



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas

Departamento de Educação

Mestrado em Gerontologia Social

2021, Maria Madalena Antunes Ribeiro



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Maria Madalena Antunes Ribeiro

Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas

Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social, apresentada ao Departamento de Educação
da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente: Prof. Doutora Sofia de Lurdes Rosas da Silva

Arguente: Prof. Doutora Emília da Conceição Torres Dias Moreira

Orientador: Prof. Doutora Filipa Daniela Correia Marques

Abril, 2021

Agradecimentos

À minha orientadora Professora Doutora Filipa Marques, um sincero e especial agradecimento pela sua orientação, apoio, disponibilidade e rigor. Pela exigência e incentivo para sempre fazer melhor.

À Professora Doutora Alda Matos, pelo seu incentivo e palavras de conforto.

À Professora Paulinha, por quem tenho profunda admiração e carinho, quero agradecer ter acreditado em mim, acutilando a minha confiança e firmeza.

A todos os professores e colegas que me fizeram compreender e apaixonar por este fascinante tema, especialmente à Luísa e à Adriana Santos pelo seu altruísmo, verdadeiramente inspirador.

Agradeço a todos que acederam participar e fazer parte deste estudo expondo suas confidências e reflexões, contribuindo significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional.

Os meus agradecimentos aos que de forma direta ou indireta me ajudaram a concretizar este trabalho, quer na recolha de dados, quer nos incentivos e palavras de apoio.

Ao Álvaro, pelo apoio incondicional, generosidade e compreensão. Obrigada pela força, paciência e carinho. Este trabalho também é teu!

A todos, o meu profundo agradecimento!

Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas

Resumo: A Gerotranscendência é um estado de desenvolvimento que se caracteriza por uma série de mudanças, especialmente, na redefinição do “Eu” e dos relacionamentos, incluindo uma nova compreensão das questões existenciais. Ocorre com o crescimento espiritual do ser humano, pela experiência, maturidade e sabedoria. Estes atributos são, segundo Tornstam (2005) autor deste modelo teórico, conquistados na velhice para percepção e interpretação do mundo de forma global, transformando a visão racional e materialista da vida numa perspetiva mais transcendente. Assim, o envelhecimento é perspetivado como um processo normativo de desenvolvimento, crescimento pessoal e preparação para a morte. É objetivo deste estudo, exploratório e qualitativo, compreender este processo de construção e vivência da Gerotranscendência em pessoas com mais de oitenta anos, pela dificuldade acrescida em ultrapassar com êxito os desafios biopsicossociais inerentes a esta idade. A recolha de dados foi efetuada através de questionário sociodemográfico e entrevista semiestruturada, construída para o efeito e adaptada de Rempel (2013). A amostra é constituída por 12 indivíduos (6 homens e 6 mulheres), com idades compreendidas entre os 80 e os 94 anos. Foi realizada uma análise de conteúdo das entrevistas tendo como quadro teórico de referência a Teoria da Gerotranscendência (Tornstam, 1989) e a Teoria Psicossocial de Erickson (1950; 1998). Os resultados indicam que a Gerotranscendência é um processo contínuo e dinâmico que se desenvolve através de uma atitude positiva e proativa ao longo da vida, cuja magnitude é crucial face ao natural declínio.

Palavras-chave: Gerotranscendência; velhice; desenvolvimento; maturidade; sabedoria.

Gerotranscendence: construction and experience in very elderly people

Abstract: Gerotranscendence is a state of development characterized by a series of changes, especially in the redefinition of the “I” and relationships, it also includes a new understanding of existential issues. It occurs with the spiritual growth of the human being, through experience, maturity and wisdom. These attributes are, according to Tornstam (2005) the author of this theoretical model, conquered in old age for global perception and interpretation of the world, transforming the rational and materialistic view of life in a more transcendent perspective. Thus, and in light of this theory, aging is seen as a normative process of development, personal growth and preparation for death. The objective of this study is to explore and understand this process of construction and experience of Gerotranscendence in people over eighty years old, due to the added difficulty in successfully overcoming the biopsychosocial challenges inherent to this age. Data collection was carried out through a sociodemographic questionnaire and semi-structured interview, built for this purpose and adapted by Rempel (2013). The sample consists of 12 individuals, 6 female and 6 males, aged between 80 and 94 years. A content analysis of the interviews was carried out with the theoretical framework of Gerotranscendence Theory (Tornstam, 1989) and Erikson's Psychosocial Theory (1950; 1998). The main results indicate that Gerotranscendence is a continuous and dynamic process that develops through a positive and proactive attitude throughout life, the magnitude of which is crucial in view of the natural decline.

Keywords: Gerotranscendence; old age; development; maturity; wisdom.

Sumário

Agradecimentos.....	I
Resumo	II
Abstract.....	III
Lista de abreviaturas	VI
Tabelas	VII
Figuras.....	VII
INTRODUÇÃO.....	1
PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
1. Desenvolvimento na velhice	6
2. Envelhecimento bem-sucedido	8
3. Gerotranscendência	9
3.1. Compreensão do conceito.....	9
3.2. Gerotranscendência - Dimensões	12
3.3. Gerotranscendência - Metateoria da mudança	14
3.4. Gerotranscendência – Teorias de base.....	15
3.4.1. Teoria do desenvolvimento psicológico ao longo da vida	16
3.4.2. Teoria da atividade	17
3.4.3. Teoria do desinvestimento social	17
3.4.4. Teoria psicossocial do desenvolvimento ao longo da vida	18
3.5. Gerotranscendência: evidências empíricas	20
4. Religião e Espiritualidade.....	22
PARTE II - METODOLOGIA.....	25
1. Objetivo	26

2. Método.....	26
2.1. Design do estudo.....	26
3. Amostra.....	26
3.1. Critérios de inclusão e exclusão	27
4. Instrumentos.....	29
5. Procedimentos	29
6. Análise de dados	30
PARTE III – RESULTADOS.....	44
1. Apresentação dos Resultados	45
2. Discussão dos Resultados	53
3. Limitações e perspectivas de estudo.....	63
PARTE IV - CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
ANEXOS	80
Anexo: A.....	81
Anexo: B.....	82
Anexo: C.....	84
Anexo: D.....	85
Anexo: E	86

Lista de abreviaturas

1. ESEC – Escola Superior de Educação de Coimbra
2. OMS – Organização Mundial de Saúde
3. SWLS – Successful with Life Satisfaction
4. SCV – Satisfação com a Vida

Tabelas

TABELA 1 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA 28

TABELA 2 - CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS EMERGENTES..... 32

TABELA 3 - CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS, DEFINIÇÃO E EXEMPLOS REPRESENTATIVOS E EMERGENTES DA ANÁLISE DE CONTEÚDO..... 34

Figuras

FIGURA 1 - DOMÍNIOS E CATEGORIAS EMERGENTES 45

INTRODUÇÃO

Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas

O desenvolvimento humano na velhice é cada vez mais motivo de interesse e de investigação, não só pela sua relevância na atualidade, mas porque a ciência a entende como uma fase de desenvolvimento com interesses, valores e desafios como em outras etapas de vida. Nesse sentido, a literatura (e.g. Tornstam, 2011 e Lima, Coelho e Günther, 2011) reconhece a necessidade de quadros teóricos que fundamentem a velhice como um período de oportunidades, embora com desafios próprios ao nível da diversidade, heterogeneidade individual e estruturação em função do contexto físico, social e cultural.

Vários caminhos têm sido apontados como forma de interpretar o envelhecimento como um processo normativo. A Teoria da Gerotranscendência desenvolvida por Lars Tornstam (1989) é um desses caminhos e deriva de algumas teorias do envelhecimento existentes, (e.g. Teoria da Atividade de Havighurst, 1951; Disengagement Theory de Cumming e Henry, 1961 e Teoria Psicossocial do Desenvolvimento de Erickson, 1950). Estas pretendem descrever as mudanças pelas quais os idosos interpretam a realidade.

Tornstam (1989) refere que a pessoa idosa, livre de compromissos profissionais e sociais, tem maior liberdade e possibilidade de reflexão sobre o que conquistou ou pretende conquistar e qual o significado que atribui a tais experiências. A partir dessa reflexão e, segundo a sua teoria (Gerotranscendência) os indivíduos alteram a forma pela qual se veem e ao mundo. O sentimento de unidade com o universo inibe a crítica e estimula o altruísmo e a tolerância, direciona o foco a relacionamentos plenos de afeto por forma a encarar a morte com serenidade.

Dessa forma, a Gerotranscendência é um estado de desenvolvimento quase metafísico, mas atingível e de forma natural na velhice, Tornstam (2011). Por isso, apesar das naturais ou expectáveis perdas e limitações inerentes ao processo de envelhecimento, experimentar uma nova noção do tempo, de si mesmo e das relações sociais e pessoais, bem como, da vida e da morte, é um fenómeno universal e expressa um envelhecimento normal e frequente (Tornstam, 2011).

A velhice, de acordo com esta teoria, é um período de crescimento pessoal, expectável e positivo, apesar das inevitabilidades e enfermidades próprias desta fase da vida. Esse

crescimento é potenciado pela sabedoria e maturidade levando a uma compreensão do significado e propósito de vida, refletidos em maior satisfação e bem-estar (Tornstam, 2005).

Grande parte da investigação sobre a Gerotranscendência foi concluída por Tornstam (1989, 1994, 1996, 1997, 1999, 2003, 2005, 2011) e operacionalizada por Joan Erickson (1997), com o nono estágio de desenvolvimento humano da teoria psicossocial de Erickson (1950). Outros autores (e.g. Greenberger, 2012; Randall, 2012; Jewell e Neel, 2014; Read, Braam, Lyra e Deeg, 2014; Rajani, 2015; Buchanan, Ebel, Garcia, VandeNest e Omlie, 2016; George e Dixon, 2018), nos últimos anos, têm dedicado seus trabalhos de investigação à compreensão da Gerotranscendência, em diferentes contextos e culturas, populações e zonas do globo. A maioria dos estudos conclui que esta é a percepção de total integração com o universo, compreendendo o mundo, não só pelos cinco sentidos, mas pela experiência e saber acumulados que lhe permite aceitar-se e posicionar-se perante a morte.

Tornstam (1989) defende que a Gerotranscendência surge naturalmente, mas pode ser afetada de forma positiva ou negativa por valores culturais e sociais, e que com frequência é impulsionada por eventos traumáticos ou crises da idade adulta. Não está necessariamente relacionada com o aumento da espiritualidade ou religiosidade, mas a um aumento da transcendência ou sublimação pelo afastamento da dimensão material e racional da vida.

Autores como Levenson, Jennings, Aldwin e Shiraishi (2005) confirmam a Gerotranscendência como uma resposta positiva aos constrangimentos do próprio envelhecimento, mesmo quando alguns sinais, (como a maior necessidade de introspeção ou o desinteresse por coisas materiais), são percebidos e interpretados como indicadores de patologia. Tornstam (1999) afirma que estes mitos persistem, sobretudo nas sociedades ocidentais e podem condicionar o acesso a este estado de desenvolvimento, pois baseiam-se em paradigmas de eficácia e produtividade.

Por esse motivo, ampliar a discussão e conseqüentemente o conhecimento sobre a perspectiva normativa e desenvolvimental do envelhecimento, em especial, da velhice (onde se integra a Gerotranscendência), torna-se emergente. Ainda que, a velhice seja

uma fase pautada por perdas, alcançar o equilíbrio físico e emocional parece uma meta de todos. A Gerotranscendência descreve uma visão mais positiva, já que é baseada na perspectiva dos próprios idosos e permite uma redefinição da sua identidade independente da sua condição física. Também pode ser o caminho para novas metodologias de cuidados ou reorientação para um autoconceito baseado no “ser” em vez do fazer (Randolph, 2014). Nesta perspectiva, este trabalho de investigação pretende compreender o desenvolvimento e vivência da Gerotranscendência, bem como da sua relação com os níveis de satisfação com a vida.

Este trabalho está estruturado em quatro partes distintas: I) Fundamentação teórica, onde é abordado o conceito na sua complexidade e que serve de base à persecução do estudo; II) A metodologia explica a abordagem qualitativa e exploratória deste estudo com tudo o que a compreensão da sua execução envolve; III) Os resultados são baseados na análise de conteúdo dos instrumentos utilizados; IV) As considerações finais visam estabelecer conclusões sobre a construção e manutenção da Gerotranscendência.

PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. Desenvolvimento na velhice

A velhice é entendida por Néri (2013) como a última fase do ciclo vital e o resultado de vários processos de desenvolvimento e envelhecimento. Esta inclui maturação, organização e diferenciação. Biologicamente, nesta fase a capacidade funcional e de adaptação diminui progressivamente.

A investigação tem-se focado, sobretudo na perspetiva patológica do envelhecimento abordando questões biológicas de doença e dependência, provavelmente porque o crescimento exponencial da população idosa exige maior atenção e redobrados cuidados de saúde, razão pela qual, as respostas sociais baseiam-se na satisfação das necessidades básicas da vida diária dos seus utilizadores (Sousa, 2009). Contudo, envelhecer não deve ser apenas um processo de adaptação às perdas sucessivas, pois também envolve crescimento, aprendizagem e desenvolvimento individual, familiar, social e cultural (António, 2017).

Autores como Sousa, Patrão e Vicente (2012) afirmam que os indivíduos, as famílias e as comunidades ainda não estão preparadas para enfrentar os desafios e as oportunidades que advêm com a velhice. Envelhecer bem é um desafio cada vez mais presente, pois faltam modelos heurísticos e sociais sobre o envelhecimento, através dos quais a aprendizagem é possível (Marques, 2013).

Algumas teorias de desenvolvimento humano ao abordarem a velhice (Cumming & Henry, 1961; Havighurst, 1951), partem do pressuposto de que o desenvolvimento e preservação dos padrões ideológicos, atividades e definições da realidade são características da idade adulta e que na velhice existe alguma estagnação, ou mesmo um retrocesso, devido às sucessivas limitações e incapacidades.

Nas últimas décadas algumas teorias desbravaram o potencial de desenvolvimento na velhice (e.g. Erickson, 1950, 1997; Jung, 1971; Tornstam, 1989; Baltes & Smith, 2004), defendendo que embora algumas capacidades possam declinar com a idade, outras mantêm-se e podem mesmo evoluir. Por exemplo, Baltes e Smith (2004) entendem o envelhecimento humano como um processo de adaptação constante entre o ambiente, a personalidade da pessoa idosa e as mudanças biológicas e psicossociais, de natureza normativa e não normativa. Assim, para estes autores, a velhice é um período

caracterizado por ganhos e perdas concorrentes e pela interação e integração do indivíduo ao contexto, no qual está inserido.

Para Erickson (1997) o desenvolvimento ocorre desde o nascimento até à morte e a velhice é o caminho da sabedoria. A ideia central da sua teoria psicossocial do desenvolvimento é a construção gradual da identidade, incluindo valores, crenças e metas, com as quais, o indivíduo está comprometido.

Na sua teoria, Erickson (1972), descreve a experiência de vida através de oito estádios sucessivos ou idades psicossociais ao longo do ciclo de vida. Cada estágio é caracterizado por uma crise onde forças opostas (sintônicas ou força positiva e distônicas ou força negativa) se confrontam. Cabe ao indivíduo o equilíbrio dessas forças, resolvendo a crise de forma positiva ou negativa. Assim, todos os estádios contribuem para a formação da identidade total, e formam um *continuum* hierarquizado na formação da personalidade do indivíduo. Neste enquadramento entende-se a importância do princípio epigenético da sua teoria, pois todos os estádios são importantes depois de vividos e contribuem para a formação da identidade.

Erickson et al. (1986), explicam que é na velhice que se integram as virtudes conquistadas, se revivem as crises e experiências passadas e se faz o balanço como tarefas intrínsecas das últimas etapas da vida, a fim de que a força psicossocial da sabedoria surja e se fortaleça. Esta é entendida como a capacidade de equilíbrio, sentido de coerência e plenitude pessoal perante a proximidade da morte.

Jung (1971) por outro lado, explica a velhice como um período de mudanças, não só ao nível biológico, mas no entendimento do mundo e do sentido que damos à vida. Assim, à medida que envelhecemos tornamo-nos mais introspectivos, mais seletivos e menos influenciáveis. O tempo, agora percebido como limitado leva a que os projetos sejam de curto prazo e as iniciativas autênticas e singulares.

Tornstam (1989), autor da Gerotranscendência, conceito teórico central deste estudo, descreve uma mudança de consciência na velhice, considera que este é um período fértil em desenvolvimento pessoal, na medida em que a experiência e a sabedoria acumulada permitem a transformação de uma visão materialista da vida para uma mais cósmica e transcendente. A sua evolução é vista como um processo natural em indivíduos idosos,

mas, por vezes, obstruído pelas sociedades modernas ocidentais, devido aos seus paradigmas positivistas. Desta forma, Tornstam (2005) prefere uma abordagem fenomenológica que melhor compreende as alterações na perceção da realidade pela pessoa idosa.

Fazem parte dessa transição, o desinvestimento nos papéis sociais, maior atividade reflexiva, menor preocupação consigo e com as coisas materiais e, ainda a seleção das relações pessoais e sociais. Assim, mais genuínos e libertos das expectativas da sociedade redefinem a realidade de acordo com a sua visão “cósmica” (Wong, Low & Yap, 2016).

Para Thorsen (1998) a Gerotranscendência é vista como uma crítica ao desenvolvimento da Gerontologia e às tendências teóricas que valorizam excessivamente a necessidade de atividade social dos idosos. Isto, porque a investigação parte dos valores que são projetados na velhice, pelos próprios investigadores e pela sociedade, enviesando a realidade.

Estes são considerados modelos alternativos que propõem uma maior compreensão do que significa envelhecer na atualidade, não menosprezando os benefícios da atividade física e social, mas percebendo que existem múltiplos fatores que contribuem para uma vida com sentido (Biggs, Carr & Kimberley, 2015).

Considerando o envelhecimento e a velhice como um processo multifatorial e multidimensional, autores (e.g. Néri, 2003; Moraes, 2008) entendem que o ser humano vai crescendo qualitativamente à medida que envelhece, vencendo sucessivos conflitos evolutivos e cumprindo objetivos de vida e da própria espécie. Porém, a diversidade de comportamentos de adaptação varia com a época, cultura e recursos disponíveis, tanto psicológicos, como sociais e físicos.

2. Envelhecimento bem-sucedido

O envelhecimento bem-sucedido pressupõe êxito no combate às inevitáveis perdas que acompanham a velhice, quer ao nível da condição física, aptidão mental, amigos, papel social, entre outros. Nesse sentido, alcançar o bem-estar e qualidade de vida na experiência heterogénea do envelhecer, implica estratégias diversas definidas por alguns

modelos de envelhecimento, nomeadamente de Havighurst (1963); Rowe & Kahn (1987; 1998); Baltes & Baltes (1990) e Tornstam (1997).

Uma das primeiras definições do envelhecimento bem-sucedido é feita por Havighurst (1963) como sinónimo de “adicionar vida aos anos” na forma de se manter ativo física e socialmente, mesmo adaptado aos seus novos papéis. Rowe e Kahn (1998) definem o envelhecimento bem-sucedido através de alguns critérios: baixa probabilidade de doença e incapacidade associada a estilos de vida saudáveis, bom desempenho físico e cognitivo e um envolvimento proativo com a vida.

Baltes e Baltes (1990), por sua vez, propõem uma definição baseada em critérios mais amplos como: saúde física, saúde mental, competências e produtividade social, controle pessoal e satisfação com a vida. O envelhecimento bem-sucedido pode ser obtido através da seleção, otimização e compensação (SOC) dos recursos. A seleção é dirigida á escolha das estruturas, tendo em vista os objetivos redefinidos em função das perdas. A otimização é o processo de potencializar os meios, pelos quais, se pretende chegar ao objetivo, envolvendo recursos internos e externos. A compensação associa-se á otimização para a aquisição ou ativação de novos instrumentos e aprendizagens para compensar o declínio (Baltes & Smith, 2003).

Este modelo tem um carácter psicossocial dinâmico, tendo o seu início na idade adulta e acentuando-se na velhice com aspetos pessoais e contextuais específicos. O seu principal foco são as estratégias psicológicas, de forma a alocar recursos internos para lidar com as perdas eficientemente (Teixeira & Neri, 2008).

Tornstam (1989, 1992, 2005) dá primazia ao transcendente, chamando a si o desenvolvimento como um processo extensivo ao curso de vida, que sendo otimizado, conduz a uma nova visão da velhice, normal e positiva: o estado de Gerotranscendência.

