, sabedoria.

Também foi possível constatar, neste estudo, que a regulação emocional permitiu aos participantes retirar aprendizagens de acontecimentos negativos, o que vai de encontro à investigação de Glück (2011) quando refere que esta aprendizagem só é possível se o indivíduo tiver a competência de se descentrar do acontecimento negativo, refletir sobre ele e integrar possíveis aprendizagens.

Das diferentes características da sabedoria que surgiram dos relatos autobiográficos das pessoas idosas participantes neste estudo, para além da consciência social já referida como constante a todos os indivíduos, talvez a reflexão seja o recurso que apresenta mais relevo, pela forma como integram a sua história de vida. A reflexão, que é definida como “o constante esforço para compreender e dar sentido aos acontecimentos de vida do indivíduo, é preditor de crescimento pessoal a longo termo através de situações marcantes” (Glück & Bluck, 2013, p. 91). Também a abertura que o indivíduo usa para se envolver nas memórias autobiográficas, e o sentido de mestria e regulação emocional na análise das situações, descentrando-se de si, mostraram permitir uma resolução positiva e alcançar crescimento pessoal.

Face aos acontecimentos da vida, o envelhecimento apresenta-se ao indivíduo como um desafio para lidar com constantes mudanças e múltiplas adaptações. O seu bem-estar físico e psicológico dependerá dos seus recursos para compensar perdas e promover uma adaptação funcional às mudanças. Os recursos sentido de mestria, reflexão sobre si próprio e sobre a vida, abertura, regulação

emocional e empatia poderão contribuir para o crescimento pessoal, promover o envelhecimento bem sucedido e fomentar a sabedoria.

Em suma, o objetivo geral deste estudo era conhecer de que modo as experiências de vida da pessoa idosa podem fomentar a sua sabedoria. A reminiscência de memórias passadas permitiu a reflexão sobre a sua história de vida e a recordação de experiências traumáticas e marcantes no percurso de vida desta população idosa. Verificou-se que todos os participantes recolheram aprendizagens dessas experiências, e na sua maioria, as integraram no seu percurso. Foi possível reconhecer características de sabedoria como a atitude reflexiva, sobre as experiências de vida e sobre si próprio, a abertura à experiência e aos outros, os aspetos afetivos, e neste a importância da consciência social representada no bem comum, a regulação emocional e empatia, o sentido de mestria e a adaptação aos acontecimentos da vida, bem como as estratégias de *coping* usadas para lidar com as mudanças. Surgiram também princípios orientadores na vida do indivíduo como a criatividade, a ética, a lealdade, a gratidão e a perseverança. Nesta fase adulta tardia, a transcendência de si, através da espiritualidade e da religião, assume um papel importante como valor adaptativo e como fonte de resiliência para ultrapassar as adversidades. Muitas das pessoas idosas com recursos de sabedoria mostraram partilhar as lições de vida aprendidas e integradas ao longo do seu ciclo de vida com os outros, reconhecendo-se a importância desta orientação em prol do bem comum.

Foi possível também constatar que a generalidade dos participantes apresentava um envelhecimento bem sucedido, envolvendo-se ativamente com a vida, com vontade de aprender “coisas novas”, partilhando vivências com família e amigos, e sentindo realização no seu percurso de vida. Muitos revelaram mesmo: “*sou feliz!*”. Esta apreciação afetiva da felicidade pode estar relacionada com a sabedoria e com a resolução deste estágio desenvolvimental tardio. Concluindo, o conhecimento valioso e forma de estar da pessoa idosa com sabedoria poderá ser determinante quer para formas de envelhecimento bem-sucedido, quer para a evolução das comunidades e a justa integração da pessoa idosa no seio destas.

2. Limitações e implicações para futura investigação

Apesar dos dados recolhidos neste estudo serem relevantes e irem ao encontro da investigação científica, surgem limitações inerentes ao facto da amostra de participantes ter uma dimensão reduzida e não poder ser representativa da população idosa portuguesa. Seria interessante fazer um estudo mais abrangente e analisar possíveis diferenciações associadas a variados contextos, (e.g., diferentes contextos sociais) atendendo a que a sabedoria é, também, dependente do contexto onde emerge.

Na recolha das entrevistas, a reflexão sobre a história de vida da pessoa idosa estendia-se, em alguns casos, pelo tempo, o que implicou, conseqüentemente, uma pressão temporal exercida no sentido de recuperar o foco da atenção para o objetivo do estudo, que pode ter dificultado a recolha de

material significativo por esta pressão imposta. A população idosa é uma população que se identifica particularmente com a reminiscência da história de vida, e se por um lado é de realçar o envolvimento que têm nesta reflexão, facilmente se multiplicam os diferentes acontecimentos e associações, e os limites de tempo são ultrapassados.

Este estudo não analisou os indivíduos nomeadores das pessoas idosas com sabedoria, ao contrário daquilo que foi feito na investigação de Naschenweng & König (2009). De futuro seria interessante avaliar que características estes nomeadores percecionam nas pessoas que nomeiam.

Muitos dos participantes envolveram-se em extensas reflexões sobre a espiritualidade e a importância e centralidade que esta ocupa no seu dia-a-dia. Seria interessante aprofundar mais as perceções que os participantes têm sobre a transcendência e a importância desta dimensão contemplativa na sua vida, e ainda a relação da transcendência com a sabedoria.

Também seria interessante poder fazer um estudo longitudinal, avaliando alguns dos participantes mais jovens do grupo, para poder aferir sobre a evolução destas características de sabedoria numa fase mais tardia do desenvolvimento da pessoa idosa.

