



UNIVERSIDADE DOS AÇORES



ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE ANGRA DO HEROÍSMO

EMANUEL MARTINS AMORIM

RESILIÊNCIA EM IDOSOS VIÚVOS

Escola Superior de Enfermagem de Angra do Heroísmo
Universidade dos Açores
Angra do Heroísmo, 2011



UNIVERSIDADE DOS AÇORES



ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE ANGRA DO HEROÍSMO

EMANUEL MARTINS AMORIM

RESILIÊNCIA EM IDOSOS VIÚVOS

Dissertação de Candidatura ao grau de Mestre em Gerontologia Social submetido à Escola Superior de Enfermagem de Angra do Heroísmo – Universidade dos Açores

Orientador – Professor António Manuel Godinho da Fonseca

Agradecimentos

Agradeço ao Professor António Fonseca a orientação e a aprendizagem proporcionada, fundamental para a realização deste estudo e formação académica.

Os agradecimentos estendem-se a diversas pessoas, que de uma forma ou de outra, contribuíram para a realização deste estudo: os professores do Mestrado na partilha de conhecimentos, os colegas e amigos por ajudas diversas, o meu Pai e a minha Mãe com a ajuda e compreensão nas minhas ausências de responsabilidade familiar, e aos idosos que participaram neste estudo.

Aos meus filhos, Henrique e Renato, e aos meus pais Aurora e Marcolino.

RESUMO

A dissertação de mestrado exposta neste documento revela o processo de resiliência no idoso. A vulnerabilidade dos idosos é facto assente, podendo ser intensificada por eventos de vida stressantes. A viuvez como um momento de transição de vida vivenciado por muitos idosos é descrita como um processo complexo. Ao ter sido estudada a fase da resolução do luto, foi possível apreender os factores que ajudam os idosos a reorganizarem as suas vidas e quais os que colocam em perigo a reabilitação. Optou-se por entrevistar viúvos a viver sós, salvaguardando-se a ocorrência do fenómeno de resiliência em idosos que, à partida, estavam a conseguir gerir o stress a as dificuldades geradas pelo luto e viuvez. Mais do que estudar o modo como os idosos resolvem o luto, pretendeu-se analisar as implicações, transformações e adaptações daí decorrentes. O estudo prende-se com o processo de transição gerado pelo luto, do evento de vida de morte do cônjuge e com os estilos e estratégias de coping, reconhecidas pelos idosos como sendo ou tendo sido importantes para a manutenção da sua autonomia. O estudo qualitativo incidiu na análise destes recursos, com entrevistas semi-estruturadas a 10 mulheres e a 8 homens. A análise do conteúdo revelou várias condições que devem coexistir para que a resiliência se manifeste e perdure, possibilitando um resultado final positivo. Das condições necessárias à manutenção do idoso viúvo no seu lar, destaca-se o apoio familiar, a saúde em geral, os recursos económicos e o auto conceito positivo. Apesar dos idosos do estudo ainda não terem reorganizado as suas vidas de forma clara e evidenciarem muitas fragilidades emocionais, demonstram percepção das suas capacidades e actuam no sentido de colmatar as suas carências. Os idosos aceitam a morte do seu cônjuge, apesar do sofrimento emocional que lhes causa. Embora a solidão esteja presente, os idosos não forçam os contactos sociais, favorecendo mesmo o isolamento e a introspecção. O seu comportamento não revela a manutenção de actividades inúteis, mas também não demonstra vontade expressa de reorganização da vida. O fenómeno da resiliência no luto dos idosos perdura aquando da presença permanente de factores de protecção, minimizando os factores de risco que persistem.

Palavras-chave: resiliência; idoso; luto; viuvez.