3. Gerotranscendência

3.1. Compreensão do conceito

A Gerotranscendência é definida como um estado de desenvolvimento, onde ocorre uma mudança na meta-perspetiva de uma visão materialista e racional do mundo para uma

mais cósmica e transcendente, normalmente acompanhada de um aumento de satisfação com a vida, anteriormente descrita como a dimensão contemplativa do envelhecimento (Tornstam, 1989). Esta teoria, desenvolvida por Tornstam surge a partir do conhecimento de vários estudos sobre o envelhecimento (e.g. Cummings & Henry, 1961; Erickson, 1950, 1982; Jung, 1971), assim como da sua própria investigação (Tornstam, 1992;1994;1997).

Tornstam (1997) entende o envelhecimento como um processo de crescimento pessoal, normal e positivo, pela mudança de consciência e perspetiva através da qual o idoso percebe os valores, a si próprio e ao mundo. Argumenta que a Gerotranscendência envolve uma transformação natural baseada nos recursos próprios do idoso, como a maturidade e a sabedoria. Desta forma encara-a como uma espécie de “missão” ao promover alternativas de interpretação da realidade de forma positiva, acrescentando maior satisfação e qualidade de vida (Tornstam, 2005).

Esta teoria é fundamentada pela mudança gradual de perspetiva: das preocupações individuais à compreensão universal, envolvendo três dimensões: i) cósmica: onde são explicadas as mudanças existenciais que ocorrem na velhice, como a redefinição da percepção da vida e da morte, do tempo, do espaço e dos objetos, bem como, a diminuição do medo da morte e do crescente sentimento de afinidade com as gerações mais jovens; ii) *self*: são abordadas as mudanças na perspetiva do “Eu” passado, presente e futuro, redescobrimo-se, descentralizando-se e revisitando-se de uma forma retrospectiva; iii) relacionamentos: é compreendida a seleção e desenvolvimento das relações pessoais e sociais.

Todas estas dimensões envolvem uma percepção mais consciente dos outros e até dos próprios pensamentos e sentimentos, um estado que leva a transcender as limitações físicas e conectar-se ao universo, experimentar nova compreensão do tempo, do espaço, das relações sociais e pessoais, da vida e da morte (Tornstam, 2011).

Para aceder a esse estado de Gerotranscendência, Tornstam (1992) refere duas qualidades essenciais:

- **Maturidade:** envolve aspetos biológicos, bem como sociais e culturais, que influenciam a construção da personalidade e identidade. O conceito refere-se à

evolução natural em direção ao topo, à plenitude. A orientação segue um sentido de existência a partir da aceitação consciente das responsabilidades, possibilidades e limitações, tanto da vida física como espiritual (Simões et al., 2009);

- **Sabedoria:** é percebida como um construto multidimensional e característica de um nível de desenvolvimento especialmente elevado. Pode ser explicada sob o olhar de vários autores, nomeadamente: por Baltes (1987) como a principal vantagem da velhice, onde a ação é precedida de reflexão e análise. Representa o ideal e o fim do desenvolvimento humano. Erickson (1976) defende-a como a capacidade de ver, observar, escutar e recordar.

Kallio (2015) afirma que o indivíduo com sabedoria é capaz de encontrar o verdadeiro e profundo significado dos fenómenos e eventos. Utiliza múltiplas perspetivas e pondera profundamente as questões, devido à sua dimensão reflexiva.

Assim ao afirmar-se a sabedoria como o principal ganho do envelhecimento, Baltes e Smith (1990) preferem denominá-la como um sistema de conhecimento especializado, sobre as áreas fundamentais da vida, como o autoconhecimento e atribuição de significado.

Por outro lado, Jesus (2016, p.91) argumenta que a sabedoria é uma atitude reflexiva e de autocrítica que não se esgota em categorias ou dogmas, mas é aberta às dimensões imanentes e transcendentais intrínsecas ao ser humano, que lhe permite o acesso à plenitude. Na realidade, ao envelhecer, como refere Massmann (2012), surgem novos sentimentos e ideias que mudam a compreensão de si, dos outros e do mundo, porque as mudanças não ocorrem, apenas no corpo, mas também na forma de pensar e agir.

Garcia-Romeu (2010), também associa a sabedoria à Gerotranscendência, ao referir que esta promove a capacidade de expandir os limites da consciência, valores e sonhos para relacionar-se com o meio e com os outros, integrar o passado e futuro, atribuindo sentido e significado ao presente, envolvendo autodesenvolvimento e autotranscendência a nível intrapessoal, interpessoal e transpessoal.

3.2. Gerotranscendência - Dimensões

Como resultado de ampla investigação, Tornstam (2011) conclui que os comportamentos e sentimentos relatados se agrupam em três dimensões: i) a identidade, referida como a dimensão do *self*; ii) os relacionamentos pessoais e sociais; e iii) a experiência do tempo e da natureza, identificada como a dimensão cósmica.

As mudanças que ocorrem em cada dimensão compõem a Gerotranscendência:

i) Dimensão do *Self*

O primeiro pressuposto da Gerotranscendência é a natureza mutável do *eu*: envolve uma evolução e mudança gradual e individual, através do autoconhecimento e autoconfronto com os vários aspetos, bons e maus, da sua personalidade. O resultado leva à descoberta de talentos e a uma nova redefinição de si, do tempo, espaço e objetos de uma forma positiva. O *eu* ganha, assim outras proporções, deixa de ser o centro do universo para adquirir uma dimensão mais realista e menos séria. A atenção é gradualmente direcionada às necessidades dos outros, especialmente dos filhos e netos (Tornstam, 2011).

Nesta dimensão o medo da morte diminui apesar da proximidade. O egocentrismo dá lugar ao altruísmo, dando mais sentido à vida que ainda resta. Esta dimensão transcende a teoria de Erickson na medida em que cria impacto positivo não só na vida pessoal, mas também em todos à sua volta (Buchanan, et al., 2016).

Também a integração do curso de vida é uma ação plena de sentido, não apenas de si próprio, mas também dos outros e da realidade, incluindo as gerações anteriores. Essa compreensão deve-se à mudança de perceção da vida e da morte pela reflexão, reminiscência e respeito ao isolamento, normal e positivo, do idoso (Buchanan et al., 2016).

ii) Dimensão das relações pessoais e sociais

A dimensão relacional pode confundir-se com um “*disengagement social*” (desinvestimento gradual nos laços sociais) na medida em que, redefine em termos de importância e significado as suas relações sociais e pessoais. O indivíduo dá preferência

aos relacionamentos próximos, especialmente aos familiares e de maior profundidade, dispensando assim os superficiais e de circunstância, não por falta de oportunidades, mas por opção.

Estas escolhas concedem liberdade e confiança para o indivíduo se redefinir sem pressões exteriores. Nesse sentido, passa a ter necessidade de algum recolhimento voluntário, uma espécie de solidão contemplativa, para uma visão alargada do curso de vida permitindo uma percepção geral do que foi a sua vida como um todo, ao invés de eventos isolados. Por isso, este processo é habitualmente acompanhado de um desinteresse pelos bens materiais levando a uma reorganização do seu legado (Buchanan et al., 2016).

iii) **Dimensão cósmica**

A dimensão cósmica é a mais significativa, aborda as considerações filosóficas refletidas nas mudanças existenciais do idoso, sobretudo na percepção do tempo e do espaço. Isso promove maior proximidade e qualidade na relação com os seus, tal como a conexão com o universo, fazendo com que se relativizem os conflitos e a sua própria importância num mundo bem mais vasto.

Tornstam (2011) descreve cinco elementos de grande importância nesta dimensão:

- **Tempo e espaço**

. A definição do tempo é alterada de maneira que o passado e o presente parecem coexistir em simultâneo. As fronteiras entre o antes e o agora são transcendidas podendo incluir um retorno e uma reconfiguração da infância, reinterpretando e reconciliando situações e eventos.

- **Ligação às gerações anteriores**

Reflete uma mudança de perspectiva de teor individual para o universal e uma ligação às gerações passadas e futuras.

- **Vida e morte**

Embora os idosos pensem com maior frequência na morte, fazem-no com menos ansiedade, paradoxalmente a dualidade vida/morte não aparenta grande contraste.

- **Mistérios da vida**

Aceitação da própria ignorância relativamente aos mistérios da vida, a restrição intelectual de que tudo deve ter uma explicação científica, deixa de fazer sentido. Esta sabedoria transcende as fronteiras entre o certo e o errado e é acompanhada de grande visão e tolerância.

- **Satisfação**

A alegria de sentir o macrocosmo através do microcosmo, materializado em experiências simples e subtis, como no contato com a natureza, com a música ou outra forma de arte, pois a alegria de sentir as experiências com uma linguagem nova, dá acesso a outra dimensão da realidade.

A Gerotranscendência ocorre como parte do crescimento humano a partir do qual se percebe a vida de uma perspectiva diferente, onde a última caminhada fica mais fácil e satisfatória ao reconhecer e aceitar a nossa inadaptabilidade e limites. Libertos de expectativas podemos superar a visão materialista e racional da vida para definir a realidade nos nossos próprios termos (Wong et al., 2016).

Como afirma Jewell (2014), a compreensão da dimensão cósmica do universo pela Gerotranscendência, foi uma reformulação positiva do *disengagement* e uma viragem nas Ciências Sociais, embora, as características de cada dimensão sejam, por vezes, consideradas sinais de patologia, anormalidade ou risco. O desafio é reconhecê-las como indicadores de um envelhecimento saudável.

3.3. Gerotranscendência - Metateoria da mudança

A mudança em Gerontologia reclamada por Tornstam (2011), indica que a velhice traz novas formas de compreender a vida, a si mesmo e aos outros. Sugere uma mudança de perspectiva que evoque uma reflexão sobre o mundo tal como ele é e o lugar que ocupamos nele. As teorias de envelhecimento (e.g. Successful aging de Rowe & Kahn, 1997) e a própria Gerontologia, segundo Tornstam (2005), envolvem valores e paradigmas positivistas de eficácia, tendo em conta que, projetam na velhice os mesmos

padrões de objetividade, especialmente nas sociedades ocidentais, onde a produtividade e atividades sociais são fatores de sucesso. Em alternativa, Tornstam defende “uma compreensão fenomenológica do envelhecimento a partir da perspectiva interna do indivíduo, ao invés de ser observado, definido e compreendido a partir da perspectiva dos investigadores” (p.48).

Priorizando o desenvolvimento na mudança de perspectiva ou em crises, já descritas noutras teorias, a Gerotranscendência envolve crescimento pessoal na passagem, através da qual, o idoso aceita ou ultrapassa com êxito os desafios cada vez mais exigentes do envelhecimento, num processo natural e progressivo de amadurecimento, resultando numa visão positiva e transcendente da vida (Jewell, 2014).

Também Rajani (2015) define a Gerotranscendência como a capacidade de ultrapassar com êxito as limitações próprias do envelhecimento, compreendendo e aceitando a realidade retratada num número considerável de mudanças a nível biológico, social, familiar e relacional. Inclui uma visão redefinida de si e dos outros também num processo de crescimento.

George e Dixon (2018) apontam uma reorientação para melhor compreender as experiências de vida, como um processo natural de desenvolvimento espiritual, acompanhado por maior satisfação, porque no envelhecimento existe um aumento gradual de mudanças a nível de percepção, valores, padrões de atividade e sabedoria.

Assim, o idoso tem a capacidade de separar o desenvolvimento e crescimento espiritual do declínio físico, para aceder à liberdade de ser ele mesmo e definir a sua autoestima de forma inovadora (Verbraak, 2000).

3.4. Gerotranscendência – Teorias de base

A Gerotranscendência é considerada na literatura (e.g. Buchanan, et al., 2016) como uma metateoria que surge a partir da investigação própria do autor, Tornstam (1997), bem como da observação do trabalho empírico e teórico de outros, (e.g. Cumming & Henry, 1961; Erickson, 1950, 1982; Havighurst, 1951; Jung, 1971 e Rowe & Kahn, 1987). Cada autor, de acordo com a sua teoria, tenta explicar a velhice como uma fase de vida com oportunidades, desafios e potencial de desenvolvimento.

Assim, segundo Dessen e Junior (2017), as diferentes perspetivas teóricas em desenvolvimento humano, se integradas, possibilitam a compreensão dos fenómenos sob diferentes prismas, abarcando sistemas múltiplos e promovendo as funções adaptativas. Dessa forma o seu foco de análise é o indivíduo que se desenvolve de forma complexa, única e continuamente até à morte.

Para Thorsen (1998), algumas destas teorias entrelaçam o desenvolvimento individual aos paradigmas sociais, outras apresentam diversas versões, de passividade e atividade ou de envolvimento e retração.

3.4.1. Teoria do desenvolvimento psicológico ao longo da vida

Segundo Carl Jung (1971), o desenvolvimento individual é contínuo e acontece por etapas de crescimento, através da aprendizagem. Na primeira fase o foco é envolver-se com o mundo e desenvolver capacidades. Na segunda, a transição para velhice impõe um retrocesso das metas anteriores e a concentração no autoconhecimento e espiritualidade, pela revisão de vida e confronto com os vários aspetos da sua personalidade, aceitando-os e corrigindo-os.

O desenvolvimento de capacidades de realização e expansão do self, entendido como o conhecimento de si mesmo, acontece segundo processos reflexivos para “transcender a experiência material e desenvolver a espiritualidade, por meio de investimentos no sagrado, no belo, na justiça e no bem-estar da humanidade ou na continuidade cultural” (Néri, 2013, p.26).

A experiência do envelhecimento, segundo esta teoria, proporciona uma visão clara da vida, à medida que se percebe o tempo como limitado, os objetivos tendem a ser de curto prazo e sob orientação emocional, por isso, mais autênticos e singulares. Assim, a Gerotranscendência está em linha com estes pressupostos e, ao mesmo tempo, vem reforçar a necessidade de ser mais seletivo e introspetivo para aceder ao conhecimento de si mesmo, integrando e reconciliando as experiências de vida (Ferrigno, 2015).

3.4.2. Teoria da atividade

Desenvolvida por Havighurst (1951), a teoria da atividade defende o desenvolvimento humano através de tarefas evolutivas e desafios normativos associados à idade. Estas compreendem habilidades, conhecimentos e atitudes que os indivíduos devem desenvolver de acordo com a idade e perspectivas pessoais e sociais. Na velhice, a manutenção de atividades regulares e interação social são tarefas de desenvolvimento e preditores de saúde e satisfação.

Segundo esta teoria, a qualidade de vida do idoso é proporcional ao seu envolvimento em atividades sociais e físicas. Para manter a autoestima e ampliar as possibilidades de adaptação, as atividades devem ir sendo substituídas por outras mais adequadas aos seus novos papéis.

Contudo, há autores como Ranzijn (2010), que argumentam que o envelhecimento ativo apresenta restrições relativamente às prioridades de muitos idosos e, involuntariamente, aliena grupos e reforça a exclusão social. Por isso, defende um modelo amplo construído sob um conceito mais justo e inclusivo.

3.4.3. Teoria do desinvestimento social

Partindo do pressuposto de que as pessoas idosas desinvestem gradualmente nos laços sociais, Cumming e Henry (1961) teorizam que este processo natural e universal é motivado por forças intrínsecas e está associado a maior satisfação e harmonia interior. Há uma redução da interação social do idoso, para proporcionar tempo e espaço necessário à introspeção e reflexão, à desvinculação final, a morte.

Estes autores falam de um processo inevitável e necessário, quer da pessoa idosa quer do sistema social a que pertence, no sentido de proporcionar o afastamento do idoso e integrar elementos mais jovens, com vista à obtenção de benefícios mútuos.

Esta teoria provocou controvérsia por ser descrita como unidirecional, na medida em que incentiva o isolamento do idoso, visto de forma negativa, especialmente nas sociedades ocidentais que enfatizam os valores da eficácia e produtividade em contraste com inatividade dos idosos (Azevedo, 2016).

Sobre esta teoria, e contrariamente à forma como a sociedade encara este desinvestimento, Tornstam (1989), defende-o como um desenvolvimento positivo rumo à Gerotranscendência, na medida em que há uma reorientação do pensamento e da atitude. As relações sociais são reavaliadas em termos de profundidade e significado e a atividade reflexiva é vista como oportunidade de crescimento e consequente expansão dos horizontes pessoais, promovendo bem-estar.

Assim, na Gerotranscendência este desinvestimento social é encarado como um recolhimento necessário à introspeção/reflexão fundamental na redefinição de si e do outro, uma vez que a perceção do tempo e do espaço se alteram significativamente, tal como a atitude perante a vida e a morte (Jewell, 2014). Como processo natural de desenvolvimento permite focar-se em relações pessoais próximas e aumentar a consciência de que se é, apenas, uma ínfima parte do universo (Buchanan et al., 2016).

3.4.4. Teoria psicossocial do desenvolvimento ao longo da vida

Erickson (1950) assume como ponto de partida a teoria psicosexual de Freud (1967), mas vai além da adolescência e da sexualidade, integrando conhecimentos antropológicos para defender o desenvolvimento humano desde o nascimento até à morte. Integra, pela primeira vez, a velhice cujo o objetivo desenvolvimental é a integridade do “Eu”. Segundo este modelo, a velhice bem-sucedida será aquela que resolve com êxito a última grande tarefa do ciclo de vida: aceitar o passado, presente e futuro.

Para Erickson (1950) o desenvolvimento ocorre em oito estádios sequenciais, de natureza psicossocial. A cada estágio corresponde uma transição de vida ou uma crise evolutiva e o desenvolvimento de um aspeto da personalidade individual, através de um balanço dinâmico entre forças conflitantes do elemento sintónico ou conciliador e o distónico ou desestabilizador. Nessa interação constante, os fatores biológicos, sociais e pessoais combinam-se para enfrentar e resolver os desafios e conflitos que ocorrem em cada estágio. Se o resultado for positivo, virtudes psicossociais ou qualidades do ego emergirão, capacitando-o para um desenvolvimento normal e contínuo. Caso não ocorra uma resolução eficaz, os estádios seguintes refletirão essa falha na forma de um desajuste cognitivo ou emocional.

Este modelo de desenvolvimento é baseado no princípio epigenético, estruturalmente semelhante ao crescimento embrionário, pelo qual, o desenvolvimento é o resultado da multicausalidade e reciprocidade entre os diferentes estádios. Não se trata, apenas, de uma sequência de estádios, mas da complementaridade entre as diferentes fases do desenvolvimento humano. Assim, a integridade, tarefa desenvolvimental da velhice, é construída ao longo de todo o ciclo de vida, culminando no oitavo estádio como um sentido de identidade (Ferreira, 2011).

Esta fase é defendida por Erickson (1950) como oitavo e último estádio, bem como, a fase final do desenvolvimento psicossocial, denominado integridade do ego versus desespero, onde a velhice é representada. É visto como o resultado da evolução e maturidade conseguidas ao longo da vida, nas fases sucessivas de desenvolvimento do indivíduo, capacitando-o para aceitar o declínio físico e a morte.

Essa capacidade é entendida por Erickson (1950) como integridade do ego, caracterizada por fatores intrínsecos à velhice como a dignidade, sentido de coerência ou a sabedoria para aceitar as escolhas do passado, a compreensão abrangente dos significados e a forma de ver e lembrar as experiências vividas. Pelo contrário o desespero expressa o medo da morte e a sensação de que o tempo é agora curto para experimentar meios alternativos de integridade. A virtude desenvolvida neste estágio é a sabedoria traduzida na satisfação e sentido de vida.

Expandindo a teoria, Joan Erickson (1998), propõe um nono estádio de desenvolvimento, para aqueles que acima dos oitenta anos, tal como eles, têm a oportunidade de discutir e vivenciar experiências próprias das limitações e perturbações dos últimos anos do ciclo de vida. Neste período, apesar de todos os esforços em manter a força vital e o controle, o corpo lida com perdas maiores, exigindo da pessoa idosa grande capacidade de adaptação às mudanças. O elemento distónico “desespero” presente nos estádios anteriores, assume posição dominante, nesta fase de emergências e perdas de capacidades funcionais. Assim, enquanto no oitavo estádio a tarefa fundamental é a revisão de vida, no nono o foco está em viver o melhor possível cada dia. No entanto, segundo J. Erickson (1997), a superação de si próprio nos desafios diários e na conseqüente tensão, também gera crescimento e sabedoria.

Numa relação direta com a Gerotranscendência de Tornstam (1989), onde há um reordenamento em torno do indivíduo, dele próprio e do seu lugar no universo, J. Erickson (1997), descreve o nono estágio como um desafio interno de desenvolvimento, reestruturando aspetos finais da personalidade. Se o indivíduo tiver superado com êxito os estágios anteriores e o contexto psicossocial onde está inserido ajudar a enfrentar os elementos distónicos do nono estágio, então rumará à Gerotranscendência, estado de desenvolvimento, segundo o qual o indivíduo faz a revisão da sua identidade temporal. Para tal, precisa de um isolamento voluntário, para propiciar reflexão e paz de espírito, um estado sagrado sem relação direta com a religião, mas que promove a compreensão das questões existenciais e da própria finitude (Ferrigno, 2015).