Bibliografia

[APA], A. P. (2002). *APA Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*.

Almeida Costa, J., & Sampaio e Melo, A. (n.d.). *Dicionário de Língua Portuguesa* (6ª ed.). Porto Editora, Lda.

Ardelt, M. (2000). INTELLECTUAL VERSUS WISDOM-RELATED KNOWLEDGE: THE CASE FOR A DIFFERENT KIND OF LEARNING IN THE LATER YEARS OF LIFE. *Educational Gerontology*, 26, 771–789. Retrieved from <http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/Intellectual%20versus%20wisdom-related%20knowledge.pdf>

Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision: a Journal of Consciousness and Transformation*, 28 (1), 7-19. Retrieved from http://www.clas.ufl.edu/users/ardelt/How_wise_people_cope.pdf

Aristóteles. ((322a.C.)2009). *Ética a Nicômaco*. In A. C. Caeiro. São Paulo: Atlas Editora.

Auster, P. (2012, Abril 1). Crónica semanal. *El País*, p. 6.

Baltes, M., & Carstensen, L. (1996). The process of successful aging. *Ageing & Society*, 16, 397-422. doi:<http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X00003603>

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In M. M. Baltes, & P. B. Baltes, *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1-34). NY: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence . *American Psychologist*, 55(1), 122–136. doi:10.1037//0003-066X.55.1.122

Baltes, P. B., Smith, J., & Staudinger, U. M. (1992). Wisdom and successful aging. In T. Sonderegger, *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 39, pp. 123-167). Lincoln: University of Nebraska Press.

Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Maercker, A., & Smith, J. (1995). People nominated as wise: a comparative study of wisdom-related knowledge. *Psychology and aging*, 10(2), 155–66. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7662175>

Bastos, A., Faria, C., & Moreira, E. (2012). In O. Ribeiro, & C. Paúl, *Manual de Gerontologia* (pp. 107-127). Lisboa: Lidel.

Bergsma, A., & Ardelt, M. (2012). Self-Reported Wisdom and Happiness: An Empirical Investigation. 481–499. doi:10.1007/s10902-011-9275-5

Birren, J. E., & Schroots, J. F. (2001). The History of Geropsychology. In J. E. Birren, & K. W. Schaie, *Handbook of the psychology and aging* (pp. 3-28). San Diego: Academic Press.

Bishop, A. J., Martin, P., Randall, G. K., MacDonald, M., & Poon, L. (2012). Exploring Life Satisfaction in Exceptional Old Age: The Mediating Role of Positive and Negative Affect. *Clinical Gerontologist*, 35(2), 105–125. doi:10.1080/07317115.2011.646389

- Bluck, S., & Glück, J. (2004). Making Things Better and Learning a Lesson: Experiencing Wisdom Across the Lifespan. *Journal of Personality*, 72(3), 543–572. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00272.x
- Bluck, S., & Gluck, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. In R. J. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 84-109). UK: Cambridge University Press.
- Bluck, S., & Levine, L. J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society*, 18, 185-208. Retrieved from file:///C:/Users/MariaAugusta/Documents/Projeto%20de%20Disserta%C3%A7%C3%A3o/A POIO%20TESE/Bluck%20&%20Levine%201998.pdf
- 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
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 168-181.
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2011). *Adult Development and aging*. USA: Wadsworth.
- Cheng, S. T., & Heller, K. (2009). Global Aging: Challenges for Community Psychology. *Am. J. Community Psychology*, 44, 161-173. doi:10.1007/s10464-009-9244-x
- Choi, N. G., & Landeros, C. (n.d.). Wisdom from life's challenges: qualitative interviews with low- and moderate-income older adults who were nominated as being wise. *Journal of gerontological social work*, 54(6), 592–614. doi:10.1080/01634372.2011.585438
- Clayton, V. (1975). Erikson's theory of human development as it applies to the aged: Wisdom as contradictory cognition. *Human Development*, 18, 119-128.
- Clayton, V. P., & Birren, J. E. (1980). The development of wisdom across the life span: A reexamination of an ancient topic. In P. B. Baltes, & O. G. Brim, *Life-span development and behavior* (Vol. 3, pp. 103-135). NY: Academic Press.
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, quantitative and mixed method approaches*. USA: Sage Publications, Inc.
- Erikson, E. (1963). *Identidad, juventud y crisis*. Madrid: Taurus Humanidades.
- Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. Buenos Aires: Paidós.
- Estatística, I. N. (2011). *Censos*.
- Etezadi, S., & Pushkar, D. (2013). Why are Wise People Happier? An Explanatory Model of Wisdom and Emotional Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 14, 929–950. doi:10.1007/s10902-012-9362-2
- Fonseca, A. (2006). *O Envelhecimento Uma abordagem psicológica* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fonseca, A. M. (2005a). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Fonseca, A. M. (2005b). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl, & A. M. Fonseca, *Envelhecer em Portugal, Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 281-311). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2014). Envelhecimento, saúde e bem-estar psicológico. In A. M. Fonseca, *Envelhecimento, saúde e doença - Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 153-179). Lisboa: Coisas de Ler.
- Fonseca, A. M., Duarte, D., & Moreira, S. (2013). Perceções de envelhecimento e regulação do self. *Revista E-PSI, Revista Eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde, Temas em Psicologia do Envelhecimento, 1*, 93-117. Retrieved from <http://epsi-revista.webnode.pt/>
- Freund, P. A., & Kasten, N. (2012). How smart do you think you are? A meta-analysis on the validity of self-estimates of cognitive ability. *Psychological Bulletin, 138*, 296-321. doi:10.1037/a0026556
- Glück, J. (2011). There is no bitterness when she looks back: Wisdom as a developmental opposite of embitterment. In M. Linden, & A. Maercker, *Embitterment: Societal, psychological, and clinical perspectives* (pp. 70-82). Vienna, Austria/NY: Springer.
- Glück, J., & Baltes, P. B. (2006). Using the concept of wisdom to enhance the expression of wisdom knowledge: not the philosopher's dream but differential effects of developmental preparedness. *Psychology and aging, 21*(4), 679-90. doi:10.1037/0882-7974.21
- Glück, J., & Bluck, S. (2011). Laypeople's Conceptions of Wisdom and Its Development: Cognitive and Integrative Views. *66*, 321-324. doi:10.1093/geronb/gbr011
- Glück, J., & Bluck, S. (2013). The MORE Life Experience Model: A Theory of the Development of Personal Wisdom. *The Scientific Study of Personal Wisdom, 75-97*. doi:10.1007/978-94-007-7987-7_4
- Glück, J., Bluck, S., Baron, J., & McAdams, D. P. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives. *International Journal of Behavioral Development, 29*(3), 197-208. doi:10.1080/01650250444000504
- Glück, J., König, S., Naschenweng, K., Redzanowski, U., Dorner, L., Straßer, I., & Wiedermann, W. (2013). How to measure wisdom: content, reliability, and validity of five measures. *Frontiers in psychology, 4*(July), 405. doi:10.3389/fpsyg.2013.00405
- Greene, J. A., & Brown, S. C. (2009). The Wisdom Development Scale: Further Validity Investigations. *The International Journal of Aging and Human Development, 68*(4), 289-320. doi:10.2190/AG.68.4.b
- Grossmann, I., & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's Paradox - Self-Distancing Eliminates the Self-Other Asymmetry in Wise Reasoning About Close Relationships in Younger and Older Adults. *Psychological Science*. doi:10.1177/0956797614535400
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. Edinburgh: Longman Group United Kingdom.