ABSTRACT

The master's thesis expounded in this document reveals the process of resilience in the elderly. The vulnerability of the elderly is unarguable and it can be intensified by stressful life events. Widowhood as a transitional moment of life experienced by many elderly people is described as a complex process. By studying, the phase of resolution of mourning, it was possible to identify which factors help older people to reorganize their lives and which endanger this rehabilitation. We chose to interview widows/widowers living alone, safeguarding the occurrence of the phenomenon of resilience in older people who, by reasonable assumption, were able to manage the stress and the difficulties created by grief and widowhood. More than studying how the elderly resolve grief, we sought to examine the implications, changes and adjustments derived from it. The study relates to the transition process generated by grief, the event of life and death of the spouse and the coping styles and strategies, recognized by the elderly as being important to maintain their autonomy. The qualitative study focused on analysis of projected resources, semi-structured interviews to 10 women and 8 men. The content analysis revealed several conditions that must coexist to manifest resilience and ensure its maintenance, allowing a positive outcome. From the conditions necessary to maintain the elderly widow/widower in her/his home, there are family support, health in general, the economic resources and positive self-concept. Although the elderly studied have not yet clearly reorganized their lives and show many emotional weaknesses, they demonstrate awareness of their capabilities and act to remedy their drawbacks. Older people accept the death of a spouse, despite the emotional pain it causes. Although loneliness is present, the elderly do not force social contact; instead, they favor the isolation and introspection. Their behavior does not reveal the maintenance of useless activities, but also doesn't show an expressed desire for the reorganization of life. The phenomenon of resilience in the mourning of the elderly occurs and persists when protective factors are a permanent presence, minimizing the persisting risk factors.

Keywords: resilience; elderly; mourning; widowhood.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	9
PRIMEIRA PARTE	
RESILIÊNCIA NO IDOSO VIÚVO	12
1. Viuvez e luto.....	12
1.1 Comportamentos e emoções no luto	13
1.2 Perdas associadas ao luto	21
2. Resiliência	24
2.1 Vulnerabilidade, risco e protecção.....	26
2.2 Coping no idoso	28
2.3 Estilos e estratégias de coping	31
2.4 Transição e adaptação no luto.....	33
2.5 Sistemas de optimização/compensação	37
3. Modelo bioecológico	39
SEGUNDA PARTE	
REESTRUTURAÇÃO DA VIDA APÓS MORTE DO CÔNJUGE: APRESENTAÇÃO DE UM ESTUDO	42
1. Campo de estudo, contextualização e motivação.....	42
2. Motivações pessoais.....	42
3. Objectivos e questões de estudo / de investigação.....	43
4. Amostra.....	44
5. Recolha e tratamento de informação.....	46
TERCEIRA PARTE	
PROCESSO DE LUTO	50
1. Análise dos dados recolhidos.....	50
1.1 Reacções dos viúvos	50
1.2 Mudanças provocadas pela viuvez.....	57
1.3 Factores protectores da resiliência no luto.....	62

1.4 Factores de risco da resiliência no luto	73
1.5 Coping no luto.....	79
1.6 Características dos apoios gerados no luto.	86
QUARTA PARTE	
MANIFESTAÇÃO DA RESILIÊNCIA NO IDOSO VIÚVO	93
1. Discussão e implicações.....	93
2. BIBLIOGRAFIA	99
3. ANEXOS	110
Anexo 1 – Apresentação e legitimação da entrevista.....	111
Anexo 2 – Consentimento informado	112
Anexo 3 – Caracterização da situação do idoso	113
Anexo 4 – Entrevista semi-estruturada	114

INTRODUÇÃO

O luto pode representar um processo de grande impacto no idoso, pois traz consigo perdas pessoais e sociais decorrentes da velhice ser estigmatizada como fase da invalidez ou da condescendência. Fazer face a este evento de vida pode ser doloroso e moroso. Perceber como os idosos o resolvem, quais os recursos que dispõem e de que forma os mobilizam, torna-se fundamental.

A morte do cônjuge é sempre uma experiência marcante e, por vezes, assustadora para o idoso. O luto atinge níveis elevados de stress e os indivíduos que sofrem perdas tornam-se mais vulneráveis, principalmente, no primeiro ano após a perda.

A morte de quem se gosta provoca rupturas profundas, requerendo ajustamentos no modo de se perceber o mundo e de se fazer planos para continuar vivendo nele. Contudo, as reacções ao processo de perda, sejam a nível físico, emocional, social ou espiritual, processam-se de maneira diferenciada entre as pessoas e dependem de várias situações que circundam a morte, tais como, o tipo de relacionamento que existia, a idade, a forma como a morte ocorreu. No âmbito familiar, os sobreviventes apoiam-se mutuamente em prol da superação da perda.