Para a construção desse estado de Gerotranscendência, Néri (2007) defende que é necessária integridade do ego e a sabedoria para considerar a morte como um evento sintónico, ou seja, o desfecho natural e expectável de todos os seres vivos, tal como o reconhecimento dos próprios limites, envolvendo-se na busca de sentido e plenitude.

Concluindo, o nono estágio e a superação dos seus elementos distónicos equivalem à capacidade de transcender as limitações físicas e mentais da velhice, na mesma medida em que, o “eu” físico define, o “eu” interior cresce e desenvolve-se. Por conseguinte, a pessoa idosa conquista a sabedoria que lhe permite uma mudança de perspetiva na compreensão da vida e da morte. A visão materialista e racional dá lugar a uma mais cósmica e transcendente, acrescentando maior satisfação e bem-estar (Lima et al., 2011).

Estes pressupostos defendidos por Erickson, são de uma grande plasticidade e aplicabilidade na análise e compreensão do desenvolvimento humano e, à semelhança da Gerotranscendência de Tornstam são hoje o suporte para uma compreensão das alterações que ocorrem na velhice sob uma perspetiva positiva e não patológica (Freitas, 2017).

3.5. Gerotranscendência: evidências empíricas

A investigação no âmbito da Gerotranscendência (e.g. Greenberger, 2012); (George & Dixon, 2018) indica que esta proporciona bem-estar entre os idosos, daí a importância de profissionais e cuidadores moldarem as interações de forma significativa, investindo em

formação, pois o conhecimento só por si, influencia positivamente atitudes, bem como todo o planejamento de cuidados (Norberg et al., 2015).

De fato, a investigação demonstra que mudar a atitude de cuidadores sobre esta temática é urgente, já que os dados existentes, segundo Tornstam (1997), apontam para experiências mais consistentes com a Gerotranscendência em indivíduos mais velhos especialmente do sexo feminino, sobretudo no que diz respeito à dimensão cósmica.

Segundo, Abrunheiro, Apóstolo e Pinto (2015), a Gerotranscendência é potenciada ou condicionada por determinadas experiências, como eventos traumáticos ou crises diversas (e.g. acontecimentos não espectáveis). Tal como Tornstam (1997) explica, os eventos críticos, essencialmente os não normativos são potenciadores de Gerotranscendência na sua dimensão cósmica. A literatura (e.g. Read, Braam, Lyra & Deeg, 2014) também reafirma, que eventos negativos têm um elevado potencial para aumentar a transcendência cósmica, em todas as idades ou fases de vida. Os mesmos autores argumentam, que o próprio envelhecimento, com o seu inevitável declínio, faz parte desses eventos traumáticos e promotores de Gerotranscendência.

Wang et al., (2015), estudaram os níveis de Gerotranscendência e fatores de influência numa comunidade chinesa e concluíram que: a idade, atividades regulares, prática religiosa e o género feminino são promotores da Gerotranscendência. Assim, as atividades voluntárias e a espiritualidade podem orientar os idosos para uma atitude positiva, por forma a transcender as suas próprias limitações e restrições.

Também Jönson e Magnusson (2001), referem a Gerotranscendência como parte de uma busca por integridade e sentido de vida, na sua dimensão espiritual, religiosa e mística do envelhecimento. Embora, também possa ser uma tentativa de reencantar a visão pessimista do envelhecimento e amenizar o olhar dos profissionais envolvidos.

Pela Gerotranscendência, percebe-se que não são os problemas como as limitações ou as perdas que geram sofrimento, mas a perspetiva pela qual são interpretadas todas as experiências de vida (White, 2015).

Como verificamos pelos vários estudos, a Gerotranscendência tem sido explorada e confirmada em culturas, religiões e contextos diversos, o que leva a concluir que o envelhecimento é um processo de desenvolvimento básico e regido por leis naturais, na

medida em que as alterações são universais e independentes das variáveis demográficas, como sugere a teoria de Tornstam (Degges-White, 2005).

Partindo da comparação dos construtos clássicos de desinvestimento social (Cumming & Henry, 1961) e integridade do ego de Erickson (1950), a Gerotranscendência implica um estágio de desenvolvimento que, por um lado difere da passividade relatada na teoria de desinvestimento social e fica longe da integridade defendida por Erickson. A Gerotranscendência resulta de uma evolução e transformação gradual, um “salto” para uma nova visão da realidade (Thorsen, 1998).

É pretensão de Randall (2012), num artigo intitulado “*Positive aging through reading our lives*”, que a Gerontologia passe a expandir as definições de envelhecimento e desenvolvimento normal para incluir a Gerotranscendência e a criação de sentido através da memória. Uma vez que a velhice é a fase narrativa por excelência, fazer a releitura da vida pode ser libertador e, ao mesmo tempo, promissor, na medida em que pode corrigir erros do passado. Desta forma, também se abre espaço à beleza e complexidade do envelhecimento através da interação permanente da memória, da sabedoria, do sentido e da espiritualidade.

Esta perspetiva reforça o conceito da Gerotranscendência, na medida em que a velhice implica uma transcendência entre o Eu e o Outro, tal como as fronteiras com o passado, presente e futuro. Daí a complexidade temporal em que consiste o simples ato de lembrar. As experiências pessoais tendem a fundir-se com as histórias da família, da comunidade e do universo (Randall, 2012).

4. Religião e Espiritualidade

A pessoa idosa, acima dos oitenta anos, além da consciência da própria morte, enfrenta mudanças diversas que exigem atitudes adaptativas, nem sempre fáceis. Para a auxiliar a transcender a situação imutável do destino, a espiritualidade confirma-se como uma grande aliada. Nesta fase, transcender as limitações do envelhecimento e dar destaque à tarefa mais importante da velhice, encontrar o significado último da vida, leva os idosos a práticas religiosas/espirituais plenas de sentido, como a oração ou a meditação (Sherburne, 2008).

Por espiritualidade, entende-se a experiência pessoal e subjetiva de compreender as questões fundamentais, relativas à vida, ao seu significado e à relação com o sagrado ou transcendente. Pode ou não levar ao desenvolvimento de rituais religiosos ou à formação de grupos. Não implica, necessariamente a afiliação religiosa, mas promove o bem-estar pessoal e social (Simões, 2011).

A religião é definida como um conjunto de crenças na existência de um poder sobrenatural, criador e orientador do universo, que incentiva a práticas e rituais diversos e dá ao homem uma natureza espiritual que continua para lá da morte (Rique & Camboim, 2010).

Sendo a velhice, a síntese das sucessíveis experiências, positivas e negativas, associadas à percepção da finitude, a conexão com algo maior conforta, ajudando a enfrentar os desafios diários e, ao mesmo tempo, gera maior transcendência que extrapola a vida terrena, o cotidiano e a materialidade traduzida em rituais promotores de bem-estar (Oliver, Galiana, Sancho, & Tomás, 2015).

Assim, a necessidade de reconhecer a espiritualidade e a fé como fatores de bem-estar, leva a Organização Mundial da Saúde (OMS) a partir de 1983, a incluir a espiritualidade como fator integrante do que defende como saúde, independente da cultura ou religião, uma vez que as experiências místicas são idênticas. A espiritualidade como ativo intelectual deve estar associada às experiências de vida que se desenvolvem em direção à maturidade e sabedoria, mesmo em contextos de misticismo (Amy, 2000).

Segundo, Wong et al. (2016) o aumento da espiritualidade na velhice é uma forma de dar sentido ao passado, presente e futuro, uma vez que responde a questões existenciais e envolve a relação consigo, com os outros e com o mundo. Os benefícios da espiritualidade e da religiosidade são conhecidos ao nível, da participação em atividades comunitárias, bem como na promoção de bem-estar.

A Gerotranscendência adota a dimensão cósmica para incluir a transcendência do tempo e do espaço, a comunhão ao espírito do universo, não no sentido religioso ou metafísico, porque sempre deixa de fora o conceito de Deus. O sentido transcendental da vida e da morte, aqui defendido, não deixa de ser uma abordagem para entender a espiritualidade na velhice, tal como a capacidade de transcender o tempo e o lugar para adotar uma

perspetiva maior, refletindo unicidade subjacente à natureza, tanto assim, que todos têm a possibilidade de atingir a Gerotranscendência, mesmo os mais frágeis ou gravemente doentes (Simões, 2011).

PARTE II - METODOLOGIA

1. Objetivo

Este estudo pretende explorar e compreender a construção e vivência do estado de Gerotranscendência em pessoas idosas, com 80 ou mais anos, e a sua relação com os níveis de satisfação com a vida.

2. Método

2.1. Design do estudo

O tipo de estudo está relacionado com o objeto de estudo, o qual tem origem na interpretação subjetiva e pessoal que cada participante tem do mundo, de si próprio e das suas experiências. Trata-se de um estudo exploratório qualitativo que visa conhecer os fenómenos, relativamente desconhecidos sobre a experiência da Gerotranscendência, refletidos no entendimento dos participantes, não recetores passivos, mas coautores da realidade, mesmo que esta seja baseada no seu quadro referencial.

Apresenta um carácter fenomenológico, pois pretende conhecer a realidade do envelhecimento em idades avançadas, sob a perceção da consciência individual de cada participante, a forma como estes experienciam fenómenos e, pelos quais, são postos á prova. O modo como o indivíduo perceciona o seu envelhecimento depende da sua trajetória de vida, conferindo-lhe uma visão única e heterogénea, por isso, os resultados desta investigação são, apenas, a perspetiva de um grupo. Cabe aos investigadores interpretar o seu significado para ampliar a discussão e esclarecer conceitos e ideias sobre uma perspetiva do envelhecimento ainda pouco explorada.

3. Amostra

O ponto de partida da investigação começa por definir a população alvo, ou seja, um conjunto de indivíduos onde se pretende compreender o desenvolvimento e evolução do estado de Gerotranscendência. Assim, a amostra não probabilística e selecionada por conveniência, envolveu doze pessoas idosas da comunidade, 6 homens e 6 mulheres, com idades compreendidas entre os 80 e os 94 anos (tabela 1). A informação foi recolhida e

analisada até os investigadores, também juízes independentes da análise deste estudo, perceberem a saturação de dados.

Na expectativa de conhecer aspetos da experiência de vida e do processo de envelhecer diversificado, optou-se por selecionar pessoas idosas da comunidade com trajetórias profissionais diversos, mas a atividade relacionada com o ensino acabou por predominar: professor (n=4); domésticas (n=3); padres (n=2); carpinteiro (n=1); comerciante (n=1) e ator, ainda em atividade (n=1). As habilitações literárias dos participantes variam entre o ensino primário (n=3), o ensino preparatório (n=2), o ensino secundário (n=1) e o ensino superior/licenciatura (n=6). O número dos filhos é em média 2, sendo que, dois são solteiros (padres) sem filhos e os restantes variam entre 1 e 5 cada. O estado civil da maioria é viúvo/a (n=6), casado/a (n=4) e solteiro (n=2). O agregado familiar dos participantes é maioritariamente constituído apenas pelo próprio (n=6), pelo próprio e conjugue (n=3), pelo próprio e mais três familiares (n=2) e pelo próprio em instituição (n=1). As incapacidades relatadas são doenças renais (n=2) e osteoartroses (n=1), sendo que os restantes não classificam as suas limitações como incapacitantes (n=9). A religião é predominantemente católica (n=9), Evangélica (n=1), Protestante (n=1) e sem religião (n=1).

Os participantes foram classificados, de acordo com as teorias de Erickson e Tornstam (1950; 1998), em integridade (n=8), sendo que, estes se repartem: em integridade com Gerotranscendência (n=5) e em integridade sem Gerotranscendência (n=3). Os restantes (n=4) foram classificados em desespero. No que diz respeito à satisfação com a vida, identificaram-se aproximações entre os níveis de Gerotranscendência e níveis de satisfação com a vida.

3.1. Critérios de inclusão e exclusão

Como critério de inclusão para este estudo considerou-se uma população com idade igual ou superior a 80 anos e discurso pautado pela coerência e orientação.

Como critério de exclusão considerou-se a idade inferior a 80 anos, défice cognitivo e discurso incoerente.

Tabela 1 - Caracterização da Amostra

Participante	Género	Idade	Escolaridade	Estado Civil	Profissão Exercida	Nº de Filhos	Agregado familiar	Incapacidades	Religião	SWLS	IG vs. Dsp	Gero vs. NG
P1	F	88	4ª Classe	Viúva	Comerciante	2	Vive só	Doença renal	Católica	21	Desespero	
P2	M	93	Licenciatura	Casado	Professor	2	Casal	Não	S/ Religião	24	Integridade 8º	S/ Gerotranscendência
P3	F	89	9º Ano	Casada	Doméstica	2	Casal	Não	Evangélica	25	Integridade 8º	S/ Gerotranscendência
P4	M	84	6º Ano	Casado	Carpinteiro	1	Casal	Doença renal	Protestante	13	Desespero	
P5	F	83	3ª Classe	Viúva	Doméstica	2	Vive só	Osteoartroses	Católica	19	Desespero	
P6	F	94	3ª Classe	Viúva	Doméstica	3	Vive só	Não	Católica	21	Desespero	
P7	M	92	12º Ano	Viúvo	Ator	2	Vive só	Não	Católica	22	Integridade 9º	Gerotranscendência
P8	M	83	Licenciatura	Solteiro	Padre	0	Vive só	Não	Católica	25	Integridade 8º	S/ Gerotranscendência
P9	F	81	Licenciatura	Casada	Professora	3	Vive só	Não	Católica	21	Integridade 9º	Gerotranscendência
P10	M	80	Licenciatura	Solteiro	Padre	0	Instituição	Não	Católica	24	Integridade 9º	Gerotranscendência
P11	F	83	Licenciatura	Viúva	Professora	5	C/ Filha e netos	Não	Católica	23	Integridade 9º	Gerotranscendência
P12	M	85	Licenciatura	Viúvo	Professor	3	C/ Filho e netos	Não	Católica	20	Integridade/9º	Gerotranscendência

4. Instrumentos

Para o presente estudo foram utilizados os seguintes instrumentos de recolha de dados:

i) Declaração de livre consentimento ou Termo de Consentimento Informado elaborada com instruções incluídas no regulamento de Mestrados da ESEC (anexo B) considerando a Declaração de Helsínquia, determinada pela Associação Médica Mundial. ii) Questionário sociodemográfico: para caracterização dos participantes (anexo C), contém informação relativamente aos seus dados pessoais como: a idade, estado civil, número de filhos, agregado familiar, habilitações literárias, profissão exercida, incapacidades e religião. iii) Escala de satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), versão portuguesa de Simões (1992), com o propósito de aferir o nível de satisfação com a vida e, posteriormente aferir a relação da Gerotranscendência com o bem-estar do idoso, defendido por esta teoria. (anexo D); iv) Entrevista semiestruturada de análise do processo da Gerotranscendência construída para o efeito pela investigadora principal e orientadora deste estudo, a partir do quadro teórico de Tornstam (1997) e Erickson (1950; 1998) e adaptada de Rempel, (2013) (anexo E). Optou-se por este tipo de entrevista por garantir maior liberdade na exploração do tema e espontaneidade no discurso.

5. Procedimentos

Os procedimentos para elaboração deste trabalho empírico iniciaram-se com a definição dos objetivos, pesquisa bibliográfica e elaboração de um guião específico, baseado nas teorias de Erickson e Tornstam (1950; 1998), tendo em vista a realização das entrevistas. Os participantes foram selecionados através da rede de contactos pessoais da investigadora, mas considerando que seria enriquecedor incluir *role models* sociais com idade avançada, foram enviados alguns convites pela rede social Facebook, mas apenas um participante aceitou participar no estudo.

As entrevistas foram agendadas de acordo com a disponibilidade de cada participante e da evolução dos dados recolhidos. Com base na declaração de Helsínquia que define as orientações bioéticas de investigação, os participantes deste estudo foram devidamente informados sobre os seus objetivos e procedimentos. Este processo decorreu entre julho e novembro de 2019.

Antes de cada entrevista, os participantes leram e assinaram a Declaração de Livre Consentimento Informado, onde são definidos os objetivos do estudo e garantida a confidencialidade, anonimato e informação sobre o uso científico dos dados. Esta declaração foi assinada em duplicado, sendo uma das cópias para o participante, para que este tenha acesso aos dados da investigadora, caso pretenda contactá-la ou pedir qualquer esclarecimento.

Os dados foram recolhidos em encontros únicos: 10 entrevistas foram realizadas nas suas residências na zona Centro e Vale do Tejo e 2 foram recolhidas numa Universidade Sénior na zona Norte de Portugal. Todas as entrevistas foram realizadas com a devida privacidade em espaços adequados para o efeito. Num primeiro momento foi explicado aos participantes o conceito de Gerotranscendência que gerou, de um modo geral, curiosidade associada ao desconhecimento do conceito, mas a atenção e empatia estabelecida entre os entrevistados e a investigadora principal, permitiu o esclarecimento e a persecução dos procedimentos previstos. As entrevistas decorreram com gravação áudio (tempo médio de 34,4 minutos).

Prosseguiu-se com a transcrição integral do material gravado, leitura flutuante, codificação e análise de conteúdo, seguindo a orientação proposta por Bardim (1977). O conjunto de categorias e subcategorias emergentes permitiu classificar os participantes em Gerotranscendência, Integridade e Desespero (de acordo com os quadros teóricos de referência), cuja caracterização será exposta nos resultados.

6. Análise de dados

A técnica utilizada neste estudo foi a análise de conteúdo, por se considerar ser esta a forma mais adequada, pela sua função heurística, uma vez que se debate entre o rigor da objetividade e a riqueza da subjetividade, para interpretar e explorar os dados das entrevistas num corpus relevante, tendo em conta o objetivo do estudo (Bardim, 1977).

A partir da organização dos dados, foi feita a transcrição integral e codificação dos entrevistados (P1, P2, P3, etc.) com o propósito de manter a confidencialidade e o anonimato dos participantes. A pré-análise fez-se com recurso a juizes independentes (a investigadora principal e orientadora), baseada na *grounded theory*, tendo a teoria da

Gerotranscendência (Tornstam, 1997) e a Teoria Psicossocial de Erickson (1950;1998) como quadro concetual. De acordo com Bardim (1977), este método permite ao investigador compreender as representações que os participantes revelam, relativamente à sua interpretação da realidade e ir além dos seus significados imediatos.

O processo de contínua reflexão decorreu da seguinte forma:1) numa primeira fase cada juiz procedeu à leitura exaustiva e análise do conteúdo das entrevistas, de forma individual e de maneira a intuir o fenómeno na sua globalidade; 2) a partir do corpus em análise, os juízes reuniram posteriormente e procederam à sistematização por temas, codificação em unidades de significado e agregação de categorias e subcategorias emergentes, contempladas na tabela (2), algumas constituídas previamente a partir dos estudos empíricos de Tornstam (2011).

Desta forma, sobressaiu um conjunto de elementos que expressa semelhantes significações e critérios semânticos, permitindo a ligação dos objetivos do estudo aos resultados obtidos; 3) os juízes deliberaram relativamente à classificação dos participantes em integridade ou desespero (Erickson, 1950;1998) e ao estado de Gerotranscendência (Tornstam 1997). Ainda nesta fase foi identificado um *continuum* desta construção (previsto na literatura), daí a necessidade de descrever um estado intermédio algures entre a integridade e a Gerotranscendência, designado por *Integridade sem Gerotranscendência* e *Integridade com Gerotranscendência*; 4) posteriormente cruzaram-se as classificações com os resultados obtidos com a SWLS de forma a avaliar a relação da Gerotranscendência.