- Holliday, S. G., & Chandler, M. J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence* (Vol. 17). Basel: Karger.
- Kitayama, S., Nisbett, R. E., Grossmann, I., Na, J., & Varnum, M. (2012). A Route to Well-Being: Intelligence Versus Wise Reasoning. *Journal of experimental psychology: General*. doi:10.1037/a0029560
- König, S., & Glück, J. (2013). "Gratitude Is With Me All the Time?": How Gratitude Relates to Wisdom. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 1-12. doi:10.1093/geronb/gbt123
- Kraemer, H. C., Vaillant, G., Meeks, T. W., Jeste, D. V., Ardel, M., & Blazer, D. (2010). Expert Consensus on Characteristics of Wisdom: A Delphi Method Study. *50(5)*, 668-680. doi:10.1093/geront/gnq022
- Krzemien, D. (2012). Sabiduría y envejecimiento: Una revisión conceptual y operacional del constructo sabiduría y su relación con la edad. *Anales de Psicología*, 28(1), 120-138.
- Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In R. J. Sternberg, & J. Jordan, *Handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 110-135). New York: Cambridge University Press.
- Labouvie-Vief, G. (1990). Wisdom as integrated thought: Historical and developmental perspectives. In R. J. Sternberg, *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 52-83). NY: Cambridge University Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New Iorque: Springer.
- Lazarus, R., & Lazarus, B. (2006). *Coping with aging*. New York: Oxford Press.
- Legard, R., Keegan, J., & Ward, K. (2003). In-depth Interviews. In J. Lewis, & J. Ritchie, *Qualitative research practice, a Guide for Social Science Students and Researchers*. London: SAGE Publications Ltd.
- Martín, M. (2006). El envejecimiento desde la perspectiva psicológica. In L. A. Ortiz, J. C. Ballesteros, & M. M. Carrasco, *Psiquiatria Geriátrica*. Barcelona: Masson, S.A.
- Meacham, J. (1990). The loss of wisdom. In R. J. Sternberg, *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 181-211). New York: Cambridge University Press.
- Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2009). Neurobiology of Wisdom: An overview. *Archives of General Psychiatry*, 66(4), 355–365.
- Naschenweng, K., & König, S. (2009). And the Nominees for the Category "Wisdom" are...First results from a study on wisdom and life experiences. *Journal of Nutrition Health and Aging*, 13 (1), 501.
- Pascual-Leone, J. (2000). Mental attention, consciousness, and the progressive emergence of wisdom. *Journal of Adult Development*, 7(4), 241-254.
- Proust, M. (1919). *In Search of Lost Time Vol. II: Within a Budding Grove*. New York: Modern Library Edition.

