

# CAPÍTULO 17

## ENVELHECIMENTO POSITIVO E LONGEVIDADE AVANÇADA: CONTRIBUTOS PARA A INTERVENÇÃO

**Lia Araújo**

ESEV.IPV - Escola Superior de Educação do  
Instituto Politécnico de Viseu

CINTESIS.UP - Centro de Investigação em  
Tecnologias e Serviços de Saúde  
da Universidade do Porto

**Oscar Ribeiro**

CINTESIS.UP - Centro de Investigação em  
Tecnologias e Serviços de Saúde  
da Universidade do Porto

DEP.UA – Departamento de Educação e  
Psicologia da Universidade de Aveiro

**INTRODUÇÃO:** Uma das mais recentes manifestações do envelhecimento populacional mundial é o rápido crescimento do número de pessoas com 100 e mais anos, sobretudo nos países mais desenvolvidos. Espanha e Portugal são países de destaque a este nível, na medida em que, de acordo com os dados dos Institutos Nacionais de Estatística de ambos os países, o número de centenários tem vindo a aumentar a cada ano. Em 2001 existiam 589 centenários em Portugal e 8766 em Espanha. Nos Censos seguintes os números aumentaram para 1526 e 10273 respetivamente. Projeções mais recentes de 2015, apontavam para a existência de mais de 4000 centenários em Portugal e cerca de 14500 em Espanha (Sánchez, 2016; Reis,

2015). No futuro espera-se que esta tendência se acentue, ao ponto de se projetarem 4.1 milhões de centenários em todo o mundo para 2050 (Nações Unidas, 2009).

O prolongamento da vida humana também tem vindo a aumentar. O recorde de pessoa mais velha do mundo foi atribuído a Jeanne Louise Calment, que faleceu em 1997 aos 122 anos e 164 dias. Esta centenária de nacionalidade Francesa, foi considerada um importante estudo de caso para o conhecimento atual das questões associadas à longevidade excecional e à sobrevivência humana, não só pela idade mas por ter sido uma pessoa que manteve-se autónoma e independente durante muito tempo. Aos 85 anos ainda praticava desporto, aos 100 anos andava de bicicleta, aos 110 anos morava sozinha e aos 115 anos ainda andava sem ajuda (Jeune & Andersen-Ranberg, 2000; Miller, 2015). Outra coisa especial na Jeanne Calment foram as suas características pessoais. Investigadores caracterizaram-na como alguém com uma grande capacidade para enfrentar problemas, bom sentido de humor e muito positiva. Tal como demonstra esta frase sua, em que refere “Vejo pouco, ouço mal e não sinto nada...mas está tudo bem” (Garcia & Miralles, 2016).

Também em Portugal residiu uma das

peessoas que, durante cinco semanas, entre 26 de novembro de 2008 e 2 de janeiro de 2009, foi considerada a pessoa mais velha do mundo, ou seja, a decana da humanidade. Maria de Jesus foi uma cidadã portuguesa supercentenária (pessoa com 110 ou mais anos), que nasceu e viveu toda a sua vida numa pequena aldeia, onde foi trabalhadora rural e onde faleceu aos 115 anos (GRG, 2012). Outro caso Português muito conhecido é o de Manoel de Oliveira que, aos 106 anos e à data da sua morte, a 2 de abril de 2015, era o realizador de cinema mais velho do mundo em atividade (Vitoria, 2015).

Em Espanha, foi Ana María Vela a pessoa que viveu mais, até aos 116 anos, sendo considerada a terceira pessoa mais velha da história da Europa (Sánchez, 2017). Francisco Núñez Olivera, um dos homens que chegou a uma idade mais longa, foi submetido a uma cirurgia para remoção do rim aos 90 anos e aos 98 a uma operação às cataratas (Rego, 2017). Faleceu aos 113 anos de idade (Casares, 2017).