Tabela 2 - Categorias e subcategorias emergentes

Domínios	Categorias	Subcategorias	Participantes
I. Relação consigo próprio	1. Revisão de vida	1.1. Revisão de vida com integração	P2; P3; P7; P8; P9; P10; P11; P12
		1.2. Revisão de vida sem integração	P1; P4; P5; P6
	2. Acontecimentos de vida	2.1. Trajetória de vida marcada por eventos positivos	P2; P3; P7; P8; P9; P10; P11
		2.2. Trajetória de vida marcada por eventos negativos	P1; P4; P5; P6; P8; P10; P11; P12
	3. Perceção de si na velhice	3.1. As limitações não são determinantes	P7; P9; P10
		3.2. Ocorre adaptação às limitações	P7; P8; P10; P11
		3.3. Vivida com temor	P2; P8; P11; P12
		3.4. Vivida com resignação	P1; P4; P7; P8
		3.5. Vivida com rebelião	P1; P3; P5
	4. Filosofia de vida	4.1. Viver o presente com gratidão	P7; P9; P10;
		4.2. Otimismo, comunicação e autenticidade	P3; P9; P10; P11
		4.3. Prevenção de riscos e conflitos	P2; P5; P8; P12
		4.4. Ceticismo e aleatoriedade	P2; P8
	5. Significado de felicidade no fim de vida	5.1. Estar em paz consigo e com os outros	P9; P10; P11; P12
		5.2. Realizar atividades gratificantes	P7; P10
		5.3. União e amor familiar	P1; P2; P3; P7; P9; P11
	6. Objetivo e perspetivas pessoais e/ou familiares	6.1. Objetivos centrados na vivência do momento presente	P7; P10; P11
		6.2. Objetivos centrados na resolução do passado	P4; P6
		6.3. Objetivos centrados em desejos perspetivados como impossíveis	P4
		6.4. Objetivos centrados na aceitação das limitações e/ou doenças	P8
		6.5. Objetivos centrados no desenvolvimento pessoal e profissional	P7; P10
		6.6. Objetivos instrumentais	P2; P7; P9

II. Relações interpessoais	7. Relações sociais	7.1. Investimento em relacionamentos com sentido	P9; P10; P11; P12	
		7.2. Investimento em relações sociais alargadas	P2	
	8. Expressão de ideias, ideais e sentimentos	8.1. Liberdade na expressão de ideias	P1; P2; P7; P8; P9; P10; P11; P12	
		8.2. Contenção na expressão de ideias	P3; P5	
	9. Dar conselhos	9.1. Com facilidade	P9; P11; P12	
		9.2. Com dificuldade	P4; P7; P8	
	10. Estar só	10.1. Desejo de estar só	P1; P3; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11	
		10.2. Não ocorre o desejo de estar só	P2; P4; P12	
	III. Sentido de vida	11. Espiritualidade	11.1. Práticas religiosas	P4; P5; P9; P11
			11.2. Escrita e momentos de contemplação	P5; P10; P11
11.3. Meditação			P11	
12. Altruísmo com as gerações mais jovens		12.1. Cuidando do outro	P9; P11	
		12.2. Como forma de responsabilidade social	P10; P11	
13. Mistérios da vida		13.1. Aceitação	P9; P10; P11; P12	
		13.2. Fruição da beleza e simplicidade	P4; P7; P11	
		13.3. Compreensão pela fé	P8	
		13.4. Não aceitação ou compreensão	P2	
14. Tempo e espaço		14.1. Perceção do tempo como limitado	P2; P9; P10; P11	
		14.2. Vivência do passado no presente	P6; P8	
15. Perceção da finitude		15.1. Aceitam o fim de vida como natural e expectável	P2; P3; P5; P7; P8; P9; P11; P12	
		15.2. Aceitam o fim de vida com preocupação	P6; P8; P10; P11	
		15.3. Não aceitam o fim de vida: têm medo da morte	P1; P4	
16. Sobreviver simbolicamente á morte		16.1. Desejo de sobreviver simbolicamente á morte	P2; P3; P7; P8; P11; P12	
		16.2. Desejo de sobreviver, mas sem esperança	P1; P2; P4; P5; P6; P8	
	16.3. Sem preocupação de sobreviver simbolicamente á morte	P10		

Tabela 3 - Categorias e subcategorias, definição e exemplos representativos e emergentes da análise de conteúdo

Domínios	Categorias	Subcategorias, sua definição e exemplos
I. Relação consigo próprio	<p>1. Revisão de vida: Os participantes fazem um inventário sobre a sua trajetória de vida, confrontando a sua biografia com as suas escolhas. Este inventário ou balanço de vida é potenciado pela perceção de finitude. A revisão de vida ocorre com ou sem integração.</p>	<p>1.1. Com integração: aceitam a sua trajetória de vida (vivem em paz com o seu passado, com as suas escolhas; as experiências positivas e negativas valerem pelo desenvolvimento que lhes proporcionou). Atribuem um significado à sua vida, i. e: tudo ocorreu com um fim e é encarado como potenciador de desenvolvimento, mesmo quando se trata dos aspetos menos positivos. A vida é analisada como um todo que se justifica e se completa e não como acontecimentos que ocorrem de forma isolada: a infância e outras fases precedentes da vida são interpretadas de modo reconciliador.</p> <p style="text-align: center;">Ex.: <i>“(…) todas as desgraças me enriqueceram!” (P11);</i> <i>“Sempre estive em paz com as minhas escolhas, mesmo as que se revelaram menos positivas, a vida encarrega-se de nos empurrar e aí, acho que foi sempre providencial tudo o que me foi acontecendo.” (P10)</i></p> <p>1.2. Sem integração: os eventos negativos são lembrados, mas não integrados ou aceites e ganham destaque nos relatos de vida. Os conflitos familiares ou eventos traumatizantes persistem sem tentativa de resolução – o passado não é integrado. Os participantes vivem em resignação sobre a vida que viveram e com a perceção de que já é demasiado tarde para qualquer reformulação.</p> <p style="text-align: center;">Ex.: <i>“O balanço é negativo, tive uma infância e mocidade muito difícil, não pelas minhas escolhas, mas pelas circunstâncias em que me vi envolvido.” (P4);</i> <i>“Tento focar-me nos momentos bons, mas não consigo e choro, choro...até mais não.” (P5);</i> <i>“Tento colocar os problemas de parte, mas esta mágoa dá cabo de mim...não tem solução.” (P6)</i></p>
	<p>2. Acontecimentos de vida marcantes: a trajetória de vida dos participantes é pautada por acontecimentos (positivos e negativos) associados às</p>	<p>2.1. Trajetória de vida marcada por eventos positivos: os participantes relatam experiências que lhes alimentam a identidade; cimentam a ideia do que são e do que já foram, nomeadamente experiências relacionadas com:</p> <p>i) infância: <i>“foi muito importante ser filha única até aos cinco anos, tive o amor incondicional dos meus pais, recordo como me aconchegavam e contavam histórias com valores morais antes de dormir. Depois pude acompanhar o</i></p>

	<p>transições de vida que são recordados como marcantes ou momentos chave na sua história.</p>	<p><i>nascimento dos meus irmãos, o que foi muito bom.” (P11); “Tive uma infância feliz e uns pais maravilhosos, sempre atentos aos meus sonhos.” (P9)</i></p> <p>ii) Nascimento dos filhos: <i>“Aos dezasseis anos fui mãe...(risos). Tive uma filha precisamente no dia do meu aniversário, foi um presente maravilhoso!” (P3)</i></p> <p>iii) Reconhecimento profissional/social: <i>“Fui secretário da Diocese, dirigi dois colégios, fui professor. O Bispo tinha grande admiração por mim.” (P8);</i></p> <p><i>“Fui vice-reitor, reitor e gestor (...) fui eleito quatro vezes como diretor da escola do Magistério Primário da minha região e, também como autarca.” (P2)</i></p> <p>2.2. Trajetória de vida marcada por eventos negativos: revelam acontecimentos traumatizantes relacionados com:</p> <p>i) abandono na infância: <i>“A minha mãe morreu quando eu tinha quatro anos e o meu pai abandonou-me ... foi traumatizante sentir aquela rejeição depois de uma perda tão grande!” (P5)</i></p> <p>ii) morte dos pais: <i>“O meu pai faleceu com uma doença oncológica terrível e a minha mãe pouco depois foi atropelada mortalmente. Foi um sofrimento muito grande e um trauma difícil de superar!” (P11)</i></p> <p>iii) violência doméstica/institucional: <i>“Havia professores que batiam por tudo e por nada, não sei como sobrevivi!” (P4); “Com o meu marido fui infeliz, passava muito, tanto sofrimento, vergonha e humilhação...” (P5)</i></p> <p>iv) viuvez: <i>“depois da viuvez, saí da aldeia (...) foi um período muito difícil com o qual ainda hoje não lido muito bem! (P12)</i></p> <p>v) guerra: <i>“Acordei muitas vezes em sobressalto, ao som da bazuca, ali perto da porta, sem saber para quem era dirigida ...” (P8).</i></p>
	<p>3. Perceção de si na velhice: os participantes relatam limitações físicas (relacionadas com problemas de saúde) que interpretam de diferentes formas.</p>	<p>3.1. As limitações não são determinantes: apesar das limitações físicas, os participantes não as sentem como condicionantes na sua vida. Além disso a idade subjetiva ou idade sentida é inferior á idade real ou cronológica.</p> <p>Ex.: <i>“Às vezes nem quero acreditar que tenho esta idade, pois não paro um minuto!” (P9)</i></p> <p>3.2. Ocorre adaptação às limitações: através de um esforço contínuo, adaptam as suas limitações aos recursos disponíveis otimizando-os.</p>

		<p>Ex.: <i>“Tenho que adaptar a condução às minhas limitações, está tudo bem se já não faço 600km e só faço 100km.” (P7); “Evito grandes deslocações e quando o faço certifico-me de que há facilidade de estacionamento, pois as limitações de mobilidade já condicionam as minhas escolhas!” (P8)</i></p> <p>3.3. Vivida com temor: ocorre associação da velhice à dependência e incapacidade que causa nervosismo e somatização física do medo. Ex.: <i>“parti um prato e fiquei tão nervoso (...) pensei que tivesse limitado a minha motricidade fina” (P2); “Escadas só com corrimão porque tenho um medo terrível” (P11)</i></p> <p>3.4. Vivida com resignação relativamente às suas condicionantes de saúde que não conseguem mudar. Ex.: <i>“Tenho que me controlar em função daquilo que me é permitido fazer ou não fazer, já não tenho a mesma capacidade!” (P7);</i></p> <p>3.5. Vivida com rebelião: os participantes não aceitam as limitações ou perdas associadas o que resulta em desafios diários ou em grande frustração. Ex.: <i>“Tenho que manter tudo a funcionar para costurar, cozinhar, fazer bolos, compras... Estou sempre preocupada com os outros, é que sou eu que faço tudo!” (P3); “Quero continuar a fazer tudo, não me conformo!” (P5); “A gente quer chegar a certo sítio e não chega lá, quer fazer coisas e não consegue, é revoltante!” (P1)</i></p>
	<p>4. Filosofia de vida: os discursos dos participantes apresentam um guião orientador e um sentido crítico, dentro de um sistema de valores, como forma de encarar o mundo, sentir e viver a sua vida.</p>	<p>4.1. Viver o presente com gratidão: os participantes vivem o aqui e o agora e agradecem mais do que pedem. Ex.: <i>“Respeitar as contrariedades e aceitar com humildade o que nos vai acontecendo.” (P7); “Apoio-me muito na religião, (...) e agradeço mais do que peço.” (P9);</i></p> <p>4.2. Otimismo, comunicação e autenticidade: ver o lado luminoso das coisas e falar sobre elas sempre com verdade. Ex.: <i>“Tento olhar sempre o lado positivo das coisas, por isso, as coisas mais negras vão-se iluminando como as duas faces da lua.” (P10); “Tento lidar com as coisas o melhor possível e disfrutar de cada momento, para perceber os sinais que o envolvem e compreender o meu lugar no mundo.” (P10)</i> <i>“Valorizar as coisas boas e dizer sempre a verdade, mesmo que esta doa!” (P11)</i></p> <p>4.3. Prevenção de riscos e conflitos: evitam conflitos ou a manifestação de opinião ou vontades. <i>“Evito os riscos da sociedade para não perturbar o meu plano biológico que é de família: morrer velho.” (P2);</i> <i>“Quando não concordo com alguma coisa, calo-me, não gosto de arranjar problemas ou discussões inúteis!” (P3)</i></p>

		<p>4.4. Ceticismo e aleatoriedade que se impõe a todos os eventos da vida.</p> <p>Ex.: <i>“Tenho um bocado a mania que não há destino, por exemplo, eu sou batizado, mas se fosse chinês não era católico, os homens não podem estar sujeitos a esta sorte aleatória.”</i> (P2);</p> <p><i>“Lamento, mas vou perdendo a sensibilidade, lamento, mas aceito a transformação que se está a dar no mundo, o descrédito da igreja, a degradação da sociedade... já não acredito em milagres!”</i> (P8)</p>
	<p>5. Significado de felicidade no fim de vida: traduz-se em tranquilidade e paz de espírito, de bem com a sua consciência, com relações familiares harmoniosas, independência e autonomia para não depender de terceiros. Tudo isto é sentido de várias formas.</p>	<p>5.1. Estar em paz consigo e com os outros: ausência de conflitos.</p> <p>Ex.: <i>“É estar de bem comigo própria, é assim analisar e sentir que sou eu...”</i> (P11);</p> <p><i>“Estar em paz comigo e com os outros.”</i> (P12)</p> <p>5.2. Realizar atividades que apreciam e alimentam a sua essência e o bem-estar que daí advém.</p> <p>Ex.: <i>“Tenho a sensação que percorri um caminho pleno (...) fazer as minhas leituras, as fotografias, o quintal, as coisas de que realmente gosto, deixam-me em paz com a vida.”</i> (P10);</p> <p><i>“Vale a pena contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional em qualquer idade, isso é o que me faz feliz!”</i> (P7)</p> <p>5.3. A união e o amor familiar, tal como o amor ao próximo na forma de entreatajuda e solidariedade.</p> <p>Ex.: <i>“A felicidade dos outros, alguém feliz é uma felicidade para mim”</i> (P7);</p> <p><i>“Os meus filhos darem-se todos bem e serem amorosos comigo e eu com eles”</i> (P5);</p> <p><i>“Estar acompanhado pela pessoa com quem vivo há já setenta e três anos é a coisa mais feliz da minha vida”</i> (P2);</p> <p><i>“Dedicámos a nossa vida toda á aldeia, ajudei a construir um lar, do qual fui diretor por dois mandatos.”</i> (P12)</p>
	<p>6. Objetivos e perspetivas pessoais e/ou familiares: os participantes relatam objetivos ou projetos de vida a curto prazo. Alguns mais dependentes da sua ação do que outros.</p>	<p>6.1. Objetivos centrados na vivência do momento presente e nas suas relações familiares.</p> <p>Ex.: <i>“O que me faz feliz é viver o dia-a-dia com a minha família, esperando que ela cresça com saúde, bem-disposta e com a vida resolvida.”</i> (P7)</p> <p>6.2. Objetivos centrados na resolução do passado que já passou e que já não é possível resolver ou ser alterado (por exemplo por morte).</p> <p>Ex.: <i>“Antigamente havia mais gente para conversar, agora a maioria já faleceu... Tenho imensa pena de não poder retribuir, como devia, todo o bem que recebi de algumas pessoas.”</i> (P4)</p>

		<p>6.3. Objetivos centrados em desejos perspetivados pelos participantes como impossíveis. Ex.: <i>"Gostava de viajar, conhecer as maravilhas do mundo, mas não posso deixar a minha mulher sem cuidados ou vigilância contínua."</i> (P4)</p> <p>6.4. Objetivos de vida centrados na aceitação das limitações, doenças e fim de vida. Ex.: <i>"Sofrer pouco nos anos que me restam (...) e ter garantidos os cuidados de que possa vir a precisar."</i> (P8)</p> <p>6.5. Objetivos centrados no desenvolvimento pessoal e profissional. Ex.: <i>"Os meus interesses são melhorar sempre tudo o que vamos tendo na vida e aprendendo, sobretudo, com os que vêm de novo. Temos que nos adaptar ao mundo e aos mais novos!"</i> (P7); <i>"Prefiro estar atento e disponível para as coisas que forem acontecendo e que me proporcionem bem-estar físico e espiritual."</i> (P10)</p> <p>6.6. Objetivos instrumentais relacionados com a profissão e com a imagem social que pretendem ter e transmitir:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) Renovar carta de condução: <i>"Quando saí do Hospital fui logo renovar a carta e agora voltei a renová-la antes do tempo, pois sei que não tarda me apago!"</i> (P2) ii) Escrever e publicar um livro: <i>"Neste momento tenho dois projetos, um é fazer a fotobiografia de Miranda do Corvo e o outro é um novo livro de poesia"</i> (P2) iii) Viagem: <i>"Inscrevi-me numa viagem a Roma e estou entusiasmada porque vamos ser recebidos pelo papa!"</i> (P9)
<p>II. Relações interpessoais</p>	<p>7. Relações sociais: A interação social surge como um importante fator de proteção na velhice e a sua complexidade realça o valor da proximidade emocional, a reciprocidade e a qualidade dos relacionamentos para a saúde e bem-estar dos participantes.</p>	<p>7.1. Investimento em relações com sentido: Ocorre o estreitamento das relações sociais: ficam mais reduzidas e fortes. Os participantes privilegiam relações sociais (principalmente familiares e amigos) que consideram centrais nas tomadas de decisão mais importantes e no seu bem-estar. Ocorre uma poupança de energia e de tempo com relações superficiais: deixa de haver investimento. Ex.: <i>"Os relacionamentos vão-se estreitando (...) já seleciono muito, (...) não sou prisioneiro de muitas memórias antigas."</i> (P10); <i>"Tento utilizar o meu tempo bem, com as pessoas de que gosto ou posso ajudar."</i> (P12)</p> <p>7.2. Investimento em relações sociais alargadas como forma de se manter integrado na sociedade, sentir-se jovem e capaz e sobreviver simbolicamente à morte. Ex.: <i>"chego a questionar-me como é que um velho de noventa e três anos consegue mobilizar tanta gente: é para os livros, é para festas, é para entrevistas..."</i> (P2)</p>

	<p>8. Expressão de ideias, ideais e sentimentos: capacidade de se expressar sem a preocupação de julgamentos.</p>	<p>8.1. Liberdade na expressão de ideias, mas com contenção nos sentimentos: os participantes revelam liberdade de expressão, redefinem-se fora dos padrões ou rótulos socialmente aceites na sua juventude expressando as suas perspetivas, os seus ideais e suas opiniões ás gerações mais jovens numa perspetiva de elo entre gerações. Já os sentimentos são perspetivados como íntimos, por isso, expressá-los confere uma espécie de exposição desnecessária associada á fragilidade e o que pretendem é conservar a imagem de ancião e sábio.</p> <p>Ex.: <i>“Sinto-me livre e ando sempre a ensinar isso aos meus filhos, sem impor (...) como um dever social, gostava que fossem bons cidadãos.” (P11)</i></p> <p>8.2. Contenção na expressão de ideias: referem nada expressarem para não contrariarem os outros ou causar qualquer espécie de constrangimento.</p> <p>Ex.: <i>“Se dizem que é pau, eu digo que é pau! Faço que concordo, não quero arranjar problemas!” (P3)</i></p>
	<p>9. Dar conselhos: ocorre com maior ou menor facilidade.</p>	<p>9.1 Com facilidade: reconhecem que a experiência de vida permite dar conselhos com facilidade e incitam á mudança. Encaram esta transmissão como um dever moral e cívico, apesar de reconhecerem a dificuldade dos mais novos aceitarem conselhos.</p> <p>Ex.: <i>“Estou disposta a fazer sugestões, com bastante subtilidade, sem impor nada, porque devemos pensar bem antes de falarmos.” (P9);</i></p> <p><i>“Só posso dar a minha opinião, vivi muito posso contribuir com a minha vivência para que façam melhor.” (P12)</i></p> <p>9.2. Com dificuldade: os participantes sentem dificuldade em transmitir o que percecionam como certo ou errado, devido ao distanciamento entre gerações, por isso, dar conselhos revela-se uma tarefa delicada.</p> <p>Ex.: <i>“É muito difícil! Se tentasse aconselhar os jovens de hoje, sobre as normas da igreja provavelmente rir-se-iam!” (P8);</i></p> <p><i>“Não quero ofender as pessoas, cada um faça o que lhe aprouver!” (P4);</i></p> <p><i>“Julgar ou aconselhar não é fácil, é preciso julgar pela razão e pelo coração, sempre!” (P7).</i></p>

	<p>10. Estar só: ocorre ou não o desejo de estar só.</p>	<p>10.1. Desejo de estar só: Ocorre uma busca pela solidão no sentido contemplativo para proporcionar uma revisão e integração dos acontecimentos de vida: procuram dar um sentido ao que viveram. Estar só por opção é encarado de forma positiva. <i>Ex.: “Eu estou só e gosto.” (P7); “Procuro estar só para escrever.” (P8); “Neste momento é mais fácil estar disponível á reflexão, ganho mais no silêncio e na contemplação, é uma coisa natural e que me proporciona grande paz.” (P10)</i></p> <p>10.2. Não ocorre o desejo de estar só: não ocorre essa necessidade, pelo contrário, relatam preferência por estarem acompanhados. <i>Ex.: “a solidão apavora-me! Gosto muito de conviver, mas não de confusão.” (P12); “Nunca senti necessidade de estar só, antes pelo contrário, gosto de me sentir acompanhado, estou sempre em carga!” (P2).</i></p>
<p style="text-align: center;">III. <i>Sentido de vida</i></p>	<p>11. Espiritualidade: os participantes explicam a manutenção da sua espiritualidade como exercício de reflexão e busca de novos sentidos existenciais. Também, como forma de alcançar a paz de espírito face aquilo que foi a sua trajetória de vida, desafios diários (relacionados com a saúde e dificuldades nas relações familiares) e percepção de finitude, através de vários rituais diários.</p>	<p>11.1. Práticas religiosas: a tentativa de purificação e rendição com o divino ocorre pela oração e outras práticas religiosas. <i>Ex.: “Todos os dias vou dar um beijinho aos meus santinhos” (P11); “rezo todas as noites, (...) neste momento estou mais desperta e disponível para refletir e interiorizar as coisas.” (P9)</i></p> <p>11.2. Escrita e momentos de contemplação: através da escrita os participantes tentam reorganizar as suas histórias e vivências para dar sentido á vida (integrar o passado, presente e futuro com serenidade). <i>Ex.: “Leio o meu missal e escrevo todas as noites sobre o meu dia, este ritual traz-me paz e tranquilidade.” (P5); “Neste momento, ganho mais no silêncio e na contemplação. (...) tenho a sensação de que percorri um caminho pleno, por isso, há grande serenidade quando olho para trás ou encaro o futuro.” (P10)</i></p> <p>11.3. Meditação: revelam práticas de interiorização com foco na respiração e posturas físicas. Pretendem acalmar a mente e alcançar um estado de calma, essencial em qualquer desafio. <i>Ex.: “Agora que pratico meditação diariamente, penso que Deus escreve direito por linhas tortas, (...) tudo o que Deus faz é bem feito” P11)</i></p>