- Redzanowski, U., & Glück, J. (2013). Who Knows Who Is Wise ? Self and Peer Ratings of Wisdom. *68*, 391–394. doi:10.1093/geronb/gbs079
- Ritchie, J. (2003). The Applications of Qualitative Methods to Social Research . In J. Ritchie, & J. Lewis, *Qualitative research practice, a Guide for Social Science Students and Researchers*. London: SAGE Publications Ltd.
- Ritchie, J., Lewis, J., & El Am, G. (2003). Designing and Selecting Samples. In J. Ritchie, & J. Lewis, *Qualitative research practice, a Guide for Social Science Students and Researchers*. London: SAGE Publications Ltd.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1998). *Successful Aging*. NY: Pantheon Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Schoklitsch, A., & Baumann, U. (2012). Generativity and aging: A promising future research topic? . *Journal of Aging Studies*, *26*(3), 262–272. doi:10.1016/j.jaging.2012.01.002
- Schroots, J. (1996). Theories of aging: psychological. In J. Birren, *Encyclopedia of Gerontology* (Vol. 2, p. 206). S.Diego, CA: Academic Press.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *The American psychologist*, *51*(7), 702–14. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8694390>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology*. London: Sage Publications.
- Stanley Hall, G. (1922). *Senescence, the Last Half of Life*. New York : D. Appleton & Company.
- Staudinger, U. M. (1999). Older and Wiser? Integrating Results on the Relationship between Age and Wisdom-related Performance. *International Journal of Behavioral Development*, *23*(3), 641–664. doi:10.1080/016502599383739
- Staudinger, U. M. (2008). A Psychology of Wisdom: History and Recent Developments. *Research in Human Development*, *5*(2), 107–120. doi:10.1080/15427600802034835
- Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(4), 746–762. doi:10.1037//0022-3514.71.4.746
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond I.Q.* NY: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (1990). *Wisdom: Its nature, origins, and development*. NY: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (2001). Wisdom and Creativity. In J. E. Birren, & K. W. Schaie, *Handbook of The Psychology of Aging* (pp. 500-509). San Diego: Academic Press.
- Takahashi, M., & Bordia, P. (2010). The Concept of Wisdom: A Cross-cultural Comparison. *International Journal of Psychology*, *35*(1), 1-9. doi:10.1080/002075900399475

- Takahashi, M., & Overton, W. F. (2005). Cultural foundations of wisdom: An integrated development approach. In R. J. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 32-60). Cambridge: Cambridge University Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*, 1-18. Retrieved from [http://data.psych.udel.edu/abelcher/Shared%20Documents/3%20Psychopathology%20\(27\)/Tedeschi,%20Calhoun,%202004.pdf](http://data.psych.udel.edu/abelcher/Shared%20Documents/3%20Psychopathology%20(27)/Tedeschi,%20Calhoun,%202004.pdf)
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, *11*(2), 143-154. Retrieved from <http://www.soc.uu.se/research/gerontology/gero3.html>
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public policy aim: The greatest happiness principle. In P. A. Linley, & S. Joseph, *Positive psychology in practice* (pp. 658-678). Hoboken, NJ: Wiley.
- Webster, J. D. (2003). An Exploratory Analysis of a Self-Assessed Wisdom Scale. *Journal of Adult Development*, *10*(1). Retrieved from <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1020782619051>
- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: the relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*. doi:10.1080/13607863.2014.908458
- Weisberg, N., & Wilder, R. (2001). *Expressive Arts with Elders* (2nd ed.). UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Wink, P., & Helson, R. (1997). Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development*, *4* (1), 1-15.

ANEXOS

ANEXO I

Ficha de informação sociodemográfica dos participantes

Sexo	
Idade	
Nível de escolaridade	
Estado civil	
Profissão	
Ativo profissionalmente	
Residência	

ANEXO II

Declaração de Consentimento Informado



CATÓLICA PORTO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

Consentimento Informado

Eu, abaixo assinado, compreendi a explicação que me foi dada sobre o projeto de investigação do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Católica do Porto, sobre os *Experiências de vida e Sabedoria na Pessoa Idosa*, tendo tido a oportunidade de colocar questões e esclarecer dúvidas sobre o mesmo.

Tomei conhecimento que a sessão onde irei participar será áudio-gravada.

Foi-me dada a garantia de que os dados prestados serão anónimos e confidenciais.

Fui ainda informado que, a qualquer momento, posso recusar a minha participação no projeto.

Aceito participar de livre vontade no estudo mencionado, autorizando a divulgação científica dos resultados obtidos, desde que mantido o total anonimato.

Local:

Data:

Assinatura do participante:

Assinatura do investigador:

ANEXO III

Sistema de categorias

Categorias de Primeira, Segunda e Terceira Ordem			Exemplos
1.Sabedoria	1.1.Experiências de vida	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram experiências desafiantes na vida da população idosa portuguesa.	
	1.2.Abertura	1.2.1.Abertura para a opinião dos outros	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram estar aberto à perspetiva dos outros; ausência de julgamento dos outros e aceitação de valores diferentes dos seus; elevados níveis de tolerância para formas de viver diferentes de si próprio.
		1.2.2.Abertura a novas experiências	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram estar aberto a novas experiências. Querer aprender coisas novas.
	1.3.Adaptação	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram capacidade de se adaptar a diferentes situações/experiências.	
	1.4.Aspetos afetivos	1.4.1.Capacidade de amar	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram ser capaz de dar amor ao outro de forma incondicional.
			<p><i>“não me queriam lá, uma vez que eu era considerado “persona non grata”...mesmo à “contre-coeur”, acabei por ir para lá e estar lá”</i></p> <p><i>“Eu vou-lhe dizer, a pior de todas, o meu marido... “Com que então a senhora matou-me a família toda?! E agora quer-me matar a mim, não é?!”. Quer dizer, tinha ficado senil de repente! De repente! Eu fiquei!”</i></p> <p><i>“A doença do meu marido.”</i></p> <p><i>“fiz um divórcio, mas um divórcio, mas durou oito anos o parto do divórcio!”</i></p>
			<p><i>“Porque os mais novos surgem sempre com uma força, com uma dinâmica diferente do facto de já aprenderem muitas coisas mais...estão muito mais aptos do que as pessoas de idade...que não podem fazer da mesma maneira. Por isso este encontro...é uma questão ética fundamental.”</i></p> <p><i>“Gosto de aprender coisas novas!...Nós temos de estar abertos! A tudo! E depois fazemos as nossas escolhas.”</i></p> <p><i>“Entendi que tinha de fazer por mim um caminho de aprendizagem...Nada de transcendente, mas que é preciso fazer...tive de realmente penetrar nisto...”</i></p> <p><i>“E daí a única situação foi ter uma atitude darwinista. Saber se era capaz, ou não, de me adaptar, porque a nossa sobrevivência depende da capacidade de nos adaptarmos...”struggle for life is struggle for life”...e isso não podia ser de outra forma.”</i></p> <p><i>“Eu sei que o meu fim está próximo, mas não me assusta nada! Eu tenho hoje mais alegria de viver do que antes. Porque há uma coisa de facto que interiormente nada tira, que é viver</i></p>