Todos estes casos e muitos outros têm algo em comum. Por terem chegado aos 100, significa que evitaram ou superaram os problemas comuns do envelhecimento. E é sobretudo por isso que os centenários estão a ser estudados um pouco por todo o mundo. O International Centenarian Consortium (ICC) inclui uma rede de investigadores que estudam especificamente as pessoas com 100 e mais anos, os quais reúnem uma vez por ano para partilhar resultados das suas mais recentes investigações. Deste consórcio fazem parte estudos dos Estados Unidos da América, nomeadamente o Fordham Centenarian Study e o Georgia Centenarian Study, sendo este último um dos mais antigos estudos, a par do Okinawa Centenarian Study, que investiga a ilha de Okinawa, no Japão, considerada um dos locais do mundo com mais centenários. Na Ásia e Oceania, também existem os Tokyo Centenarian Study, Hong Kong Centenarian Study, Korean Centenarian Study e Sydney Centenarian Study. Já na Europa são muitos os países que têm investigações específicas sobre centenários e que fazem parte do ICC, nomeadamente a Dinamarca (Danish Centenarian Study), França (French Centenarian Study), Alemanha (Heidelberg Centenarian Study), Hungria (Hungarian Centenarian Study) e Portugal (Oporto Centenarian Study) (Iowa State University, 2018).

## **O PT100 – ESTUDO DE CENTENÁRIOS DO PORTO**

Tendo a Área Metropolitana do Porto (AMP) como zona geográfica de abrangência, este foi o primeiro estudo nacional e de base populacional sobre centenários a ser realizado em Portugal. Assim, todos os centenários residentes nos 16 Municípios da AMP foram alvo de contacto, sendo que, para a sua identificação, foram mobilizadas várias técnicas, desde análise das listas de votantes, contacto direto com as Juntas de Freguesia, Instituições e Paróquias, mas também análise de notícias de jornais e televisão a anunciar aniversários de centenários. Todo este processo permitiu

identificar 186 habitantes com 100 e mais anos no período de dezembro de 2012 a dezembro de 2013, a residir na AMP. Estes potenciais participantes foram contactados e 140 foram efetivamente entrevistados. Os restantes 46 foram excluídos devido a morte, recusa em participar, problemas graves de saúde ou por falta de interesse (Ribeiro et al., 2017).

Por reunir uma equipa de investigadores de diferentes âmbitos científicos e profissionais (PT100, s.d.), também a sua operacionalização foi de cariz multidimensional e tem explorado especificamente várias áreas, como a saúde (e.g., Ribeiro, Teixeira, Araújo, & Paul, 2016), ansiedade (e.g., Ribeiro, Teixeira, Araújo, Afonso, & Pachana, 2015), fragilidade (e.g., Ribeiro, Duarte, Teixeira, & Paul, 2017), reminiscências (Ribeiro, Afonso, Serrano-Selva, Teixeira, & Araújo, 2017) e envelhecimento bem sucedido (e.g., Araújo, Ribeiro, Teixeira, & Paúl, 2015) dos centenários, bem como os seus filhos enquanto cuidadores (e.g., Brandão, Ribeiro, Oliveira, & Paul, 2017).

## ENVELHECIMENTO POSITIVO NA LONGEVIDADE AVANÇADA

A investigação, o estudo e o ensino na área do envelhecimento têm sido marcados por um grande investimento e, consequente, desenvolvimento. Apesar de recente, a área da gerontologia tem já uma história conturbada, no sentido em que é marcada por diferentes fases e abordagens conceptuais, que se fizeram sentir empiricamente. Segundo a revisão de Blazer (2006), o início da gerontologia foi marcado por um enfoque no declínio natural e inevitável do processo de envelhecimento; seguido pela emergência da geriatria e o estudo das principais doenças relacionadas com o envelhecimento; e, numa terceira fase, pelo estabelecimento do envelhecimento normal. A quarta fase, definida por Holstein e Minkler (2003) como a “nova gerontologia”, corresponde à ênfase no potencial para uma velhice com saúde e envolvimento e no papel dos fatores genéticos, biomédicos, comportamentais e sociais para a promoção de um funcionamento positivo na fase avançada de vida (Blazer, 2006).

É neste movimento que surgiram os modelos de Envelhecimento Saudável e Ativo, da Organização Mundial de Saúde, que salientam o desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional, através da promoção de comportamentos saudáveis e da redução dos fatores de risco prejudiciais (WHO, 1994) e o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação, segurança e educação, com vista à promoção de uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo (Faber, 2015). Da América surge o modelo de Envelhecimento Bem-sucedido, conceito mais holístico, definido através da presença de baixa probabilidade de doença e incapacidade, elevada capacidade funcional física e cognitiva e envolvimento ativo com a vida (Rowe & Kahn, 1997).