	<p>12. Altruísmo com as gerações mais jovens: ocorre a dedicação às gerações mais jovens através da ajuda instrumental e um destralhar do materialismo, destralhar das suas vidas doando bens acumulados.</p>	<p>12.1. Cuidando do outro: revelam motivação, compromisso e investimento nas gerações mais novas, nomeadamente, em proteção e cuidados que facilitam as tarefas diárias da vida familiar dos filhos e netos.</p> <p>Ex.: <i>“Todos dias cozinho para os meus netos e vejo os seus programas de televisão favoritos para poder conversar com eles sobre isso.” (P11);</i></p> <p><i>“O que me define é a disponibilidade para o marido, filhos e netos, estando sempre presente e á disposição para o que quer que seja.” (P9)</i></p> <p>12.2. Como forma de responsabilidade social: preocupação consciente em criar um legado com impacto positivo e duradouro. A transmissão de valores e conhecimentos pode e deve valorizar o mundo.</p> <p>Ex.: <i>“Ando sempre a ensinar (...) valorizar as coisas boas e dizer o que podem fazer..., como um dever social, gostava que fossem bons cidadãos.” (P11);</i></p> <p><i>“Isto é, de quem já sedimentou o seu caminho e que está num tempo de síntese pessoal e, mais propriamente, numa dádiva e entrega aos outros.” (P10)</i></p>
	<p>13. Mistérios de vida: atitude dos participantes face aos mistérios da vida.</p>	<p>13.1. Aceitação: aceitam os mistérios da vida com humildade perante a grandeza e perfeição do universo, relativizando acontecimentos menos felizes. Sentem o macrocosmo através do microcosmo, materializado em experiências subtis.</p> <p>Ex.: <i>“Aceito-os como indesvendáveis.” (P12);</i></p> <p><i>“(...) é uma graça pelo que devemos agradecer por não vivermos pressionados pelo conhecimento pleno.” (P10);</i></p> <p><i>“Do universo sou parte integrante, como dizem vários poemas...” (P7); “Penso que ninguém compreende, não sei, só posso entregar-me nas mãos de Deus.” (P11)</i></p> <p>13.2. Fruição da beleza e simplicidade: relatam prazer com as pequenas “grandes” coisas e sentem uma grande afinidade com o universo e a sensação de se fazer parte de um todo.</p> <p>Ex.: <i>“Nós somos uma parte do cosmos e tudo o que Deus faz é bem feito.” (P11);</i></p> <p><i>“Admiro a coragem e a capacidade das pessoas para nos mostrar essas belezas incríveis...” (P4)</i></p> <p>13.3. Compreensão pela fé aceitam as realidades da vida á luz da crença relacionada com a vida após a morte, o que gera uma sensação de conforto e plenitude.</p> <p>Ex.: <i>“Eu não tenho grandes dúvidas a respeito da vida, tenho a minha fé, a minha crença (...) a vida não termina na morte, a pessoa continua a viver, mas de forma diferente.” (P8)</i></p>

		<p>13.4. Não aceitação ou compreensão dos mistérios da vida: não há mistérios, tudo tem uma explicação científica.</p> <p>Ex.: <i>“Eu penso que não foi Deus que criou o homem, mas o homem é que criou a ideia de Deus. A religião é baseada no temor de não conhecer o futuro.” (P2)</i></p>
	<p>14. Tempo e espaço: ocorre a percepção de estarem fora do tempo, o passado e o presente parecem coexistir em simultâneo.</p>	<p>14.1. A percepção do tempo como limitado: uma vez limitado, o tempo é precioso e aproveitado da forma como desejam.</p> <p>Ex.: <i>“Procuro viver apenas o presente,” (P9);</i> <i>“Prefiro estar atento e disponível para as coisas que forem acontecendo, (...) com total liberdade para disfrutar de cada momento.” (P10);</i> <i>“Hoje arrependo-me de não ter dado atenção a certas coisas, a vida deve-se aproveitar no momento.” (P11)</i></p> <p>14.2. Vivência do passado no presente: as fronteiras entre o antes e o agora são transcendidas podendo incluir um retorno e uma reconfiguração da infância.</p> <p>Ex.: <i>“Passo horas e horas a pensar na minha infância e na vida que tive” (P6);</i> <i>“vou vivendo um bocado das recordações do passado e ás vezes ainda vou escrevendo, ainda escrevo umas coisas sobre o que fiz” (P8)</i></p>
	<p>15. Percepção da finitude: ocorre ou não consciência e compreensão da finitude.</p>	<p>15.1. Aceitam o fim de vida como natural e expectável: não sentem medo da morte, aceitam-na como uma espécie de transferência para Deus.</p> <p>Ex.: <i>“Quando ele quiser chamar, eu estou pronta! Estou preparada.” (P5)</i></p> <p>15.2. Aceitam o fim de vida com preocupação: relatam preocupação com a dependência de terceiros que pode advir de doenças e da proximidade com o fim de vida e não com a morte em si.</p> <p>Ex.: <i>“Preocupa-me a dependência, não a morte em si.” (P10);</i> <i>“não a temo e não quero mudar de ideias, mas o sofrimento assusta qualquer um, apesar de acreditar na outra vida.” (P11);</i> <i>“Tenho medo de dar trabalho, agora da morte propriamente não a temo, já sei que ela me espera.” (P6)</i></p> <p>15.3. Não aceitam o fim de vida: relatam ter medo da morte.</p> <p>Ex.: <i>“Lido bem com a vida, mas não com a morte, tenho muito medo da morte!” (P1);</i> <i>“Tenho medo de não estar preparado e que não seja exatamente como imaginamos.” (P4)</i></p>

	<p>16. Sobreviver simbolicamente à morte: reconhecimento da sua própria imortalidade por parte de quem lhe é próximo, percepção de que contribuiu para um <i>lugar</i> significativo nas suas relações sociais e familiares.</p>	<p>16.1. Desejo de sobreviver simbolicamente à morte: os participantes desejam ser valorizados, lembrados com saudade e valorizados pelo que foram:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) através dos seus valores e identidade: <i>“Com muita saudade e como uma pessoa calma, paciente e generosa.” (P3); “Como eu lembro os meus pais e as pessoas boas que existiram á minha volta.” (P11)</i> ii) através do seu papel na sociedade: <i>“Gostava de ser lembrado como uma pessoa que guardou nos versos a humanidade das pessoas, como uma pessoa empenhada que não passou a vida distraído.” (P2); “Não quero medalhas, mas deixo um certo legado, ajudei a construir um lar...” (P12)</i> iii) através da profissão que desempenharam: <i>“Só quero que pensem que valeu a pena eu ter vivido, que o meu exemplo os ajude a encontrar um sentido para as suas vidas.” (P7); “Tenho a impressão de que por onde andei continuam a pensar bem de mim.” (P8)</i> <p>16.2. Não ocorre o desejo de sobreviver simbolicamente à morte através da lembrança.</p> <p>Ex.: <i>“Se ficarem boas recordações, ótimo, senão paciência (...) mas o que me preocupa é o que está para a frente e não o que está para trás.” (P10)</i></p> <p>16.3. Ocorre o desejo, mas sem esperança: os participantes manifestam o desejo de ser lembrados pelos entes queridos, mas não acreditam que virá a acontecer.</p> <p>Ex.: <i>“Lembrada? Não! Acabou, eu parto e esquecem tudo. Então agora já não ligam nenhuma a nada! Portanto quando eu partir também já ninguém se lembra.” (P1);</i> <i>“Nunca mais sou lembrada, morreu acabou!” (P5)</i></p>
--	---	---

PARTE III – RESULTADOS

1. Apresentação dos Resultados

Considerando o objetivo geral do estudo - explorar e compreender o desenvolvimento e vivência da Gerotranscendência – os principais resultados serão apresentados de acordo com os domínios, as categorias e subcategorias (figura 1) emergentes da análise de conteúdo.

A partir dessa análise, identificamos a construção ou vivência da Gerotranscendência, em três domínios: Relação consigo próprio; Relações interpessoais e Sentido de Vida. Estes domínios traduzem-se em 16 categorias (figura 1) e 47 subcategorias que sugerem a explicação da vivência deste estado em três percursos: i) Integridade com Gerotranscendência; ii) Integridade, mas sem Gerotranscendência e iii) Desespero.

Figura 1 - Domínios e Categorias emergentes



No percurso Integridade com Gerotranscendência foram classificados 5 participantes (P7, P9, P10, P11, P12); 3 na vivência da Integridade, mas ainda sem Gerotranscendência (P2, P3, P8) e 4 em Desespero (P1, P4, P5, P6).

i) Integridade com Gerotranscendência

Os participantes que vivenciam um estado de integridade com Gerotranscendência (P7, P9, P10, P11, P12) relatam uma relação consigo próprio assente numa revisão de vida que

ocorre com integração, isto é: com aceitação do seu passado e sensação de paz com tudo o que foi vivido. O inventário que fazem da sua trajetória de vida traduz-se num balanço positivo que permite atribuir um significado a todos os acontecimentos de vida (positivos e negativos) no todo que a vida é.

Para estes participantes todas as experiências contam para a sua identidade, ou seja - para aquilo que hoje são, como refere a participante 11, todos os eventos que experienciou ao longo da vida (até os mais traumáticos como a morte dos pais, ou a viuvez aos 35 anos com 5 filhos menores), serviram para enriquecê-la e construir a pessoa que é em toda a sua plenitude.

A filosofia de vida que guia e orienta os comportamentos destes participantes é pautada pela vivência do momento presente com *gratidão, respeitando e aceitando com humildade as contrariedades que vão ocorrendo, P7*. Também o otimismo parece ser uma constante na filosofia de vida destes participantes *pois permite ver o lado positivo das coisas, por isso, mesmo as coisas mais negras vão-se iluminando como as duas faces da lua, P10*.

À felicidade é atribuído um significado que se estreita com a reconciliação consigo próprio, pois revelam que ser feliz significa *estar em paz, sentir-se bem nesta fase da vida, P12; ser testemunho da felicidade dos outros, P7*; ou através de atividades prazerosas como *a leitura, a escrita, a fotografia, ou a jardinagem, P10*.

Os objetivos pessoais destes participantes são: i) centrados no presente *a viver o dia-a-dia com a família*, ii) no seu desenvolvimento pessoal, pois revelam vontade de *aprender com os mais novos*, o que requer *adaptação a eles e ao mundo, P7*; iii) *disponibilidade para viver as coisas que forem acontecendo e para aquelas que proporcionem bem-estar físico e espiritual, P10*.

No domínio das relações interpessoais, estes participantes mostram investimento nas relações com sentido, ou seja, privilegiam relacionamentos de proximidade, principalmente familiares e amigos que consideram importantes à sua vida e ao seu bem-estar. Ocorre um desprendimento relativamente às relações superficiais e de circunstância, *os relacionamentos vão-se estreitando e a seleção faz-se naturalmente, P10*.

Revelam sentir liberdade de expressão e redefinem-se fora dos padrões ou rótulos socialmente aceites na sua juventude ou na sua vida ativa. Tentam transmitir as suas ideias e perspetivas atuais numa tentativa de elo de ligação às gerações mais jovens. O P11 revela: *sinto-me livre quanto à minha expressão e ando sempre a ensinar isso aos meus filhos*. O mesmo acontece com o P10: *Agora que não tenho obrigações paroquiais, sinto uma grande liberdade para expressar as minhas opiniões, que não teria se estivesse no ativo*. De um modo geral os participantes consideram a expressão de sentimentos desnecessária, pois confere uma exposição do que consideram íntimo e que, ao mesmo tempo, pode enfatizar alguma espécie de fragilidade contrária ao que realmente sentem.

Estes participantes são unânimes relativamente à tolerância que consideram ter adquirido ao longo da sua trajetória de vida, permitindo relações harmoniosas: *a vida os foi-nos amolecendo, P9*.

O desejo de estar só ocorre por parte destes participantes que consideram que estar só é *útil e necessário para refletir, escrever e trabalhar, P7*. Explicam ainda, que *vivendo a velhice, é mais fácil estar disponível á reflexão, P10*. Além disso, *ganham mais no silêncio e na contemplação, estar só é sentido como algo natural e que proporciona grande paz, P10*.

As relações familiares destes participantes são pautadas por proximidade afetiva, além disso, privilegiam relações cultivadas ao longo da vida, o que lhes permite dar conselhos. Consideram que a sua experiência de vida, os compromete em relação aos outros, no sentido produtivo e orientador, seja cuidando ou como um dever moral e cívico na transmissão de valores e conhecimento: *o que quero dizer digo, não para me fazer feliz, mas porque acho que será útil a quem é dirigido, P11*.

Relativamente ao domínio, sentido de vida, para estes participantes existe uma necessidade generalizada de construção de sentido e significados atribuídos às experiências vividas, de forma a contribuir para o desenvolvimento individual e coletivo. A experiência paradoxal do tempo motiva a interpretação subjetiva da realidade e, a espiritualidade apresenta-se como o exercício privilegiado, de reflexão sobre si mesmo, no sentido em que, proporciona paz e tranquilidade face às dificuldades, perdas e limitações. Não existe propriamente uma intensificação das práticas nesta fase, mas sim um amadurecimento e aprofundamento das vivências, sendo elas de: i) oração: *rezo todas*

as noites, pois estou mais desperta e disponível á reflexão e interiorização das coisas, P9; ii) meditação: *pela meditação diária percebi que tudo o que Deus faz é perfeito, mesmo as tragédias que coloca no nosso caminho, P11;* iii) escrita ou contemplação: *como uma coisa natural e que proporciona grande paz, P10.* Os participantes relatam, nestas práticas, grande conforto e proximidade com o divino, associado a uma sensação de plenitude que os impele à humildade perante os grandes desafios e mistérios.

Confrontados com a própria finitude (quem sou, quem fui, para onde vou) estes participantes aceitam com humildade os mistérios da vida, relativizando acontecimentos menos felizes, sentindo o macrocosmo através do microcosmo, materializado em experiências subtis. O mesmo pode acontecer pela fé e crença na vida para lá da morte: *muitas coisas permanecem misteriosas e é uma graça pelo que devemos agradecer, por não vivermos pressionados pelo conhecimento pleno, P10.*

A morte constitui um desses mistérios, uma viagem sem regresso e, mais do que o medo da morte, estes participantes temem ou sentem-se mais desafiados com a possível dependência: *não tenho medo de morrer, o que receio é o que pode vir antes, a dependência, P12.*

O reconhecimento da sua própria imortalidade passa, nestes participantes, pela transcendência individual de valores, pelo que foram enquanto profissionais e cidadãos, *só quero que pensem que valeu a pena eu ter existido, P7; quero ser lembrada como eu lembro os meus pais e as pessoas boas que existiram á minha volta, P11.*

De acordo com a escala de satisfação com a vida (SWLS), estes participantes detêm níveis elevados de satisfação e qualidade de vida (M=22), o que sugere congruência na forma como apresentam o seu discurso pautado pela autenticidade e consonância ao seu modo de vida.

ii) Integridade sem Gerotranscendência

Os participantes em integridade sem Gerotranscendência apresentam, à semelhança dos participantes em integridade com Gerotranscendência, no domínio da relação consigo, a integração do passado. Os aspetos positivos e negativos valeram pelas aprendizagens que proporcionaram, o balanço é muito positivo e revelam ter *vivido uma vida muito rica e variada, P8.* Porém, face à finitude, a perceção das perdas e limitações parece gerar

resignação e, até, alguma ansiedade, sobretudo perante as situações que não são passíveis de ser alteradas. Esta situação chega mesmo a manifestar-se na forma de somatização física do medo: *parti um prato e fiquei tão nervoso, pensei que tivesse comprometida a motricidade fina, que exercito diariamente apertando botões*, P2.

A filosofia de vida dos participantes que trilham este percurso é pautada pelo esforço contínuo de contenção de riscos: *evito correr riscos, para não perturbar o meu plano biológico que é de família: morrer velho*, P2. Também transparece uma certa aleatoriedade e ceticismo na forma de encarar o mundo, levando a crer que acreditam que tudo é um mero acaso, sem significado ou coincidências, atribuindo a si próprios a responsabilidade de suas vidas: *lamento, mas vou perdendo a sensibilidade e aceito a transformação que se está a dar no mundo, pois ela é da nossa responsabilidade*, P8.

Os objetivos destes participantes são: i) instrumentais, ex.: *escrever um novo livro de poesia* P2; ii) centrados na adaptação aos desafios diários, ex.: *já tenho o meu lugar no lar para ter garantido os cuidados de que possa vir a precisar*, P8.

Os relacionamentos destes participantes são pautados por algumas especificidades que importa destacar: i) relações numerosas e alargadas: que conferem plenitude e a sensação de estar vivo e ligado a si mesmo e ao mundo, P2; ii) competição de afetos: as relações parecem pautadas pela competição de afetos, o que lamentam e, é a razão pela qual, não investem para não desenvolverem qualquer espécie de animosidade, P8; iii) relações de proximidade: que acreditam e sustentam para manter a união e amor familiar, P3.

Estes participantes não revelam dificuldade em expressar as suas opiniões, com a exceção da P3: *faço que concordo, se dizem que é pau, eu digo que é pau, ou calo-me, não gosto de arranjar problemas*. Contrariamente ao que acontece com os participantes no estado de integridade com Gerotranscendência, estes não sentem necessidade de estar sós, e mencionam ter medo da solidão associada á viuvez. Além disso, dar conselhos é inusitado, devido às diferenças geracionais: *essa gente nova não os aceita nem os procura [os conselhos]*, P8.

No domínio, sentido de vida, o discurso dos participantes aponta para o mesmo compromisso pela busca de sentido - na construção do legado individual, familiar e

cultural - como forma de pertença e continuidade. Contudo e, paradoxalmente, o altruísmo para com os mais novos não é notório, exceto num dos participantes que revela continuar a fazer o que sempre fez: cuidar dos outros, porque é isso que esperam que faça, *aceito tudo e estou sempre preocupada com os outros*, P3.

Os mistérios da vida são entendidos ou não à luz da fé. A esperança e a tranquilidade que advém da espiritualidade/religiosidade não existe para os participantes, que se dizem sem religião; os mistérios não se revelam “mistérios”, mas questões que carecem de argumentação científica: *a religião é uma instituição baseada no temor de não conhecer o futuro, penso que não foi Deus que criou o homem, mas o homem é que criou a ideia de Deus*, P2. O P3, apesar da crença que tem, manifesta grande desilusão relativamente à igreja e aos seus seguidores, traduzida em apatia e desinteresse. O mesmo acontece com o P8 que, apesar de fazer da religião o seu modo de vida, revela uma certa tristeza e ceticismo pelo que vai *perdendo a sensibilidade e aceitando a transformação que se está a dar no mundo*, P8.

A perceção do tempo parece ser difusa para estes participantes, isto é: o passado parece viver no presente, por isso, o retorno às memórias de infância e a outras fases de vida são frequentes: *vou vivendo das recordações, revivo tudo o que fiz com muita saudade*, P8.

O discurso destes participantes sugere que a morte é encarada com aparente naturalidade. Contudo, destaca-se a preocupação do P2 ao renovar a carta de condução antecipadamente, com receio que não o possa voltar a fazer. Além disso, manifesta medo de apodrecer no túmulo, e por isso, quer ser cremado. Também o P8 se antecipou reservando um lugar num lar para garantir possíveis cuidados. Apenas o P3 revela não ter qualquer receio relativamente á morte nem tão pouco conta qualquer ação antecipatória sobre como será, no seu discurso transparece desinteresse e paz.