Quando a perda ocorre numa idade avançada, em que da família no lar apenas resta o casal, a adaptação ao novo quotidiano é difícil para qualquer dos cônjuges sobreviventes. O viúvo terá de passar a gerir as lides domésticas, envolvendo-se directamente nelas ou admitindo alguém que o faça. No primeiro caso, pela ausência de experiência, fará acumular frustrações às decorrentes do luto por perder qualidade de vida: numa sopa que não sabe cozinhar, numas calças que não sabe vincar, o pó que não é capaz de limpar. No segundo caso, a presença de uma nova pessoa no lar para substituir em parte o mundo que era exclusivo da esposa, será uma marca muito amarga da sua ausência e acentuará raivas e culpas pela perda e uma angustiante solidão (Rebelo, 2009).

A viuvez provoca perdas diferenciadas que podem, por si só, impossibilitar a vida em condições mínimas e aceitáveis de segurança. Seguindo esta linha de pensamento, conclui-se o quanto a independência do enlutado fica vulnerável e a sua autonomia dependente dos reajustamentos e aprendizagens que terá de fazer. A não realização das adaptações necessárias limitarão a funcionalidade e a independência do enlutado.

É fundamental, para a adequação das estratégias de reabilitação psicossocial, compreender o processo de luto nos idosos e como fazem valer os seus recursos face à vulnerabilidade imposta pela viuvez na promoção da resiliência

A reestruturação da vida após o falecimento do cônjuge pode ser mais ou menos morosa, solitária ou apoiada, com ganhos ou perda de papéis, emocionalmente desgastante ou encarada com naturalidade, com maiores ou menores recursos internos e/ou externos. Interpretar como actuam os diferentes factores de risco e de protecção na viuvez, remete-nos para o processo de resiliência.

O objectivo da dissertação realizada passa por compreender o modo como os idosos resolvem o luto, analisar as implicações e transformações nas suas vidas e as adaptações daí decorrentes. Este esforço de normalização da vida implica a mobilização de recursos internos e externos.

Este estudo prende-se com o processo de transição gerado pela viuvez, por morte do cônjuge e pelo coping reconhecido pelos idosos como sendo ou tendo sido importante para a manutenção da sua autonomia. Esta noção de continuidade e independência que alguns idosos parecem perpetuar, apesar da perda ocorrida, remete-nos para o conceito de vida activa, com superação das dificuldades impostas pela viuvez e o alcance de resultados positivos. Esta conjugação da condição de vida vulnerável e de factores adjacentes de risco ou protecção, impele a compreensão do processo de resiliência no luto dos idosos viúvos.

O campo da investigação da resiliência ainda está numa fase inicial, especialmente nos idosos. Estudos em curso relacionados com a resiliência nos idosos são necessários, pois, fornecerão uma base empírica para o desenvolvimento das características resilientes ao longo de todo o percurso de vida e, em última análise, melhoram a prática gerontológica. Para entender como, quando e onde intervir para desenvolver e apoiar as características de resiliência em toda a extensão do desenvolvimento, é crucial para os cuidadores de saúde encontrarem as principais estratégias de prevenção ou de intervenção que ajudem a desenvolver, apoiar ou sustentar recursos identificados como sendo resilientes.

A resiliência e a sua promoção significam a potencialização dos recursos para os idosos, capacitando-os com a optimização das suas capacidades e identificando os recursos externos capazes de projectar positivamente a sua saúde. Esta optimização de recursos favorecerá a superação dos riscos com que o idoso possa ser confrontado. Potenciar a resiliência promove a regeneração e a renovação, e auxilia os idosos a

desenvolver as capacidades para enfrentarem as adversidades, melhorando a sua qualidade de vida.

Assim, os motivos que levaram à escolha da “resiliência no luto” como processo de reestruturação da vida e adaptação face à vulnerabilidade desencadeada pela perda do companheiro, foram:

- a importância que os temas relativos à esfera social na idade adulta e do envelhecimento têm vindo a assumir na literatura, devido certamente à evolução sócio-demográfica a que se assiste no mundo ocidental e que faz dos indivíduos situados "na velhice" um grupo populacional cada vez mais significativo, introduzindo a necessidade de se compreender melhor um período da vida;

- a importância que a resiliência, na reabilitação psicossocial e na promoção das potencialidades dos idosos, vem assumindo, no quadro de um envelhecimento activo, com especial relevo na viuvez.