Apesar da inegável e inigualável contribuição destes modelos de referência, tanto a nível de investigação como na definição de programas e políticas, a sua aplicabilidade e adequação à fase mais avançada de vida tem sido questionada.

Pesquisas sobre os muito idosos, aqueles com 75/80/85 e mais anos, dependendo dos autores (Paul, 2007), apontam para especificidades neste grupo etário, de maior fragilidade e vulnerabilidade, tal como Baltes e Smith (2003) haviam alertado quando apresentaram o conceito de 4ª idade. Os estudos de centenários em muito contribuíram para o conhecimento atual da fase mais avançada de vida e são unânimes em afirmar que aos 100 anos de vida a heterogeneidade entre pessoas é ainda maior (Hagberg, 2007) e que as concepções mais tradicionais de envelhecimento bem sucedido têm de ser revistas para este grupo (Gondo, 2012).

## **SAÚDE E PARTICIPAÇÃO AOS 100 E MAIS ANOS DE VIDA**

Os resultados do PT100, e tal como tem sido apresentado por diversos estudos de centenários, demonstram que chegar aos 100 não significa não ter doenças e ser autónomo para todos. Considerando os 140 participantes do estudo do Porto, a média de diagnósticos foi de 4.7, sendo os mais frequentes, os problemas de visão, de audição, e incontinência urinária, a artrite, a hipertensão arterial e os problemas cardíacos. Ao nível da capacidade funcional em atividades básicas de vida diária, 45% apresentou dificuldade em 5 ou mais atividades, 12.1% em 3 a 4, 10.7% em 1 a 2, e 32.1% não apresentou dificuldades. No funcionamento cognitivo, com base dos resultados da *Global Dementia Scale*, verificou-se que 44.5% apresentava declínio cognitivo grave e muito grave, 30.3% funcionamento normal ou declínio cognitivo muito leve e os restantes estariam entre ambas as situações (Ribeiro & Araújo, 2017).

Já ao nível da participação, ao analisar as atividades numa amostra de 89 centenários do PT100, verificou-se que a percentagem de pessoas que participava em atividades produtivas (voluntariado) e educativas (assistir a aulas/sessões de informação) foi muito reduzida, de 0% e 5.7% respetivamente. Considerando as atividades sociais, 21.3% costumavam ir visitar alguém, e nas intelectuais, 10.3% costumava escrever e 22.5% ler. As atividades mais frequentes foram ouvir rádio (50%), ver televisão (71.3%) e rezar (89.9%), o que pode estar relacionado com o facto de serem atividades pouco exigentes ao nível físico, sensorial e de mobilidade.

## **SUCESSO AOS 100 E MAIS ANOS DE VIDA**

De forma a perceber se o modelo tradicional de Rowe e Kahn (1997) se adequava à longevidade avançada, os seus critérios foram explorados numa amostra de 70 centenários, selecionados por terem capacidade para responder a questões de autoperceção. Os resultados demonstram que, mesmo neste grupo selecionado, 28.6% tem baixa probabilidade de doença e incapacidade, 20% elevado funcionamento físico e cognitivo e 18.6% envolvimento social. Curioso foi analisar a forma como as pessoas se avaliavam e sentiam em relação a estes critérios, sendo que 32.3% considerou ter boa saúde, 61.4% estar feliz e 40% ter boa capacidade física e cognitiva (Araújo,

Teixeira, Ribeiro, & Paul, 2017).

Outros estudos com base na mesma amostra, verificaram que os recursos psicológicos, nomeadamente a autoeficácia e o propósito de vida, estavam associados a percepções positivas do envelhecimento bem sucedido (Araújo, Ribeiro, Teixeira, & Paúl, 2015.). Tal como está evidente nos comentários recolhidos nas entrevistas, alguns deles muito positivos e valorativos, como os que se seguem:

“Nunca pensei chegar aos 100. Agora estão 100, vamos começar a contar de novo”

“O que importa é ter sede de viver, independentemente do que se pode ou não fazer”.