A memória do que de si sobreviver parece ser encarada por estes participantes como o resultado do sucesso ou insucesso na vida. Por exemplo, o P2 confessa vaidade em deixar marca: *gostava de ser lembrado como quem guardou nos versos a humanidade das pessoas*. Já para o P8 há alguma desesperança na memória de si: apesar do percurso que viveu, explica que *as pessoas esquecem depressa...*

Os resultados obtidos na escala de satisfação com a vida (SWLS) destes participantes (M=24) expressam satisfação com a vida.

iii) Desespero

Para os participantes em estado de Desespero o passado parece assumir um certo ónus. Simultaneamente os conflitos e desilusões persistem. O balanço de vida é perspetivado de forma negativa não pelas escolhas que fizeram, mas pelas circunstâncias em que se viram envolvidos (ex.: *abandono e maus tratos*, P4).

Tendencialmente estes indivíduos parecem adotar uma atitude passiva perante os conflitos que vivem, pois manifestam resignação e passividade face a qualquer reformulação, conformam-se com uma situação que ao mesmo tempo não aceitam. Por exemplo: a P6 explica que *tenta colocar os problemas de parte, mas a mágoa dá cabo de si, e conclui que não há solução*. Além disso, também as limitações (físicas relacionadas com problemas de saúde) e os desafios diários inerentes à sua condição de idoso, condicionam o seu bem-estar e são motivo de frustração e revolta, como refere a P1: *querer chegar a certo sítio e não chegar lá, ou querer fazer coisas e não conseguir, é revoltante!*

A filosofia de vida destes participantes não é clara, pois não sobressai dos seus discursos um guião orientador dos seus comportamentos e atitudes. Inclusivamente, uma das participantes refere-se ao humor e carinho, com as quais tenta adoçar as suas relações, mas sem êxito: *sinto-me desprezada e infeliz, mas tento não o mostrar e disfarço com humor e beijinhos*, P5.

Os objetivos são tendencialmente centrados no passado e/ou perspetivados como impossíveis de realizar: *gostava de passear, conhecer o mundo, mas não posso deixar a minha mulher, de quem sou cuidador... logo é impossível!* P4; *já sei o que posso esperar, como não sou capaz de enfrentar as pessoas, só quero sossego*, P6.

As relações interpessoais destes participantes baseiam-se em ligações familiares escassas e frágeis, pelas quais expressam uma grande mágoa, apesar de apelarem à paciência e ao perdão, P5, as relações não melhoram; *o facto de não me dar bem com as minhas noras dá cabo de mim*, P6.

A expressão de ideias é contida, pois acreditam que desta forma evitam confrontos e ofensas desnecessárias. Assim, os conselhos (que consideram úteis) não são proferidos: *eu dava-os, mas eles é que não aceitam, por isso fico triste e calo-me*, P5; *até sinto obrigação de esclarecer as pessoas sobre a religião, mas como não quero ofender ninguém...cada um que faça o que entender e lhe aprouver!* P4

A necessidade de estar só, para estes participantes é, por si, um hábito que pretendem manter para: i) *rezar* P2; ii) *escrever* P5; iii) *estar sossegado* P6; iv) *chorar mais à vontade, sem incomodar ninguém* P5. Apesar disso, há quem manifeste o desejo de um maior envolvimento social, mas a vida (condições de saúde do próprio e/ou familiares) não lho permite e as multidões asfixiam-no, P4. Este depoimento revela algum desalinhamento entre o querer e o fazer, o que parece potenciar o sentimento de revolta, passividade e conflito.

Quanto ao sentido de vida ocorre uma consciência espiritual auto-orientada, no sentido de purificação e rendição, ou seja, fazem uso de várias práticas religiosas, como forma de alcançar o conforto e a plenitude, almejado por qualquer ser humano: *mesmo com dificuldade, leio a bíblia e escrevo todas as noites sobre o meu dia, este ritual traz-me paz e tranquilidade*, P5. A busca pela plenitude e paz acontece, mas o percurso não parece ser vivido com a serenidade que pretendem: *nem sempre consigo ser como gostaria, às vezes uma pequena discussão ou um mau pensamento é suficiente para nos desviar do bem*, P4.

Contrariamente ao que acontece com os participantes dos outros percursos, aqui os mistérios da vida não são compreendidos, nem se revelam questões essenciais, pela visão imprecisa e negativa que têm de si e do mundo.

Estes participantes têm a perceção de estarem fora do tempo, o passado e o presente parecem coexistir em simultâneo: *passo horas a pensar na minha infância e na vida que tive*, P6. Nesse sentido, o tempo é percebido como limitado e o que nos participantes em Gerotranscendência é motivo para disfrutar de cada momento com intensidade (quer seja em atividades prazerosas ou em manter-se disponível aos outros), nestes indivíduos é razão para mais angústia e desespero.

A proximidade da morte é sentida como real e assustadora, razão pela qual, sentem proximidade afetiva com os netos, mas ao mesmo tempo, tristeza pelo distanciamento e

indiferença que estes lhes dedicam. Acreditam ter cumprido o seu dever como pais e avós, mas ainda assim, não são suficientemente valorizados, a alienação familiar não lhes permite o lugar na memória da família como gostariam: *morre-se, morre-se! Só tenho medo de dar trabalho e de não me poder valer sozinha, para evitar mais complicações vou ser cremada, assim não preciso de mais nada, nem de flores!* P6.

Quanto á satisfação com a vida (SWLS) os níveis são, comparativamente aos outros percursos, mais baixos (m=18), ainda assim, a entrevista constituiu um momento libertador, na medida em que permitiu a estes participantes partilhar e, de certa forma, validar suas impressões e sentimentos.

2. Discussão dos Resultados

A Gerotranscendência, segundo Tornstam (2011), pressupõe um estado de desenvolvimento, pelo qual, se transita de uma perspetiva material e racionalista da vida para uma visão mais cósmica e transcendente, que acompanha o envelhecimento.

Tendo em conta o objetivo deste estudo, explorar e compreender a construção deste estado de desenvolvimento, foi possível, pelos discursos dos participantes e apoio da literatura, identificar e compreender esse processo. Para tal, tornou-se necessário classificar os participantes em três percursos de vida diferentes: em Gerotranscendência; em Integridade sem Gerotranscendência; e em estado de Desespero. Importa realçar que, devido à heterogeneidade e complexidade subjetiva deste estado de desenvolvimento, tal distinção nem sempre é estanque ou fechada.

Na verdade, envelhecer significa transformar-se em diferentes domínios, sejam eles biológicos, psicológicos, sociais ou culturais o que leva a que não seja possível destacar qual deles exerce maior influência, dada a sua interdependência. Porém, Biasus (2016) explica que na Gerotranscendência os recursos psicológicos ganham força na resolução das dificuldades inerentes a esta fase do ciclo de vida.

Tal como é sustentado na literatura, (e.g. Ferrigno, 2016) também os resultados deste estudo indicam que a velhice não está desvinculada da vida que a procedeu. Os discursos evidenciam diversidade de trajetórias, condições e estilos de vida, que por sua vez,

resultam em diferentes vivências nesta fase: a aceitação positiva, aceitação passiva ou resignação, a indiferença e a rebelião consciente.

No estado de Gerotranscendência ocorre o desenvolvimento, no sentido da aceitação positiva da velhice como uma fase da vida, com desafios e exigências, aos quais, se adaptam com consciência e sabedoria. Tornstam (1997) refere que estes desafios levam a mudanças ontológicas em três dimensões: a nível do “self”, dos relacionamentos e ao nível cósmico, paralelamente aos quais, identificamos neste estudo, três domínios consonantes: I) Relação consigo próprio; II) Relações interpessoais e III) Sentido de vida.

Através destes domínios foi possível compreender o processo de construção e vivência da Gerotranscendência, nos discursos de cinco participantes, onde identificamos as premissas propostas por Tornstam (2011) e Erickson (1998) no 9º estágio da sua teoria, relativas a este estado de desenvolvimento. Nos restantes participantes, foram identificados elementos que coincidem com o 8º estágio da teoria psicossocial de desenvolvimento de Erickson (1998;1950), caracterizado pela dicotomia integridade vs desespero. Os discursos sugerem que o elemento diferenciador parece ser a redefinição da identidade que, de forma positiva ou negativa, associada à filosofia de vida, orienta e apoia os participantes em todos os seus desafios.

I) Relação Consigo Próprio/Dimensão do *Self*

Os resultados deste estudo sugerem que é na relação consigo próprio que se redefine a identidade - sede da história pessoal - onde o indivíduo é levado a refletir sobre a sua trajetória de vida, confrontando-se e redescobrendo-se. De facto, os participantes que se apresentam no estado de integridade parecem conquistar essa capacidade de reflexão e sentido de plenitude descrito por Erik Erickson (1950), no oitavo estágio de desenvolvimento da sua teoria psicossocial. No âmbito do processo de revisão de vida, estes participantes aceitam os limites e reinterpretem as experiências importantes, de modo a uma completa compreensão do ciclo de vida.

Ribeiro, Yassuda e Néri (2018) explicam que este processo de revisão de vida contribui para valorizar a identidade individual e neste sentido garante uma perceção mais clara de si, contribuindo para uma visão positiva da vida e da própria velhice.

Este caminho e síntese pessoal é reconhecido como complexo e, para alcançá-lo, todas as experiências de vida contam. De fato, e segundo o princípio epigenético de Erickson (1982), todos os estágios de desenvolvimento são importantes e complementares entre si. Assim, entende-se que o percurso de vida dos participantes deste estudo é igualmente pautado por trajetórias marcadas por vicissitudes e, neste sentido, Biasus (2016) explica que a capacidade para lidar com situações difíceis depende da maturidade, autoestima, tolerância à frustração e criatividade para soluções alternativas.

Considerando essa perspectiva, podemos afirmar que a reavaliação e estruturação de prioridades são baseadas no que foi vivido e que é posto em perspectiva, de onde podem emergir serenidade e satisfação como acontece com os participantes em integridade, ou sentimentos de resignação e desilusão identificados nos participantes em estado de desespero. A atribuição de significados a todas as experiências de vida, como refere Rajani (2015) pode orientar comportamentos no sentido de um envelhecimento mau ou bem-sucedido, ou seja, ao vivenciar a integridade é possível alcançar esse estado cósmico e transcendente: a Gerotranscendência.

Da mesma forma, e de acordo com a literatura (e.g. Ransom, 2006; Read et al., 2014), os eventos traumáticos que se enfrentam no decurso da vida podem ser promotores ou inibidores de Gerotranscendência, tudo depende da forma como são encarados e resolvidos. Este estudo vem corroborar esta hipótese, uma vez que, apesar do desfile de eventos trágicos na vida de alguns participantes deste estudo (e.g. p11), estes afirmam que, os mesmos potenciaram o seu crescimento, na valorização ou na relativização dos acontecimentos. Para Tornstam (1999), tal como para alguns participantes, estes eventos ou crises parecem ser a energia cinética que acelera a Gerotranscendência e os orienta, no sentido e propósito de vida, redefinindo objetivos centrados no presente, com humildade, disponibilidade e gratidão.

Por outro lado, a avaliação dos eventos traumáticos de forma negativa pode contribuir para inibir este estado de desenvolvimento (Lee et al., 2020), esta possibilidade é explícita no discurso dos participantes pautados pela angústia causada pela violência de que foram vítimas (e.g. P4).

A percepção individual, sugerida nos resultados, resulta de um entendimento nem sempre acessível a todos, quer pelo nível de escolaridade (que permite uma ampla e clara visão

de si e do mundo), quer por condicionamentos sociais (que conduzem crenças, emoções e experiências individuais e subjetivas), (Fernandes, 2017). De fato, os participantes com menor nível de escolaridade manifestaram ao longo das entrevistas maior dificuldade na compreensão da temática e de algumas questões colocadas, que foram desconstruídas, nomeadamente as questões relacionadas com o autoconceito e sobre os mistérios da vida.

Sobre este aspeto, Fernandes e Andrade (2016) sublinham a importância de compreender fatores diversos como a educação, a espiritualidade, harmonia e amor familiar e conjugal para uma velhice bem-sucedida. Também Silva (2012) reforça a ideia de que as habilitações literárias são preditores relevantes no desempenho físico e mental em idades avançadas. Curiosamente, alguns estudos (Tornstam, 1997; Wang et al., 2015) referem o género feminino como incremento da integridade e consequentemente da Gerotranscendência, contudo neste estudo e dada a pequena dimensão e igualdade de género da amostra, os resultados não são reveladores dessa característica, pelo contrário, o número de participantes em Gerotranscendência do género masculino é superior (3) ao do género feminino (2).

Também podemos aferir, pelos resultados obtidos, que os participantes em Gerotranscendência, além de se percecionarem com maior clareza (revelam autoconhecimento), reconhecem e identificam as suas limitações e, no sentido de as integrarem no processo de envelhecimento, parecem selecionar recursos ou mecanismos de compensação face às perdas. Na reconhecida incapacidade de conduzir 600km, um dos participantes opta por conduzir pequenas distâncias e a menor velocidade de forma a garantir a sua segurança e a dos outros. Baltes e Baltes (1990) reconhecem este comportamento como um modelo de envelhecimento bem-sucedido designado por *Selective Optimization with Compensation (Seleção, Otimização e Compensação)* (SOC): desafiado a encontrar o equilíbrio entre perdas e ganhos, o indivíduo parece canalizar energias para o que ainda é capaz de realizar, ao invés de lamentar as perdas. Pela sua plasticidade comportamental e capacidade adaptativa é levado a selecionar, otimizar e compensar recursos, tal como, a envolver-se em atividades enriquecedoras a nível biopsicossocial, compensando e criando alternativas coerentes com os objetivos pessoais

e com os meios disponíveis, como refere Florinda (2018), na adaptação para a população portuguesa do SOC-Questionnaire, versão reduzida (Soc-Q12).

Para os participantes deste estudo, em Gerotranscendência, esse potencial adaptativo e de autorregulação é capaz de fazer face às situações incontrolláveis, defendido por Heckhausen e Schulz (1995), como *controle primário* e *secundário*, na medida em que, permite moldar o ambiente ou a ele se adaptar, através de forças psicossociais como o otimismo, a criatividade e o afeto, que lhes permite manter a resiliência e aceitar as contrariedades com uma atitude positiva. Ao focar a sua atenção nas necessidades dos outros, especialmente dos netos, pessoas carenciadas ou leitores, relativizam suas perdas, em sintonia com a autotranscendência e descentralização do ego, apontados na dimensão do self da Gerotranscendência, (Tornstam, 2005).

No entanto, importa referir que as perdas percebidas, pelos participantes, como fora do controle, geram ansiedade e somatização física do medo. Ao que, leva Folkman e Lazarus (1980) a explicar que o grau de stress psicológico depende da avaliação da situação stressante e dos recursos disponíveis, que no caso dos participantes sem Gerotranscendência, parecem escassos, daí a manifestação dos seus comportamentos e discursos pouco congruentes. A percepção que têm de si e da própria velhice parece mostrar, apenas resignação e um sentimento de impotência, mas para António (2017), esta pode surgir pela ligação a forças de controlo do outro, ou pela regressão comportamental, por exemplo recorrendo ao controle de bens, chantagem emocional ou mesmo, caprichos alimentares e outros.

Outro dos pontos-chave das trajetórias de vida incidem no amor e cuidado na infância em contraste com situações de abandono e maus tratos. Os participantes que relatam uma infância feliz, repleta de amor, tendem a replicá-lo ao longo da vida, mesmo em momentos maus, reforçando a importância da afetividade, sobretudo, da família na formação e estabilidade de cada um, tanto para implementar estilos de vida saudáveis como no seu desenvolvimento psicológico (Almeida, Mochel & Oliveira, 2011).

Erickson (1950) refere que a confiança que se constrói na primeira fase da vida, ajuda a desenvolver a personalidade e expande expectativas favoráveis a novas experiências. Fiedler (2016) confirma e esclarece que, na infância ao serem asseguradas as necessidades básicas de conforto e afeto, a criança cresce com confiança. Por outro lado,

se as experiências físicas e psicológicas forem insatisfatórias a criança desenvolverá uma desconfiança que a conduzirá de forma receosa face as experiências futuras.

Neste sentido, a percepção que os participantes em Gerotranscendência têm de si, na velhice, também parece estar intrinsecamente ligada a esse sentimento de amor e pertença, de esperança em algo transcendente que define a forma como o indivíduo se vê, nas mais variadas facetas, sejam de natureza social, emocional ou espiritual (Loureiro, 2010). Assim, confirmando a vivência da Gerotranscendência na dimensão do *self*, Degges-withe (2005), afirma que os indivíduos que se aceitam física e emocionalmente, redirecionam a atenção num sentido mais amplo, não permitindo que as suas limitações condicionem negativamente as suas atitudes ou o otimismo.

Para estas pessoas, a velhice não é apenas uma fase cronológica da vida, mas uma forma de aspirar à plenitude da vida que antecede a morte, ou seja, uma atitude, pela qual a vida se recria a cada momento, vivendo o infinito da vida em cada momento finito (Ferrigno, 2016).

II) Relações Interpessoais/Dimensão Relacional

As relações interpessoais são um meio, pelo qual os indivíduos procuram controlar o meio externo de forma a garantir o equilíbrio do seu mundo interior (Costa & Madeira, 1994). Os resultados parecem revelar isso mesmo, na medida em que, os relacionamentos de cada participante são reveladores quanto ao seu desenvolvimento: as relações cultivadas e mantidas ao longo da vida por laços afetivos, tendem a reforçar o equilíbrio emocional, proporcionando proteção na velhice. Por isso, para os mesmos autores, a sua complexidade revela o valor da proximidade afetiva, a reciprocidade e a própria qualidade dos relacionamentos.

Carstensen (1991), na teoria da seletividade socio-emocional, explica que nesta fase, pode ocorrer um esforço acrescido de adaptação decorrente da lentidão na análise e síntese da informação e conseqüente percepção. Desse processo pode resultar insegurança ou confusão mental, provocando alterações emocionais, levando o idoso a tornar-se intolerante, impaciente e irritável, ou por outro lado, ser a motivação para relações com verdadeiro sentido.

Ao longo deste estudo, a percepção do tempo como limitado, também parece exercer uma motivação extra à redefinição das relações dos participantes: para uns é motivo de desorientação e resignação, para outros, orientados para emoções positivas, é razão para investir em relacionamentos de proximidade que proporcionam bem-estar e reforçam os laços familiares. Estes, por sua vez, potenciam o seu equilíbrio afetivo, do qual emerge a reavaliação de si, dos seus novos papéis e do mundo, incluindo, valores e crenças, permitindo uma visão mais altruísta, tolerante e centrada nos outros (Almeida & Mochel, 2011).

Esta perspetiva é reforçada neste estudo: os participantes cujas relações são baseadas em laços afetivos e cultivadas ao longo dos anos permitem-se dar conselhos. Consideram que a experiência e saber acumulado os compromete cívica e moralmente em relação aos outros e ao mundo, remetendo-nos para o cuidado e orientação defendidos pela Generatividade, como tarefa de desenvolvimento do sétimo estágio de desenvolvimento pessoal de Erickson (1963). Trata-se de ações pró sociais, envolvendo a transmissão de conhecimentos ou experiências, contribuindo para o desenvolvimento da sociedade e das gerações mais novas e, ao mesmo tempo, reforçar o seu legado de vida, presenteando a imortalidade simbólica (Sousa, 2008).

Deste modo, contribuem para uma comunicação fácil e assertiva, vivenciando formas diferentes de pensar, agir e sentir, renovando e transformando o conhecimento mútuo (Sousa & Oliveira, 2015).

Contudo, o hiato de tempo existente entre gerações traduz-se em diferentes interesses, crenças e valores (provenientes da infância e reforçados na vida adulta) que, também podem comprometer ou provocar obstáculos à comunicação. Soares et al., (2017) alertam ser o principal motivo de relações escassas e frágeis, geradoras de stress e conflitos, como parece acontecer com os participantes classificados em desespero, contribuindo para o seu isolamento e conseqüente declínio na saúde física e mental.

Por outro lado, Tornstam (2005), afirma que a Gerotranscendência envolve menos tempo dedicado a interações sociais e mais tempo à reflexão, chamando-lhe a “solidão positiva”, permitindo um redirecionamento dos objetivos nesta fase de vida, mais centrados no aqui e agora. A necessidade e prazer desta solidão contemplativa, também é referida pela maioria dos participantes deste estudo.

Divergindo desta tendência, George e Dixon (2018) constataram o oposto, identificando um maior número de interações sociais, como preditor de um nível mais elevado na subescala de transcendência cósmica, o que levanta algumas dúvidas e pressupõe a necessidade de mais estudos.

Todavia, a necessidade de isolamento voluntário, não rouba a liberdade de expressão. Pelo contrário, de uma maneira geral os participantes - libertos dos seus compromissos profissionais - sentem-se livres, quer para expressar opiniões e ideias quer nas ações que consideram as mais adequadas, independente dos padrões instituídos. As emoções são demonstradas com menos intensidade por parte dos participantes deste estudo, o que se pode dever à exposição que isso confere e à menor capacidade de decodificação que sentem relativamente às expressões dos outros (Néri, 2006).