				<i>este ato fundamental de amor. Eu tenho quem me ame, eu tenho a quem amar. E isso é o máximo que se pode ter. Essa é a base de toda a força.”</i>
		1.4.2.Consciência social	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram gostar de ajudar os outros, ser amável, generoso. Contribuir para o bem do outro.	<p><i>“É o que nos dá alegria, o dar, dar de alguma forma, não é?”</i></p> <p><i>“Eu digo que me fiz mais mulher, mais depressa, e muito mais preocupada com o meu próximo! Porque o doente é um todo, é uma pessoa humana, nós somos um todo, não é? Não só a parte física, não é, mas a parte também espiritual”</i></p> <p><i>“Faço, porque gosto de ajudar, gosto de ajudar! ...é uma alegria que me vem das ‘unhas dos pés’!”</i></p> <p><i>“Mas, sobretudo, quem cresce, quem é mais idoso, quem faz a sua carreira, quem ocupa os seus lugares, deve perceber que uma das suas obrigações é dar, é não obstar, nem obstruir a ascensão dos mais novos.”</i></p>
	1.5.Atitude Reflexiva	1.5.1.Reflexão sobre as experiências de vida	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram reflexão e aprendizagem decorrente das experiências da vida.	<p><i>“O erro verdadeiramente....o erro não existe...tem sempre algum ponto de sabedoria. O erro parte sempre de alguma base de verdade...o fundamento daquele teorema de errado.”</i></p> <p><i>“Portanto aí foi...uma experiência que acho que...brutalmente, mexeu muito comigo! Mas fui. Fui, e acho que me fiz muito mulher.”</i></p> <p><i>“Convidou-me para a direção...e essa agora é virar ao contrário, de alguém que passa a ter ali poder, e percebe efetivamente todo este lado triste, e o bom também...da vertente humana nas suas variações, nas suas emoções, nos seus interesses, aquilo que o homem é, porque o homem é muito grande... é uma coisa grandiosa, mas os homens são muito maus...e podem fazer tudo... foi pena... simplesmente abandonei o lugar, quando entendi que era a altura de o fazer.”</i></p> <p><i>“aprendi a ter muita paciência, muita paciência!”.</i></p>
		1.5.2.Reflexão sobre si próprio	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram reflexão sobre si próprio, sobre as suas	<i>“Ao fim e ao cabo consegui ali, depois, não foi momentaneamente, acho que avaliei as minhas</i>

			limitações.	<p><i>possibilidades, as minhas potencialidades... segurança como mulher, não é?... Eu era um bocadinho insensata!”</i></p> <p><i>“ (...) porque eu nunca, em casa, eu nunca pensei nos sinais, aqui (no Lar)...Aqui!...é que eu tive mais tempo na história do estabelecimento...e eu disse “Ah! Olha que isto!”. Depois é que eu pensei, comecei a rever, porque em casa eu tinha tanto que fazer não tinha tempo para nada...”</i></p> <p><i>“Primeiro é a consciência de me libertar e a tempo, não querer em nada fixar-me ao poder, nem à importância...sem deixar de ter a consciência de que se pode ter, e se tem, quer se queira quer não, a experiência de realmente, uma vida, e poder estar disponível a partilhá-la. Como uma obrigação deste privilégio de ter vivido, porque a vida é sempre um privilégio, é sempre transitória mas é sempre um privilégio. Em segundo lugar, de facto, não estar preso a nada, a nada de material.”</i></p> <p><i>“E depois não ter inveja de ninguém, de nada. Sobretudo dos mais novos, por já não ter as capacidades deles. Ter aceitado isso...porque hoje sobre tudo o que eu passo e revejo, tenho a obrigação e a possibilidade ainda de ir mais fundo, e essa é a obrigação dos mais idosos.”</i></p> <p><i>“O que eu faço...ao fim do dia, na cama, faço o meu exame de consciência...como é que eu me portei hoje, sem estar a pensar na censura externa, percebe, dentro dos meus parâmetros o que é que eu fiz bem, o que é que eu fiz mal.”</i></p>
		1.5.3. Reflexão de maior abrangência sobre o mundo	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram reflexão sobre a sua visão do mundo de forma mais abrangente, e a um nível superior.	<p><i>“O homem quanto mais se aproxima da natureza, mais feliz é!”</i></p> <p><i>“A liberdade, que é um dos aspetos fundamentais, a liberdade pelo outro, o respeito pela liberdade do outro, efetivamente, quando se anula, o que é que fica? E...e estar sujeito a não tecer a liberdade, em nome de quê? Não é humano, é desumano.”</i></p>
	1.6.Coping	1.6.1.Coping em situações de conflito	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram estratégias cognitivas, emocionais, comportamentais, para lidar com conflitos nas relações	<i>“Eu divorciei-me mas não me deixei ir abaixo, nem nada de entrar em depressão. Conheci um leque de pessoas enorme...”</i>