## CONCLUSÃO E IMPLICAÇÕES

Falar de envelhecimento positivo implica pensar em diferentes trajetórias. No início da fase avançada de vida, nas pessoas idosas mais jovens, pode fazer sentido apelar à saúde, capacidade funcional e participação, mas nos muito idosos, os modelos conceptuais oriundos da psicologia e baseados na adaptação parecem ser mais adequados, nomeadamente teorias conceituadas como a Teoria da Seleção, Otimização e Compensação (Freund & Baltes, 1998), a Teoria da Seletividade Socio-Emocional (Carstensen, 1991) e a Teoria da Gerotranscendencia (Torstam, 2005). Enquanto investigadores e profissionais que ambicionamos trajetórias positivas de envelhecimento, cabe-nos investir nos modelos que se adequem melhor à nossa realidade e objetivos. O que, no caso do grupo etário aqui em análise, implica conhecer percepção individuais, compreender e mobilizar recursos psicológicos associados à adaptação.

As implicações na gerontologia e na geriatria passam por complementar, e em alguns casos substituir, a ênfase na autonomia, independência e reabilitação, por questões como a identidade positiva, o controlo pessoal, o sentido de autoeficácia, a autoestima, as emoções positivas, o optimismo, o *coping*, as redes sociais e apoio social e a espiritualidade.

As tendências atuais já estão a seguir esse rumo, e muitos avanços têm ocorrido a este nível. Destaque para, num âmbito mais conceptual, o contributo da psicologia positiva no estudo do envelhecimento (Araújo, Ribeiro, & Paul, 2017) e da importância dos recursos psicológicos para a saúde e bem-estar (Peterson & Seligman, 2004), e, num âmbito mais interventivo, a Atenção Centrada na Pessoa (Martínez, 2013), a Humanidade (Simões, Rodrigues, & Salgueiro, 2011) e a Pessoaalidade (Kitwood, 1993) como metodologias práticas que reconhecem o valor da singularidade e das forças pessoais. Já foram dados passos importantes mas a caminhada ainda não acabou.

## REFERÊNCIAS

- Araújo, L., Ribeiro, O., & Paul, C. (2017). Hedonic and Eudaimonic well-being in old age through Positive Psychology studies: a scoping review. *Anales de Psicologia*, 33, 568-577.
- Araújo, L., Ribeiro, O., Teixeira, L., & Paúl, C. (2015). Successful aging at 100 years: the relevance of subjectivity and psychological resources. *International Psychogeriatrics*, 28(2), 179-88.
- Araújo, L., Teixeira, L., Afonso, R., Paúl, C., & Ribeiro, O. (2016). Centenários Bem-Sucedidos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16 (supplement), 23.
- Araújo, L., Teixeira, L., Ribeiro, O., & Paul, C. (2017). Religious social engagement and valuation of life in portuguese centenarians. *Innovation in Aging*, 1(S1), 945.
- Baltes, P., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123-35.
- Blazer, D. (2006). Successful aging. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 2-5.
- Brandão, D., Ribeiro, O., Oliveira, M., & Paul, C. (2017). Caring for a centenarian parent: An exploratory study on role strains and psychological distress. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. DOI: 10.1111/scs.12423
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Casares, G. (2017). Francisco Núñez, el hombre más longevo del mundo, cumple 113 años “loquísimo y satisfecho de mi alma”. *El Mundo*. Obtido de: <http://www.elmundo.es/espana/2017/12/13/5a314886e5fdea69298b46f4.html>
- Faber, P. (2015). *Active ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution*. Rio de Janeiro: International Longevity Centre Brazil.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531-543.
- Garcia, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: the Japanese Secret to a Long and Happy Life*. London: Hutchinson.
- Gondo, Y. (2012). Longevity and successful ageing: implications from the oldest old and centenarians. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics*, 7, 39-43.
- GRG, Gerontology Research Group (2012). *Photos of Women Supercentenarians*. Disponível em: <http://www.grg.org/>.
- Hagberg, B. (2007). Developing models of longevity. In L. Poon & T. Perls (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics: Biopsychosocial Approaches to Longevity* (pp. 205-230). New York, NY: Springer.
- Holstein, M., & Minkler, M. (2003). Self, Society, and the “New Gerontology”. *Gerontologist*, 43, 787-796.
- Iowa State University (2018). *International Centenarian Consortium*. Obtido de: <https://research.hs.iastate.edu/international-centenarian-consortium/about-us/>



Jeune, B., & Andersen-Ranberg (2000). What can we learn from centenarians? In P. Martin, C. Rott, B. Hagberg, & K. Morgan (Eds.), *Centenarians: Autonomy versus dependence in the oldest old* (pp. 9-19). New York, NY: Springer.