III) Sentido de Vida/Dimensão Cósmica

O real sentido da vida e atribuição de significados às situações vivenciadas parece mover os indivíduos deste estudo em todas as fases da vida, mas é na velhice que essa reflexão ganha preponderância. Freitas (2010) refere que essa busca de sentido consiste em transcender a tragédia pessoal em vitória, remetendo à reflexão as adversidades, bem como a natureza inevitável do declínio físico e da morte, como oportunidades de desenvolver a compreensão do que dá significado e propósito na vida. Ao longo deste estudo é notória a importância deste desafio existencial único. Este apresenta-se associado: i) às experiências de sofrimento e felicidade; ii) a Deus; iii) à dualidade vida e morte.

Neste sentido, verificamos que os indivíduos que reinterpretem as experiências como os sofrimentos suportados e superados, de forma retrospectiva, atribuem-lhes maior consistência e profundidade. Araújo (2008) explica que isso permite identificar as opções e ações que preenchem a vida com sentido, levando a reconsiderar o que pensam e fazem, tendo em vista a plenitude na sua entrega aos outros e a Deus.

Por conseguinte, os resultados sugerem que a espiritualidade e a religiosidade veiculam o sentido e missão de vida como uma força interior, anímica e apaziguadora que transcende a dimensão física e psicológica (Silva, 2012).

Essa percepção é comum a todos os participantes em Gerotranscendência, onde a espiritualidade se sente viva e intensa, à qual, se entregam confiantes e, pela qual, se sentem conectados ao universo, congratulando-se com experiências simples (jardinar, ficar em silêncio, dar um passeio anônimo e sem a pressão do tempo ou surpreender-se a aprender com os netos).

Também, realçando a importância da identidade psicossocial e existencial com toda a humanidade, J. Erickson (1998) associa a maturidade moral e psicológica à transcendência, tal como é configurado na tradição religiosa. De fato a espiritualidade e a religião permitem aos participantes refletir sobre si mesmo e orientá-los para as questões existenciais, com referenciais a um poder superior, com impacto no bem-estar, felicidade, crescimento pessoal e saúde física e mental (Simões & Lima, 2018).

Simultaneamente, no discurso dos participantes, a espiritualidade parece contribuir para amenizar a vulnerabilidade dos eventos traumáticos, ao longo da vida. É também promotora de esperança em situações de crise (morte de familiares), motivando a criação de novos significados e propósito na vida, permitindo-se crescer e superar-se. Como referem, Oliveira e Menezes (2018), ultrapassada a dor, a alma cresce e o bem-estar instala-se.

À dimensão espiritual da velhice, soma-se a dimensão temporal que permite aos participantes refletir sobre a vida como uma história evolutiva e, com a devida distância temporal, é possível conciliar as múltiplas perspectivas. Simões (2011) considera que as memórias de infância, de tão claras e vivas, são percebidas como uma expansão do tempo e de si próprio, onde a conexão a gerações anteriores acontece com naturalidade, tal como é descrito na dimensão cósmica da Gerotranscendência.

Relativamente ao tempo futuro, agora percebido como limitado, a sua influência é significativa e singular levando mesmo, a repercutir-se na maneira como se situam relativamente à morte. Ou seja, encará-la e aceitá-la como natural e expectável é, para estes participantes, tal como para Tornstam (2005), um sinal de maturidade e um meio de repensar a sua postura, relativamente à possível dependência e dor.

Chegar ao topo do desenvolvimento humano, à Gerotranscendência, segundo Santos (2018), depende da atribuição de sentidos à vida como uma grande história, da qual

resulta satisfação e vontade de se projetar para além do que se é. Ou seja, diante da morte ampliam-se as possibilidades de encontrar sentido para as experiências vividas e para a própria vida.

Satisfação Com a Vida (SCV)

Neste estudo, a SCV parece reforçada pela aceitação do passado e por uma atitude positiva face às dificuldades, relações satisfatórias com um grau elevado de afetividade e o propósito e sentido que é dado à vida.

Soares et al. (2017) explicam que a SCV pode ser entendida como a avaliação que é feita das conquistas e frustrações que ocorreram na vida resultando na sensação de contentamento e paz. Outros autores (Fernandes, 2017; Yokoyama, Carvalho, & Vizzotto, 2006) associam a SCV a um envelhecimento saudável, indicador de saúde mental e sinónimo de felicidade e integração familiar e social. Os mesmos autores, também referem que a SCV pode ser percebida como fator de adaptação à velhice, com contribuições da saúde física, da manutenção das relações afetivas com a família e amigos e a espiritualidade que conforta nos momentos difíceis e permite ter fé e esperança relativamente à morte.

Os resultados também mostraram um claro envolvimento da espiritualidade e religiosidade na percepção da SCV, embora importe referir que, para a SCV, de acordo com Soares et al. (2017), concorrem três atributos fundamentais, alcançados sobretudo na velhice: i) a integridade (resultado do desenvolvimento e maturidade que ocorrem durante as diversas fases da vida, permitindo se adaptar aos triunfos e derrotas e sair vencedor, Erickson, 1997); ii) a sabedoria: associada à capacidade de o idoso se avaliar a si e ao mundo, alicerçado pela sua longa experiência de vida, oferecendo à comunidade a sua visão sábia das coisas. Sendo que, a sabedoria e a integridade concorrem para o bem-estar do idoso. Assim, os mesmos autores argumentam, quanto mais sábio e íntegro é o idoso, maior será a capacidade para enfrentar o seu próprio declínio; iii) a Gerotranscendência: estado de desenvolvimento, que pode ser entendido como a percepção da vida transcendente, ou seja, superar-se além dos limites estabelecidos, para lá do universo e do tempo.

Nesse sentido a integridade, a sabedoria e a Gerotranscendência são atributos que influenciam positivamente a vida na velhice, propiciando a percepção positiva dos acontecimentos, das relações e da vida, ou seja, a paz e a serenidade face á morte. A redefinição dos conceitos de tempo, da relação com os outros e com o universo e, até mesmo com a morte, apresentam-se com novo significado e sem qualquer intimidação (Tornstam, 2011).

Estes requisitos foram observados nos relatos dos cinco participantes classificados em Gerotranscendência, com a pontuação de 22 obtida pela SWLS, sugerindo autenticidade e coerência aos seus discursos, tal como, à relação profícua da Gerotranscendência e SCV.

Contudo, noutro grupo, verificámos algumas características similares, como a revisão de vida com integridade, permitindo-lhes ter uma visão alargada do seu percurso de vida, avaliando com satisfação as experiências vividas. Porém o seu presente é pautado por comportamentos contrários aos seus discursos, tal como a avaliação da sua satisfação com a vida (n=24), sugerindo um certo desfasamento entre o que consideram correto e a percepção da realidade.

No grupo, cujo percurso mais se afasta da Gerotranscendência (Desespero), os níveis de satisfação e qualidade de vida também baixam (n=18) mas, ainda assim, não revelam o grau de insatisfação percebido nas entrevistas. Sendo que estas, constituíram um momento de validação das suas percepções, manifestadas em grande alívio e gratidão por partilharem as suas histórias.

3. Limitações e perspetivas de estudo

Compreender o desenvolvimento humano, especialmente na velhice, exige uma abordagem holística. A articulação dos diversos fatores que levam à Gerotranscendência torna-se assim essencial, dada a complexidade e heterogeneidade do envelhecimento. Considera-se, portanto que este estudo procurou compreender idiosincrasias e universalidades no modo de envelhecer destes participantes à luz da teoria da Gerotranscendência.

As principais limitações prendem-se com a dimensão da amostra, concretamente com o número de participantes classificados em Gerotranscendência (n=5). Além disso destaca-

se a homogeneidade de profissões: 4 dos 5 participantes em Gerotranscendência desempenharam profissões ligadas ao ensino, uma vez que os seus percursos, embora diferentes passam todos pela docência à exceção de um que é ator em atividade. Porém, a missão pedagógica é intrínseca a todos e está bem patente nos seus discursos.

A entrevista também se revelou um pouco extensa, além disso, algumas perguntas foram percebidas como pouco claras, especialmente para os participantes com menor escolaridade, nomeadamente as perguntas: 16: Como se sente perante os mistérios da vida? 17: Sente que faz parte de algo maior? Como? 20: Qual a sua relação ou ligação às gerações mais novas? Sugere-se, por isso, revisão em estudos futuros.

Estudos futuros poderão ainda considerar pessoas idosas institucionalizadas, com dependência no desempenho das suas atividades da vida diária ou casos de doença terminal, de forma a compreender a vivência e influência destas circunstâncias na construção e/ou desenvolvimento do estado de Gerotranscendência.

Face à escassa literatura na área do desenvolvimento na velhice, este estudo acrescenta informação sobre a temática e estabelece uma ponte com um envelhecimento bem-sucedido - ao compreender a Gerotranscendência como meio de superação e de satisfação com a vida. Assim, seria proveitoso considerá-la como estratégia de cuidados, quer por profissionais quer dos próprios, através de sessões de esclarecimentos ou intervenções psicoeducativas de forma a promover a discussão e reflexão sobre a Gerotranscendência. Intervenções que favoreçam os comportamentos SOC, ou que promovam a Gerotranscendência, como a realização de técnicas baseadas na reminiscência ou revisão de vida acompanhada, como já foi referido, serão sempre ações promissoras.

PARTE IV - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclusão

Tendo em conta os resultados deste estudo, podemos afirmar que vivenciar uma velhice em Gerotranscendência, implica reconhecer e aproveitar o potencial conquistado ao longo da vida, sobretudo a resiliência psicológica, para ultrapassar as dificuldades ou aceitá-las com humildade (Simões, 2011).

Este estudo permite concluir que a construção deste estado de desenvolvimento é um processo dinâmico e contínuo (processo epigenético), que advém da identidade alicerçada pelos valores e eventos de vida, sendo que a sua definição é uma das tarefas fundamentais da vida adulta com repercussões na velhice (Erickson, 1950). Isto significa que somos os autores da nossa história e, para a (re)escrever, possuímos o necessário para o fazer bem e com final feliz.

Coutinho (2018), reformulando a teoria SOC de Baltes e Baltes, afirma que a Gerotranscendência também pode fazer parte dessa história como estratégia de seleção, otimização e compensação na ontogénese do desenvolvimento, incorporando valores e significados que contribuem para a interpretação da realidade, incentivando a valorização pessoal, essencial ao próprio desenvolvimento.

Envelhecer significa viver estádios diferentes de um continuum, para os quais contribuem valores como a educação, crenças pessoais, sociais e religiosas e afetos positivos e negativos. Estes são a força motora que molda o comportamento dos nossos participantes, servindo para coreografar suas ações em todos os momentos. Sendo que, nos participantes deste estudo, a educação facilita os meios para desenvolver potencialidades, ampliar conhecimentos e escolhas mais conscientes.

Acreditamos que ao serem partilhadas, as histórias de vida promovem a revisão de vida e uma redefinição compassiva de si mesmo. Ainda assim, a perceção pessoal na velhice advém das experiências e saber acumulado. Sendo clara, essa cognição, recai sobre as possibilidades de adaptação às mudanças advindas do declínio natural do corpo, que de forma impercetível vão sendo incorporadas gradativamente. Da mesma forma, os valores que permeiam o curso da vida contribuem para a apreciação que justifica a satisfação com a vida e o ápice do desenvolvimento individual: a Gerotranscendência (Simões, 2011).

Em sintonia com o que foi referido, Baltes (1992) refere que um poderoso sistema de valores construído ao longo da vida é responsável pela manutenção da integridade, da qual resulta, especialmente em pessoas em idade avançada, a autoconfiança ou o desenvolvimento pessoal que lhes permite aceitar e transcender as percepções negativas da velhice e evoluir para a Gerotranscendência.

Além disso, a espiritualidade é entendida como a capacidade de olhar para além de si mesmo e, ao mesmo tempo, para o mais íntimo de si. Esta permite perceber o universo inteiro e sentir-se imerso nele, projetando-se para lá do tempo e do espaço, compreendendo suas forças e fragilidades, tal como, regozijar-se com o milagre da vida, mas ainda assim, não temer o fim.

Tendo em conta, que a satisfação com a vida se refere à componente cognitiva do bem-estar subjetivo, ou seja, a avaliação global das experiências vividas em termos positivos, incluindo os aspetos racionais e emocionais, a Gerotranscendência tem o seu foco na autoaceitação e redefinição do “Eu”. Nesse sentido, o envelhecimento não é apenas declínio e perdas, mas mudança, de como superar e aceitar o que a vida nos oferece.

A Gerotranscendência, proporciona uma forma de redefinir as perdas e o próprio sofrimento, atribuindo-lhes significado e propósito. Como capacidade de superação, possibilita o desenvolvimento de potencialidades e o envolvimento em projetos significativos, libertando a criatividade para apreciar a vida em toda a sua amplitude e profundidade.

Assim, seria interessante aliar as práticas pastorais a esta causa, na medida em que outros já o fizeram antes, senão vejamos o exemplo de Cristo, o mais transcendente de todas as personagens bíblicas, cujos valores coincidem com a Gerotranscendência. O impacto destes valores, especialmente ligados à aceitação da morte não deveriam ser subestimados, na medida em que, diminuem a ansiedade e o luto, ou seja, é mais fácil para a família aceitar o que já foi aceite pelo próprio.

A forte relação da satisfação com a vida e a Gerotranscendência também não deve ser desvalorizada, na medida em que, parece existir reciprocidade entre ambas, uma leva à outra. Por isso, abordagens promotoras da Gerotranscendência devem ser incentivadas, no sentido de ajudar, até os mais jovens a desenvolver estratégias para lidar com o seu

próprio envelhecimento, vulnerabilidade, sofrimento e morte, além de reverterem estigmas associados à velhice.

A Gerotranscendência oferece um modo de reformular o sofrimento de modo a aceitar as perdas e a dor, por isso, as estratégias de cuidados, também deveriam ser construídas evidenciando a aceitação da velhice com o foco nas perdas e na morte. Porque a aceitação das perdas é o que define aqueles que envelhecem com sucesso ou, para os quais é uma experiência negativa.

Conscientes da invisibilidade, desconhecimento e ceticismo que a Gerotranscendência ainda tem na população em geral, consideramos de grande importância todas as abordagens de incentivo - mesmo as mais improváveis (e.g. ecologia; religião), pois envelhecer em Gerotranscendência parece-nos uma meta sustentável.

É necessário reconhecer que o envelhecimento positivo tem de refletir a reação vital à mudança e à perda. Dessa forma, envelhecer bem é uma conquista justa, pelos contínuos esforços ao longo da vida para lidar com os medos e sonhos. Só assim, o potencial de adaptação e aprendizagem do ser humano terá um impacto positivo, quer para a pessoa idosa, quer para a comunidade em geral. Todavia, para conquistar o auge do desenvolvimento e decidir ser o herói da própria história é preciso coragem! Em todos os processos de crescimento e superação, como o de perceber a vida de forma abrangente é exigida vontade, audácia e determinação, pois ela nos convoca e surpreende.

O ser humano reúne todas as ferramentas para uma vida sentida de forma plena, e de viver em profundidade cada momento, numa contínua abertura ao mundo, ou continuar fechado no próprio individualismo e sofrimento. Se nos dispusermos a compreender que a vida é muito mais vasta do que aquilo que percebemos e, se tivermos a ousadia de olhar para além de nós mesmos, perceberemos que existe muita beleza para contemplar e sonhos por realizar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrunheiro, S. F. S., Apóstolo, J. L. A., & Pinto, J. M. M. (2015). Vivendo o envelhecer: Uma perspetiva fenomenológica. (Série Monográfica Educação e Investigação em Saúde). *Enfermagem de Saúde do Idoso*, 17(3), 63-84. <https://www.researchgate.net/publication/283637648>

Almeida, P. M., Mochel, E. G., & Oliveira, M. S. S. (2011). O idoso pelo próprio idoso: Perceção de si e de sua qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia*, 13(2), 99–113. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2010v13i2p%25p>

Amy, L. A. (2000). Spiritual well-being, spiritual growth and spiritual care for the aged: A cross faith and interdisciplinary effort. *Journal of Religious Gerontology*, 11(2) (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1300/J078v11n02>

António, P. (2017). *Processo de envelhecimento humano. Particularidades nas pessoas com deficiência mental*. Manual de formação para técnicos auxiliares. Lisboa: A. Martins.

Araújo, M. A. M. (2008). *Sentido da vida, espiritualidade e socio poética: Convergências para a produção de conhecimento e para o cuidado clínico* (Dissertação de mestrado). Universidade do Ceará. Fortaleza, Brasil.

Azevedo, C. (2016). TIC e idosos na perspetiva teórico-social ligada ao processo de envelhecimento. *Revista Comunicando*, 5(1), 125–143.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 32 (5), 611-626.

Baltes, P. B. (1993). The aging mind: Potential and limits. *The Gerontologist*, 33, 580-594. <https://doi.org/10.1093/geront/33.5.580>

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

Baltes, P. B., & Smith, J. (2003), New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *The Gerontologist*, 49, 123-135.

- Baltes, P. B., & Smith, J. (2004). Lifespan psychology: From developmental contextualism to developmental biocultural co-constructivism. *Research in human development, 1*(3), 123-144. Doi: [10.1207/s15427617rhd0103_1](https://doi.org/10.1207/s15427617rhd0103_1)
- Bardim, L. (2018). *Análise de conteúdo*. (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977).
- Barth, W. L. (2014). A religião cura? *Teocomunicação, 44*(1), 97–121. <https://doi.org/10.15448/1980-6736.2014.1.18284>
- Biasus, F. (2016). Reflexões sobre o envelhecimento humano: Aspectos psicológicos e relacionamento familiar. *Perspetiva, 40*(152), 55–63.
- Biggs, S., Carr, A., & Kimberley, H. (2015). Aging diversity and the meaning of later life: Cultural, social and historical models to age by. *Contemporary Readings in Law and Social Justice, 7*(1), 32.
- Buchanan, J. A., Ebel, D., Garcia, S., VandeNest, F. J., & Omlie, C. C. (2016). Age differences in perceptions of gerotranscendence: An examination of cosmic dimension behaviors. *Journal of Religion, Spirituality and Aging, 28*(3). <https://doi.org/10.1080/15528030.2016.1150934>
- Carstensen, L. L. (1991). Socioemotional selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 11*(1), 195–217.
- Costa, A. E., & Madeira, L. M. (1994). O relacionamento do idoso com os seus familiares. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P, 28*(1), 83–95.
- Coutinho, V. B. S. (2018). *O papel da orientação religiosa, da qualidade de vida e do bem-estar no sentido da vida na adulez avançada. Um estudo no Distrito de Coimbra* (Dissertação de mestrado). Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Coimbra, Portugal.
- Cumming, E. S., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York. Basic Books.
- Degges-white, S. (2005). Understanding gerotranscendence in older adults: A New Perspective for Counselors. *Adultsapan Journal, 4*(1), 36–49. ISSN-1524-6817

Dessen, M. A. & Junior, A. L. C. (2017). A Ciência do desenvolvimento humano: Tendências atuais e perspectivas futuras. *Artmed*, 91, 399-404.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Erickson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Nova York, NY: WW Nostrand.

Erickson, E. H. (1963). *Childhood and Society*, (2ª ed.). New York, NY: Norton.

Erickson, E. H. (1972). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar

Erickson, E. H. (1982) *The Life Cycle completed*. New York, NY: WW Norton & Norton.

Erickson, E. H. (1997). *El Ciclo Vital Completado*. Barcelona: Paidós.

Erickson J. (1998). The ninth stage. In: E. Erickson. *The life cycle completed: a review. Extended version with new chapters from Joan Erickson*. New York, NY: Norton & Company, Inc. (pp. 105-14).

Erickson, E., Erickson, J., & Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age*. New York, NY: W.W. Norton & Company Inc.

Fernandes, L. P. (2017). Bem-estar subjetivo em idosos institucionalizados. *Revista Ciência & Desenvolvimento*, 1(1), 121-138.

Fernandes J. S. G. & Andrade M. S. (2016). Representações sociais de idosos sobre velhice. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 68(2), 48–59. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2290/229048487005>

Ferreira, M. J. P. (2011). *A qualidade da experiência subjetiva e o envelhecimento: Relações com o bem-estar e solidão* (Tese de doutoramento). Universidade do Minho: Escola de Psicologia. Gualtar, Portugal.