		interpessoais, divórcio.	<p><i>“Quando me vim embora, no último minuto de me vir embora, deixei uma mensagem para toda a gente, de um muito obrigada e até sempre, vou sair, porque ninguém sabia que eu ia sair. Eu fiz questão de não partilhar isso com os colegas”</i></p> <p><i>“É preciso ter muita força de vontade...o lado religioso e espiritual é que ajuda um bocado.”</i></p>
	1.6.2.Coping em relação à morte	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram estratégias cognitivas, emocionais, comportamentais, para lidar com a morte de outro significativo.	<p><i>“É o que se deixa, o apego, e eu realmente, tendo muitas saudades do meu marido...mas não fiquei presa, não o prendi, como vejo outros”</i></p> <p><i>“Mas a minha irmã ajudou-me muito, muito. Porque dizia “podes ter a certeza que tudo corre bem, tudo vai correr e tudo”</i></p> <p><i>“ (...) depois que o meu marido faleceu, fiquei de uma maneira...talvez tivesse de ser internada...mas o que me valeu, eu ia para a foz, de frente para o mar e chorava, chorava, chorava. E de lá já vinha melhor...Agora estou melhor, mas não sei, insensível...”</i></p>
	1.6.3.Coping em relação a problemas de saúde	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram estratégias cognitivas, emocionais, comportamentais para lidar com diversos problemas de saúde de si próprio e de outros significativos.	<p><i>“ (...) depois o meu tio adoeceu, olhei pelos meus tios, olhei pelos meus pais, olhei pelos meus sogros...Sempre a trabalhar. Era em cima, em baixo, em cima, em baixo.”</i></p> <p><i>“O meu marido, há coisa de dois anos, fez uma depressão...e está-lhe a ser difícil. E eu tenho-me dedicado quase 90% a ele, para tirá-lo de casa, “Vamos aqui, vamos embora!” , “Não me apetece”, “Mas vais, mas olha que eu não fico contigo, mas vamos!”</i></p> <p><i>“O meu marido morreu...vai fazer 16 anos...ele estava muito doente e eu dava-lhe sempre muita força, “Tu consegues, tu consegues! Tu consegues! Faz assim, faz assado!” e ele dizia “Só tu é que não acreditas”. E eu vivi 7 anos com o fantasma da morte...deixei tudo e acompanhava-o sempre...dei-lhe toda a força possível!”</i></p> <p><i>“ (...) ainda agora em agosto tirei dois tumores malignos nas pernas...na altura fiquei assim oh para baixo... mas como é que eu tento ultrapassar, “ainda não me tiraram as</i></p>

				<p>pernas...ainda consigo andar...ainda consigo nadar...ainda consigo fazer bicicleta ...não quero ter espaços vagos na minha cabeça! Porque a minha tendência é que venham coisas tristes à cabeça e eu não quero! Recuso-me! É uma defesa quase!</p>
		1.6.4.Coping em relação à solidão	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram estratégias cognitivas, emocionais, comportamentais para lidar com a solidão.	<p>“Tenho remorsos de chegar à noite e “Caramba, que pouco fiz hoje, bem de concreto!”. Porque é para aqui, é para ali...Por outro lado, ocupa aquelas lacunas de soldão...Tudo o que seja música e dança...Gosto, porque faz bem! Ajuda!”</p>
		1.6.5.Coping em relação ao percurso profissional	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram estratégias cognitivas, emocionais, comportamentais para lidar com situações do percurso profissional.	<p>“Partiu de mim. Eu achei que me fizeram uma injustiça grande...uma injustiça lá com uma colega...Passei-me! Até hoje não souberam o porquê da minha saída...porque é que eu me vim embora! Assim, tal e qual.” “Quando vim, a faculdade convidou-me para vir...exigiam-me que eu fizesse um novo concurso...Isto teve que ver com uma estratégia pessoal, daquelas habilidades que se fazem, que eu depois compreendi, mas eu não me recusei a fazê-la.”</p>
	1.7.Envelhecimento ativo	1.7.1.Envolvimento ativo com a vida	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram participação em diferentes atividades para melhorar a qualidade de vida do indivíduo.	<p>“ (...) eu reformei-me. Mas não deixei de trabalhar, fui logo trabalhar para outro sítio.” “ (...) faço yoga, tenho de fazer, e todos os dias às 8h, 8.30h estou na rua. Faço a caminhada...mas gosto muito de fazer coisas novas, não gosto nada da rotina, detesto a rotina,” “Reformei ...mas continuei sempre a trabalhar. Trabalhei sempre...fui uma pessoa que gostava de trabalhar.” “Eu tenho sempre trabalho...eu estou sempre ocupada!...sabe, eu não consigo estar muito parada! Sem fazer nada.” “Eu gosto muito de sair!...Eu é que ainda trato dos meus assuntos todos” “ (...) graças a Deus, sentia-me válido...Faço permanentemente, essa parte, uma vida central, ocupo o tempo, portanto, uma parte com a vida do instituto, parte...com a vida da pintura, vou ainda ao consultório...”</p>