Kitwood, T. (1993). Person and process in dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 8(7), 541-545.

Martínez, T. (2013). La atención centrada en la persona. Algunas claves para avanzar en los servicios gerontológicos. *Actas de la Dependencia*, 8, 25-47.

Miller, J. (2015). *Care in practice*. Paisley: Hodder Education.

Nações Unidas (2009). *United Nations Department of Economic and Social Affairs/Population Division, World Population Aging*. New York: Nações Unidas.

Paúl, C. (2007). Old-Old People: Major Recent Findings and the European Contribution to the State of the Art. In: Rócio Fernández-Ballesteros (Eds.). *GeroPsychology: European Perspectives for an Aging World* (pp. 128-144). Germany: Hogrefe and Huber.

PT100 (s.d.). *Equipa*. Obtido de: <http://pt100.pt/pt/equipa/>

Rego, P. (2017). Selfie a los 112 años del hombre más viejo del mundo. *El mundo*. Obtido de: <http://www.elmundo.es/cronica/2017/08/23/599721de46163f19118b45a1.html>

Reis, M. (2015). Envelhecimento: Portugal já tem mais de 4000 centenários. *Jornal i*. Obtido de: <https://online.sapo.pt/413736>

Ribeiro, O., & Araújo, L. (2017). Cuidados à população centenária. In I. Lage (Coord.), *Cuidados e Envelhecimento* (pp. 249-274). Vialonga: Coisas de Ler.

Ribeiro, O., Duarte, N., Teixeira, L., & Paul, C. (2017). Frailty and depression in centenarians. *International Psychogeriatrics*, 30(1), 1-10.

Ribeiro, O., Afonso, R., Serrano-Selva, J., Teixeira, L., & Araújo, L. (2017). Reminiscence and well-being in centenarians. *Innovation in Aging*, 1(S1), 1294.

Ribeiro, O., Teixeira, L., Araújo, L., & Paul, C. (2016). Health Profile of Centenarians in Portugal: A census-based approach. *Population Health Metrics*, 14. DOI 10.1186/s12963-016-0083-3.

Ribeiro, O., Teixeira, L., Araújo, L., Afonso, R.M., & Pachana, N. (2015). Predictors of anxiety in centenarians: health, economic and social factors. *International Psychogeriatrics*, 27(7), 1167-76.

Ribeiro, O., Araújo, L., Teixeira, L., Brandão, D., Duarte, N., & Paúl, C. (2017). PT100 - Oporto Centenarian Study. In N. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology*. New York: Springer. DOI 10.1007/978-981-287-080-3\_141-1

Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful ageing. *The Gerontologist*, 37, 433- 440.

Sánchez, A. (2017). Muere la española Ana Vela, la persona más longeva de Europa, a los 116 años. *El País*. Obtido de: [https://politica.elpais.com/politica/2017/12/15/actualidad/1513334714\\_035235.html](https://politica.elpais.com/politica/2017/12/15/actualidad/1513334714_035235.html)

Sánchez, A. (2016). Los 100 años ya no son una barrera. *El País*. Obtido de: [https://politica.elpais.com/politica/2016/01/22/actualidad/1453461841\\_873727.html](https://politica.elpais.com/politica/2016/01/22/actualidad/1453461841_873727.html)

Simões, M., Rodrigues, M., & Salgueiro, N. (2011). Humanidade, Ligação Interpessoal de Relação e Cuidado. *Revista Portuguesa de Bioética*, 14, 213-225.

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental Theory of Positive Aging*. New York, NY: Springer.

Vitoria, A. (2015). Manoel de Oliveira morreu aos 106 anos. *Jornal de Notícias*. Obtido de: <https://www.jn.pt/artes/interior/manoel-de-oliveira-morreu-aos-106-anos-4490303.html>

WHO, World Health Organization (1994). *Health for all: Updated targets*. Copenhagen: WHO.