Ferrigno, J. C. (2015, set. out. nov.). A Psicologia das derradeiras fases da vida. *Revista Portal de Divulgação*, 46, 5–17. ISSN 2178-3454. www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova

- Ferrigno, J. C. (2016, dezembro). A psicologia das derradeiras fases da vida. In *Mais 60- Estudos sobre o envelhecimento*, 27(66), 68–83.
- Fiedler, M. A. P. (2016). O Desenvolvimento Psicossocial na perspectiva de Erik Erickson- As oito idades do homem. *Revista Educação*, 11(1), 78–85.
- Florinda, B. (2018). *A otimização seletiva com compensação no processo de envelhecimento* (Dissertação de mestrado). Instituto Politécnico de Viana do Castelo: Escola Superior de Educação. Viana do Castelo, Portugal.
- Folkman, S., & Lazarus, R (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21, 219-239. doi: 10.2307/2136617
- Freitas, A. C. P. (2010). *Espiritualidade e sentido de vida na velhice tardia* (Dissertação de Pós-graduação). Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Belo Horizonte, Brasil.
- Freitas, L. P. (2017). *O Bem-estar subjetivo da pessoa idosa na vivência de uma opção religiosa: Um estudo no Estado da Bahia*. Universidade Autónoma de Lisboa: Departamento de Psicologia e Sociologia. Lisboa, Portugal.
- Freud, S. (1967). Una teoria sexual. In S. Freud. *Três Ensayos sobre la teoria sexual*, 771-823. Madrid: Alianza.
- Garcia-Romeu, A. (2010). Self-transcendence as a measurable transpersonal construct. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 42(1), 26-47. Disponível em: <http://www.atpweb.org/jtparchive/trps-42-10-01-026.pdf>
- George, W., & Dixon, A. (2018). Understanding the Presence of Gerotranscendence Among Older Adults. *Adultspan Journal*, 17(1), 27–40. <https://doi.org/10.1002/adsp.12051>
- Greenberger, C. (2012). Gerotranscendence through Jewish eyes. *Journal of Religion and Health*, 51(2), 281–292. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9590-0>
- Havighurst, R. J. (1951). *Developmental tasks and education*. Nova York: Longman Green.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. In R. Williams, C. Tibbitts, & W. Donahue, (Eds). *Processes of Aging*, 1, 299-320. New York, NY: Atherton.

Jewell, A. J. (2014). Tornstam's notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory. *Journal of Aging Studies*, 30(1), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.04.003>

Jewell, A. & Nell, E. (2014). Gerotranscendence. *Rural Theology*, 12(2), 96-105. <https://doi.org/10.1179/1470499414Z.00000000029>

Jönson, H., & Magnusson, J. A. (2001). A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging. *Journal of Aging Studies*, 15(4), 317–331. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(01\)00026-3](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(01)00026-3)

Jung, C. (1971). The stages of life. In J. Campbell (Ed.). *The Portable Jung*. New York, NY: Viking.

Kallio, E. (2015). From causal thinking to wisdom and spirituality. *Approaching Religion*, 5(29), 27-41. Disponível em: <http://ezaccess.libraries.psu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=111175282&site=ehost-live&scope=site>

Lee, Y. W., Kim, N. C., Ahn, S. Y., Cho, M. O., Choi, K. S., Kong, E. S., ... Chang, S. O. (2020). Exploring the Subjective Frame of References in the Development of Gerotranscendence in Korean Older Adults: Q Methodology. *Journal of Transcultural Nursing*, 30 (6), 759–773. <https://doi.org/10.1177/1043659620903775>

Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Selftranscendence: conceptualization and measurement. *International Journal of Aging and Human Development*, 60(2), 127-143. <https://doi.org/10.2190%2FXRXM-FYRA-7U0X-GRC0>

Lima, P. M. R., Coelho, V. L. D., & Günther, I. A. (2011). Envolvimento vital: um desafio da velhice. *Geriatrics e Gerontologia*, 5(4), 261–268.

Loureiro, C. A. R. A. (2010). *Bem-estar subjetivo e autoconceito na terceira idade* (Dissertação de mestrado). Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Lisboa. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/4423/1/13094.pdf>

- Marques, F. (2013). *Famílias envelhecidas: Percursos e diversidade* (Tese de doutoramento). Universidade de Aveiro: Secção Autónoma de Ciências da Saúde. Aveiro, Portugal.
- Massmann, A. D. (2012). *Exploring gerotranscendence and how it relates to depression and attitudes about death* (Dissertação de mestrado). Minnesota State University. Mankato, USA. Disponível em: <http://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds>
- Moraes, E.N. (2008). Processo de envelhecimento e bases da avaliação multidimensional do idoso. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*, (pp. 151-175).
- Neri, A. (2003). Atitudes e crenças sobre velhice: Análise de conteúdo de textos do jornal “O Estado de São Paulo” publicados entre 1995 e 2002. In: O. R.M.V. Simson; A. L Neri & M. Cachioni. (Orgs.). *As múltiplas faces da velhice no Brasil*. (pp. 13-54). Campinas: Papirus.
- Neri, A. (2006). O legado de Paul Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. *Temas em Psicologia*, 14(1), 17-34. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v14n1/v14n1a05.pdf>
- Neri, A. (2007). Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In: A.L. Neri (Org.) *Qualidade de vida na velhice*. Campinas: Alínea Editora.
- Neri, A. (2013). Conceitos e teorias sobre envelhecimento. *Neuropsicologia do Envelhecimento: uma abordagem multidimensional*, 17-42. Disponível em: http://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_016.pdf
- Norberg, A., Lundman, B., Gustafson, Y., Norberg, C., Fischer, R. S., & Lövhelm, H. (2015). Self-transcendence (ST) among very old people: Its associations to social and medical factors and development over five years. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 61(2), 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2015.04.003>
- Oliveira, A. L. B. de, & Menezes, T. M. de O. (2018). The meaning of religion/religiosity for the elderly. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(2), 770–776. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0120>
- Oliver, A., Galiana, L., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2015). Espiritualidade, esperança e dependência como preditoras da satisfação vital e a percepção de saúde: Efeito moderador

de ser muito mais velho. *Aquichan*, 15(2), 223–233.
<https://doi.org/10.5294/aqui.2015.15.2.7>

Rajani, F. (2015). Theory of Gerotranscendence: an Analysis. *European Psychiatry*, 2(1) (February), 1467. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(15\)31138-X](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(15)31138-X)

Randall, W. L. (2012). Positive Aging Through Reading Our Lives. *Psychological Studies*.
<https://doi.org/10.1007/s12646-011-0103-0>

Randolph, W. B. (2014). *Relationships between gerotranscendence and life satisfaction: Implications for aging well and dying better* (A final project submitted to the doctoral studies). United Theological Seminary. Dayton, Ohio. USA.

Ransom, N. (2013). *Divergent aging: An exploration of successful aging paradigms and unique factors that impact diverse women* (Thesis for the Degree Master of Social Work). Arizona State University. Arizona, USA. Disponível em: https://repository.asu.edu/attachments/110591/content/Ransom_asu_0010N_13013.pdf

Ranzijn, R. (2010). Active ageing - another way to oppress marginalized and disadvantaged elders? Aboriginal elders as a case study. *Journal of Health Psychology*, 15(5), 716–723.
<https://doi.org/10.1177/1359105310368181>

Read, S., Braam, A. W., Lyyra, T. M., & Deeg, D. J. H. (2014). Do negative life events promote gerotranscendence in the second half of life? *Aging and Mental Health*, 18(1), 117–124. <https://doi.org/10.1039/c7bm01020f>

Rempel, A. R. (2013). *Gerotranscendence and Successful Aging: The Lived Experience*. St. Catherine University & University of St. Thomas St. Paul, MN.

Ribeiro, C.C., Yassuda, M.S., & Néri, A.L. (2018). Propósito de vida em adultos e idosos: Revisão integrativa. *Revista Ciência e Saúde Coletiva da ABSC*. Disponível em: <http://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/proposito-de-vida-em-adultos-e-idosos-revisao-integrativa/17008?id=17008>

Rique, J. & Camboim, A. (2010). Religiosidade e espiritualidade de adolescentes e jovens adultos. *Revista Brasileira de História das Religiões*, 3(7), 251-263. Disponível em: <http://www.dhi.uem.br/gtreligiao>

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful (physiological changes associated with aging). *Science*, 237, 143-147. <http://dx.doi.org/10.1126/science.3299702>

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.

Sherburne, C. (2008). Spirituality: The beauty secret of aging. *The LLI Review - The Annual Journal of the Osher Lifelong Learning Institutes*, 3, 102-108. Disponível em: https://sps.northwestern.edu/oshernrc/files_nrc/the-lli-review-fall-2008-volume-3.pdf#page=109

Silva, C. M. J. S. (2012). *Espiritualidade e religiosidade das pessoas idosas: Consequências para a saúde e bem-estar* (Tese de doutoramento). Universidade Católica Portuguesa: Instituto de Ciências da Saúde. Disponível em: https://sps.northwestern.edu/oshernrc/files_nrc/the-lli-review-fall-2008-volume-3.pdf#page=109

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26 (3), 503-515. Disponível em: <https://www.scienceopen.com/document?vid=8cddf05e-d08a-4495-b28a-a729aa639c57>

Simões, A. (2011). Um modelo malsucedido de envelhecimento bem-sucedido. In J. F. Ferreira (Ed.). *Psicologia, Educação e Cultura*, 15(1), 7-27. Disponível em: http://pec.ispgaya.pt/edicoes/2011/2011_vol_XV_n1.pdf#page=11

Simões, A., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., Oliveira, A. L., Alcoforado, J. L., Nogueira, S. M. (2018). O sentido da vida: contexto ideológico e abordagem empírica. *Psychologica*, 51, 101-130. Impactum Coimbra University Press. Universidade de Coimbra. https://doi.org/doi:http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_51_8

Soares, E. C., Desgranges, B., Berlin, E. T., Platzwahl, F., Goody, W., Schel, M. A., ... Block, J. J. H. (2017). *O idoso de bem com a velhice: um estudo envolvendo idosos que relatam o*

envelhecimento como satisfatório. Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02280.x>

Sousa, N. F. C. (2008). A relação entre o sentido de imortalidade simbólica e a depressão. *Psicologia.pt. - Portal dos Psicólogos*, 1-76. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/4626/1/12691.pdf>

Sousa, E. M. S., & Oliveira, M. C. C. (2015). Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para a promoção do envelhecimento ativo. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(2), 405–415. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14055>

Teixeira, I. N. D. A. O., & Neri, A. L. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: Uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, 19(1), 81–94. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642008000100010>

Thorsen, K. (1998). The paradoxes of gerotranscendence: The theory of gerotranscendence in a cultural gerontological and post-modernist perspective. *Norwegian Journal of Epidemiology*, 8(2), 165–176.

Tornstam, L. (1989). Gerotranscendence; A reformulation of the disengagement theory. *Aging*, 1, 55-63. <http://doi.org/10.1007/BF03323876>

Tornstam, L. (1992). The quo vadis of Gerontology: On the scientific paradigm of Gerontology. *The Gerontologist*, 32, 318-326. <http://doi.org/10.1093/geront/32.3.318>

Tornstam, L. (1994). Gerotranscendence: A theoretical and empirical exploration. In L. E. Thomas & S. A. Eisenhandler (Eds.), *Aging and the religious dimension*, Pp. 203-225. Westport, CT: Auburn House.

Tornstam, L. (1994a) Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 143-154. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(97\)90018-9](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(97)90018-9)

Tornstam, L. (1996). Caring for the elderly - introducing the theory of gerotranscendence as a supplementary frame of reference for caring for the elderly. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 10(3), 144-150. doi: 10.1111/j.1471-6712.1996.tb00327.x.

Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence in a broad cross sectional perspective. *Journal of Aging and Identity*, 2 (1), 17-36.

Tornstam, L. (1999/2000). Transcendence in later life. *Generations. Journal of the American Society on Aging*, 23(4), 10-14. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/44877538>

Tornstam, L., 2003. Gerotranscendence from young old age to old age. Suécia: *Online publication from The Social Gerontology Group*, Uppsala. <http://www.soc.uu.se/research/gerontology/gerotrans.html>

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180. Disponível em: <https://thewisdomfactory.net/wp-content/Readings-for-show/Transcendence%20ageing.pdf>

Verbraak, A. (2000). *Gerotranscendence: An examination of a proposed extension to Erik Erikson's theory of identity development*. (Unpublished master's thesis). University of Canterbury, Canterbury. New Zealand.

Wang, K., Duan, G. X., Jia, H. L., Xu, E. S., Chen, X. M., & Xie, H. H. (2015). The level and influencing factors of gerotranscendence in community-dwelling older adults. *International Journal of Nursing Sciences*, 2(2), 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2015.04.001>

White, S. S. (2015). Gerotranscendence Theory: A Fresh Look at Positive Aging. *Engaging Aging*, 10(1), 1–6.

Wong, G. H. Z., Low, J. A. Y. H., & Yap, P. L. K. (2016). Active ageing to gerotranscendence. *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 45(2), 41–43

Yokoyama, C. E., Carvalho, R. S., & Vizzotto, M. M. (2006). Qualidade de Vida na Velhice Segundo a Percepção de Idosos Frequentadores de um Centro de Referência. *Psicólogo inFormação*, 10(10), 57–82. <https://doi.org/10.15603/2176-0969/pi.v10n10p57-82>

ANEXOS

Anexo: A

“Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas”

A realização deste estudo insere-se no âmbito da dissertação de Mestrado em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra, da aluna Madalena Ribeiro sob orientação da Doutora Filipa Marques. O tema: *“Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas”* pretende explorar e compreender a construção e vivência da gerotranscendência (que se traduz num estado de plenitude, de paz de espírito e sabedoria com o afastamento do mundo racional e materialista) em pessoas, com idades iguais ou superiores a 80 anos, bem como da sua relação com os níveis de satisfação com a vida.

A sua colaboração para o sucesso deste estudo é primordial, contudo a informação transmitida é garantidamente confidencial e anónima. Solicito, desde já, autorização para gravar a entrevista que posteriormente será transcrita para melhor análise e interpretação. Os resultados serão utilizados unicamente no âmbito deste trabalho de investigação. Não existem resposta certas ou erradas. Interessa-nos as suas opiniões sinceras a todas as questões.

Muito obrigada!

Anexo: B

Declaração de livre consentimento

“Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas”

Investigador responsável: Madalena Ribeiro sob orientação científica da Doutora Filipa Marques.

Explicação do estudo: Este estudo será desenvolvido pelo investigador supracitado e tem como objetivo principal: explorar a construção e evolução da gerotranscendência. A recolha de dados será assegurada pelo investigador, estando prevista para os meses de junho de 2019 e julho de 2019. A recolha de dados será previamente agendada de acordo com a disponibilidade da investigadora e das pessoas participantes.

Não existe qualquer risco ou custo adicional se aceitar participar neste estudo.

O acesso aos resultados é realizado através de consulta pública ou contactando diretamente os investigadores depois de concluído o estudo.

Espera-se com este estudo poder contribuir para melhorar a perspetiva, pela qual se encara o envelhecimento, bem como, a qualidade dos cuidados prestados à pessoa idosa.

Condições: A participação é estritamente voluntária e a qualquer momento poderá desistir de participar, sem que tenha qualquer prejuízo. Reserva-se o direito de esclarecimento a qualquer dúvida a respeito da investigação, sempre que necessário.

Confidencialidade e anonimato: As informações obtidas serão mantidas em absoluto sigilo, ficando sob responsabilidade dos investigadores. Os dados de cada participante serão codificados pelos investigadores e introduzidos numa base de dados, pelo que os elementos de identidade pessoal serão sempre tratados de modo estritamente confidencial e anónimo. **Disponibilidade para esclarecimento de dúvidas:** Para esclarecer qualquer dúvida ou preocupação sobre o estudo, agora ou em qualquer altura, poderá contactar os investigadores através do seguinte contacto: +0351 931 877 523

Termo de Consentimento Informado para Participação em Investigação

Considerando a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial (Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996 e Edimburgo 2000)

Título do estudo: *“Gerotranscendência: construção e vivência em pessoas muito idosas”*

Investigadores responsáveis: Madalena Ribeiro

Eu, abaixo-assinado (nome legível e completo do(a) participante voluntário), _____, com _____ anos de idade, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído(a). Foi-me dada a oportunidade de fazer perguntas que julguei necessárias e, de todas, obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação e a explicação que me foram prestadas versaram os objetivos, os métodos, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a qualquer altura a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo na assistência que me é prestada. Os registos dos dados poderão ser consultados pelos responsáveis científicos e ser objeto de publicação, mas os elementos de identidade pessoal serão sempre tratados de modo estritamente confidencial.

Como tal, consinto que me sejam aplicados os instrumentos propostos pela investigadora que me apresentou o estudo.

Assinatura do/a participante: _____

Data: _/_/_

Assinatura do/a investigador/a:

Anexo: C

Questionário Sociodemográfico

Participante Nº		
Idade		
Género		
Estado Civil		
Escolaridade		
Filhos		
Profissão Exercida		
Agregado Familiar	Só	
	C/ esposo/a	
	C/ Filhos	
	Instituição	
Eventos marcantes de vida	Positivos	
	Negativos	
Religião	Qual	
Doença c/ impacto no dia-a-dia	Sim/Qual	
	Não	

Anexo: D

AVALIAÇÃO DO BEM ESTAR SUBJETIVO - SWLS- *Satisfaction with Life Scale* (Diener et al., 1985); (Escala de Satisfação com a Vida, versão portuguesa de Simões, 1992).

Esta escala compreende questões com as quais Concorda ou Discorda.

Utilize a escala de 1 a 5 e marque uma cruz (X) no quadrado que melhor indica a sua resposta.

	Discordo muito (1)	Discordo pouco (2)	Não concordo, nem discordo (3)	Concordo pouco (4)	Concordo muito (5)
1. A minha vida parece-se em quase tudo, com o que eu gostaria que fosse.					
2. As minhas condições de vida são muito boas.					
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.					
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida que eu desejaria.					
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.					

Anexo: E

Guião de Entrevista

A Gerotranscendência é um estado de desenvolvimento, que ocorre com o crescimento espiritual do ser humano pela sua experiência, maturidade e sabedoria, de forma que a perceção de si e do mundo se transforma positivamente, independentemente dos seus condicionantes físicos. Com base nesta perspetiva de desenvolvimento pretendo saber um pouco da sua história, assim:

I - Relação consigo próprio

- 1- Fale-me um pouco sobre a sua trajetória de vida, acontecimentos marcantes...
- 2- Que balanço faz (positivo/negativo)? Sente-se satisfeito ou em paz com as suas escolhas?
- 3- Como tem sido para si viver a velhice, do ponto de vista da experiência pessoal, social, familiar e desenvolvimental?
- 4- Fale-me de que forma vê a sua vida hoje em dia. Com o avançar da idade a perceção de si e do mundo foi mudando? Como? Tem novos interesses e habilidades?
- 5- O que é realmente importante para si? (bens materiais, morais, outros...)
- 6- O que o faz feliz?
- 7- Há alguma coisa que o deixa menos feliz? Como lida com isso?
- 8- Tem algum princípio ou filosofia de vida para ultrapassar os obstáculos que foram e/ou vão surgindo?
- 9- Quais as suas perspetivas de futuro? (objetivos pessoais, familiares...)

II - Relações interpessoais

- 10- Com o avançar da idade, os seus relacionamentos foram-se alterando? Como e porquê?
- 11- Sente-se livre para dar as suas opiniões, sem a preocupação de julgamentos?
- 12- E expressar sentimentos e emoções: é fácil para si? Como faz?

13- Comparativamente com outras fases da vida, considera-se hoje mais tolerante e sensível aos erros e necessidades dos outros?

14- Atualmente sente maior ou menor necessidade de estar só? Porquê?

III - Sentido de vida

15- Considera-se uma pessoa religiosa ou espiritual? Mais agora do que antes? Porquê?

16- Como se sente perante os mistérios da vida? (Imortalidade, perfeição, natureza, beleza...)

17- Sente que faz parte de *algo* maior? Como?

18- Como lida com esta fase da vida e concretamente com a proximidade da morte?
Teme o fim da vida?

19- Perspetivando a sua finitude (fim de vida, proximidade da morte): como acha que vai ser lembrado quando partir?

20- Qual a sua relação ou ligação às gerações mais novas (de forma geral ou familiar)?
Porquê?

21- Tendo em conta a sua experiência, é fácil para si julgar ou dar conselhos?

22- Como descreve a sua vida atual em três palavras? Escolheria outras para descrever o seu passado? Quais?

23- Que conselho gostaria de deixar a alguém mais jovem de forma a viver a velhice de forma mais serena e feliz?

24- Gostaria de acrescentar alguma coisa antes de terminarmos a nossa conversa?

Eu, enquanto investigadora deste estudo de mestrado, agradeço a sua disponibilidade em colaborar na presente investigação, pois sem ela o estudo não seria tão rico e completo. De modo global considero toda a informação por si disponibilizada muitíssimo oportuna e propícia ao fim a que se destina.

Muito obrigada!