				<p><i>“ (...) enquanto puder andar, possa viajar...”</i></p> <p><i>“Levanto-me normalmente lá para as oito...e faço... hidroginástica e tai-chi...normalmente chego tarde, porque passo a vida na rua, eu, a toda a hora e a todo o momento. Sempre...e depois danço, adoro dançar!...Vou para uma discoteca!”</i></p>
		1.7.2. Sentir-se bem consigo próprio	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram sentir-se bem consigo próprio, com a sua idade, com o seu percurso de vida.	<p><i>“Mais do que significar, falaria em termos do que eu experimento. Experimento alegria, experimento não ter sonhos, mais nenhuns, experimento fixar-me na vida e vivê-la...o dia-a-dia. Naquilo que está, sem estar à espera de nada. O que é que eu quero dizer com isso? Sem estar à espera de nenhuma recompensa. Eu não sei se é privilégio, sei que é uma condição feliz, porque o envelhecimento trás muitos perigos e muitos riscos. Mas eu creio que disso tive consciência, em me prevenir, sobretudo...Eu sei que o meu fim está próximo, mas não me assusta nada! Eu tenho hoje mais alegria de viver do que antes. Cada dia que passa...porquê? Porque há uma coisa de facto que interiormente nada tira, que é viver este ato fundamental de amor.”</i></p>
		1.7.3. Participação na vida familiar ou de amigos	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram a perceção de suporte familiar ou de amigos, recebido. Importância da participação na vida da família e dos amigos como central na vida do indivíduo.	<p><i>“ (...) tenho naturalmente amigos, dou muita atenção à família, quanta posso, nós temos três filhos, nove netos, e temos já cinco bisnetos, neste momento, seguimos naturalmente a vida deles...Eu tenho quem me ame, eu tenho a quem amar. E isso é o máximo que se pode ter. Essa é a base de toda a força.”</i></p>
	1.8.Independência	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram a necessidade de ser independente para obter satisfação na vida.		<p><i>“Ai, porque eu tenho netinhos, não é, mas nada de tomar conta deles. Primeiro estou eu!”</i></p> <p><i>“Nunca fui muito saudosa, eu estou maravilhosamente sozinha!”</i></p> <p><i>“Gostava de ser independente!”</i></p>
	1.9.Orientação	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram aspetos relacionados com orientação e tutoria. Ex: dá conselhos sem forçar o outro, é uma autoridade natural, é um modelo.		<p><i>“Compreendo a juventude, acompanho-os, claro, dou os meus conselhos, mas sem serem conselhos repressivos...nem censurar, nada!”</i></p> <p><i>“É irem ao significado profundo de cada coisa e revelá-lo, é poderem sem pretensão nenhuma, ...indicar caminhos que eventualmente se não devem seguir, ou indicar os que se devem</i></p>

			<p><i>seguir.”</i></p> <p><i>“A nossa sociedade faz mal em não saber aproveitar os mais idosos, e a riqueza que de facto há neles.”</i></p> <p><i>“E se tiver a alegria e a hipótese de poder materializar algo que possa ser sinal dele para alguém, que fique...mas isso não o preocupar ...ter a iniciativa ou a responsabilidade, efetivamente, de fazer.”</i></p> <p><i>“não sei porquê (...) mas sou muito procurada (...) deve ser qualquer coisa”.</i></p>
1.10.Valores orientadores do seu Princípio de vida	1.10.1.Criatividade	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram usar a criatividade na resolução de situações no dia-a-dia. Ser criativo.	<p><i>“ (...) e começamos. Aí realmente, foi uma experiência muito boa, muito criativa, muito emocional, porque os doentes, transformavam-se em amigos, fazíamos daquilo... procurávamos fazer daquilo uma passagem da vida.”</i></p> <p><i>“O que entendi foi que aquilo preenchia-me...um tempo...esse tempo de reflexão...o tempo de fazer...e preencheu, sempre que eu pude, digamos no meus tempos livres, independentemente de gostar de escrever, de ler, sempre, de poetar, se quiser...porque a vida é isso também, e porque nos interessa muito, sobretudo, interrogar-nos, e acho que nós não nos podemos interrogar, nem falar de nós, nem de certas coisas, que não seja pela via da poesia!”</i></p>
	1.10.2.Gratidão	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram gratidão em relação a alguém, ou à vida em si mesma.	<p><i>“eu tenho uma dívida de gratidão para com esta senhora...uma dívida de gratidão que vai comigo para a cova! Porque aquela senhora salvou-me a vida! Olhe não foi por acaso que eu fiquei aqui! E agora ajuda-a muito! Mesmo muito!”</i></p>
	1.10.3.Lealdade	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram ser leal a si próprio e a outros.	<p><i>“ (...) essa era uma das condições que me impuseram e eu não aceitei...por uma questão de fidelidade e por uma questão de princípios meus que não poderia fazer, realmente, isso.”</i></p>
	1.10.4. Perseverança	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram firmeza, tenacidade, persistência nas ações.	<p><i>“Eu ainda hei-de dar aulas aqui!”. Mas eu, quando se mete uma coisa na cabeça...então calei-me muito calada e fui lá. Vim logo à experiência!”</i></p>
	1.10.5.Ética	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo	<p><i>“Respeito pela vida é eticamente o mais</i></p>

			que refiram uma conduta que respeita a vida do outro e a sua liberdade.	<i>fundamental de todas as sociedades e é o que mais hoje o mundo precisa também...e a vida do outro respeita-se, primeiro na sua liberdade, no respeito da liberdade nele, a tolerância...</i>
	1.11. Regulação Emocional e Empatia	<i>Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram percepção e controlo das suas próprias emoções, mesmo quando estas são contraditórias ou ambivalentes, e simultaneamente ser capaz de lidar com as emoções dos outros, de forma eficaz, mantendo uma atitude empática.</i>		<i>“Quando o meu marido faleceu, claro que senti muitas saudades, mas não fiquei revoltada...E ela (sogra)“Ai porque...e porquê eu?”. E eu dizia “e porque não? É assim, a vida é esta, não faça isso!” “Entrar em casa com um sorriso, e pensar para cima, positivo, e hoje é assim mas amanhã será melhor!” “Olhar o próximo...Ver na pessoa o seu todo”</i>
	1.12.Satisfação com o percurso de vida	<i>Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram satisfação com o percurso de vida, quer a nível pessoal quer a nível profissional.</i>		<i>“Deixei lá a minha vida, com muito amor à camisola, com muito trabalho, com muita perseverança...todos trabalhávamos, com alegria, percebe?...era um trabalho interessante.” “No dia da abertura foi assim de gente a querer-me estrear, porque eu tive a graça do Senhor, porque estava na simpatia daquela gente, foi o que eu fiquei a saber...E então fui feliz!”</i>
	1.13.Sentido de Mestria	<i>Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram dar ao indivíduo o sentido de ser capaz de lidar com os desafios ao longo da vida, mesmo sabendo que não é possível o controle de todas as situações, e aceitando a imprevisibilidade da vida.</i>		<i>“Não se pode viver sem coragem. Não se pode viver sem coerência. Não se pode viver sem correr riscos. Não se pode viver na segurança de ser rico ou daquilo que se possa possuir. A segurança do nosso viver está naquilo que nós adquirimos de conhecer, de conhecimento, porque é nessa linha do conhecimento que a pessoa cresce, e que a pessoa se fixa e se segura.”</i>
	1.14. Transcendência	1.14.1.Espiritualidade	<i>Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram um modo de viver característico que busca alcançar a plenitude da sua relação com o transcendente.</i>	<i>“a espiritualidade é que conta, é que tem um papel primordial, fundamental! E o resto é tudo transitório, não é?” “Foi nesse campo que eu mais me enriqueci, acho eu, foi na parte espiritual, no me dar, e no procurar que, quem trabalhou comigo, se desse, sem condições!...e acho que o meu percurso de vida tem sido orientado por alguém muito especial! ” “Como é que Deus disse “Tu pensas vir para o Porto e tal e não pensas em casa, se tens tanto</i>

				<p><i>espaço!” Serviu-se do homem ...”</i></p> <p><i>“Dá-me vontade de chorar porque eu tive uma fé tão grande, tão grande, tão grande, eu fui dentro de mim e disse “Meus Deus eu consigo!”</i></p> <p><i>“A espiritualidade é o caminho, para mim, que se sabe valorizar cada coisa no seu lugar. Ser espiritual...não é tratar só daquilo que é etéreo ou que é só pensamento, é imaterial. Também tem muito de material...na forma em que a pessoa vá concatenando o lugar que quer dar a cada coisa de importante. Concretamente, gosto muito da minha casa, mas não estou preso à minha casa. Gosto muito dos meus livros, mas não estou preso aos meus livros. Gosto muito da pintura que fiz mas não estou preso a ela. As coisas, bens materiais que a vida nos trouxe, costume dizer que ganham alma por esse facto. Aquelas coisas que nós estimamos de ordem material têm uma alma, que é o que ela representa para nós, não é? Lá ficará!”</i></p> <p><i>“Agora, se me pergunta se eu tenho qualquer coisa cá dentro, ainda por realizar, acho que sim, que tenho! Depende daquilo que Deus me vier a dar, eu acredito...no destino. E eu cá estou!”</i></p>
		1.14.2.Religião	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram uma ligação a figura da religiosa que o/a apoia. Religião como forma de apoio perante as dificuldades.	<p><i>“A minha mulher, coitada, com cancro da mama...estava mesmo em fase terminal...e fui-me sentar à beira da cama a ler uma salmo de que ela gostava muito.”</i></p> <p><i>“Fazia bem...em sentido de segurança, a espiritualidade...com coragem para enfrentar as tarefas do dia-a-dia, as dificuldades.”</i></p> <p><i>“Eu acho que a minha maior ajuda foi Deus, Cristo!...ainda hoje, gosto muito de conversar com Cristo, e era a Ele que eu recorria.”</i></p> <p><i>“Aprendi que Deus se encarregou de ver o meu sentir, que eu sofria. Ele encarrega-se de nos resolver o problema!... A oração... preenche-nos muito a alma e o coração”</i></p>
2.Evitar a reflexão de situações marcantes	Cota-se nesta categoria todas as unidades de registo que refiram permitir que eventos externos tomem posse das suas emoções interiores. Não ser capaz de reconhecer que em última análise, não são os eventos externos que			<i>“Ainda não consegui libertar-me...mas gostava de me libertar por completo, mas sofri tanto, e</i>

	afetam o seu bem-estar, mas a forma como reage e lida com as situações de crise na sua vida.	<i>vi tanta injustiça!... sabe, o mal é que, às vezes ao recordar, em vez de virem as coisas boas, vêm sempre as más! E pesa-me..."</i>
--	--	---