

Centenários: que redes sociais?

Centenarians: what about their social relationships?

Lia Araújo
Oscar Ribeiro

RESUMO: As relações sociais têm sido apontadas como um inigualável recurso de adaptação, principalmente na fase mais avançada da vida, em que os constrangimentos e perdas são crescentes. A revisão dos principais estudos que focam a dimensão social do envelhecimento no grupo dos muito idosos, com ênfase especial nos centenários, permite apresentar as especificidades que as relações sociais assumem nesta fase da vida, bem como reconhecer o seu valor adaptativo, enquanto estratégia de compensação de perdas e aumento do bem-estar.

Palavras-chave: Centenários; Relações sociais; Longevidade.

ABSTRACT: *Social relationships have been identified as a crucial coping resource in later life due to the increasing number of losses and constraints that characterize that period. The present review shows the characteristics of social relations in advanced age, with a special focus on centenarians, and confirms both their adaptative value and their contribution in enhancing well-being.*

Keywords: *Centenarians; Social relationships; Longevity.*

Introdução

As consequências de uma longevidade sem precedentes têm feito emergir uma série de estudos sobre as características e especificidades da população idosa e muito idosa, designadamente sobre as relações sociais e emocionais que caracterizam aqueles que são considerados os “sobreviventes únicos” de uma geração, os centenários. Seja pela estimada redução progressiva das redes sociais horizontais e aumento das relações intergeracionais no seio familiar, seja pelos constrangimentos decorrentes da acrescida vulnerabilidade física que compromete uma articulação mais estreita com o mundo exterior, o certo é que o caráter distinto e único destas relações sociais tem suscitado um inegável interesse científico, sobretudo quando se reconhece o peso significativo que as mesmas têm na qualidade de vida (Bowling & Browne, 1991; Wagner, Schutze & Lang, 1999).

Com efeito, as relações sociais têm sido identificadas como um recurso primordial ao longo de toda a nossa vida (Antonucci & Ajrouch, 2007), e atualmente sabe-se que com o avanço da idade surgem inegáveis alterações na sua qualidade e quantidade, fruto das próprias particularidades do envelhecimento. A diminuição da capacidade física, com conseqüente redução da mobilidade, e a perda de pessoas conhecidas e/ou significativas resultam numa redução dos contactos sociais, tornando-se cada vez mais difícil permanecer socialmente ativo. Vários estudos transversais (Baltes & Myer, 1999) e longitudinais (Palmore, 1981) dão conta desses fatos ao concluir que os níveis de interação social declinam com o envelhecimento. No entanto, é de notar que uma grande parte destes estudos analisa o grupo dos idosos como um todo, negligenciando as especificidades das várias idades que se enquadram na categoria “pessoas idosas”. Num cenário de profundas alterações na distribuição de idades da nossa população, e que resultam não só no aumento do número de pessoas idosas, mas principalmente, do número de membros na categoria de pessoas mais velhas, torna-se essencial estudar isoladamente este grupo. O aprofundamento acerca dos contornos das relações sociais em idades muito avançadas e acerca do modo como os recursos sociais contribuem para a adaptação ao dia a dia constitui uma necessidade evidente na investigação gerontológica, onde emergem várias questões como: Terá o prolongamento dos anos de vida implicações na forma como os muito idosos se relacionam socialmente? As reduções dos contactos sociais devem ser entendidas como uma

consequência negativa e involuntária do envelhecimento ou, pelo contrário, como uma estratégia de sobrevivência que permite minimizar os riscos e aumentar o bem-estar?

É na linha destas inquirições que se situa o presente artigo ao sistematizar, de modo compreensivo, as especificidades das relações sociais no grupo dos muito idosos. Recorrendo a uma pesquisa em editoras internacionais de publicações científicas, realizada através da biblioteca de conhecimento on-line (b-on), selecionaram-se para análise os principais estudos que focam a dimensão social do envelhecimento em idades avançadas, com ênfase especial nos centenários entendidos como exemplo de envelhecimento bem sucedido. Os principais resultados desta revisão são apresentados por secções que partem de uma contextualização do fenómeno da longevidade para a análise das características das relações sociais no grupo dos muito idosos e dos centenários. Concretamente para estes últimos é ainda analisada a contribuição dos recursos sociais para a sua longevidade, adaptação e bem-estar. Os resultados apresentados são, finalmente, discutidos à luz de dois modelos teóricos, o “modelo em comboio” (Antonucci & Ajrouch, 2007) e a teoria da seletividade sócio-emocional (Carstensen, 1993), tidos como particularmente relevantes para a leitura da problemática em causa.

O interesse mundial pelos “sobreviventes únicos”

No grupo dos muito idosos, os centenários assumem-se como “sobreviventes únicos”. O fato de que o número de centenários está a aumentar é comprovado por uma série de estudos demográficos (Robine, 2011). Este aumento é mais significativo nos países desenvolvidos, onde se tem registado um aumento de 20 vezes no número de centenários dos últimos anos, fato que está relacionado com as melhores condições de vida e o avanço dos tratamentos médicos, que contribuíram para que as pessoas idosas mantenham uma boa condição física e cognitiva durante mais tempo (Jeune & Andersen-Ranberg, 2000).

Na Europa, dados de 2006 revelaram existir 57306 pessoas com 100 e mais anos, com uma diferença entre sexos género surpreendente e significativa de 8228 homens para 49078 mulheres (Robine & Saiko, 2009). Concretamente em Portugal, dados do Instituto Nacional de Estatística (2001) referiam existir 589 pessoas com 100 e

mais anos, sendo que dados mais recentes (Human Mortality Database, 2006, citado em Robine & Saiko, 2009) situam Portugal em 11º lugar (Europa dos 27) relativamente ao número de centenários, com 390 centenários com 100 anos exatos (320 mulheres e 70 homens) e 870 com 100 e mais anos (139 homens e 731 mulheres). Segundo dados da mesma fonte, num período de 10 anos, verificou-se uma duplicação no número de centenários em Portugal, que passou de 414 em 1996 para 870 em 2006, aumento este superior à média Europeia.

Apesar do rápido aumento da representatividade demográfica dos centenários, são ainda escassos os estudos sobre este grupo etário, particularmente no contexto Português (Araújo, Ribeiro & Paúl, 2011) onde este grupo já se assume como um dos novos desafios para a medicina e para as ciências sociais (Paúl, 2011). Em nível internacional, tem-se vindo a verificar, ao longo das últimas duas décadas, o aparecimento de várias investigações sobre centenários, sendo de destacar os estudos de Heidelberg (Alemanha), Georgia (EUA), New England (EUA), Sardenha (Itália), Okiwana (Japão) e o *Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey* (China) (Kumon, Silva, Silva & Gomes, 2009). Seguindo uma abordagem mais biomédica ou psicossocial conforme os interesses dos investigadores, a grande maioria destes estudos procurou identificar os fatores que explicam a sobrevivência dos centenários e avaliar a qualidade com que vivem o segundo século de vida, i.e, após a celebração do centésimo aniversário. No entanto, é de realçar que, tal como afirmam Martin, Poon, Kim e Johnson (2002), a investigação dos aspectos-chave das experiências de vida na idade extrema é ainda precoce e incompleta, especialmente do que diz respeito aos recursos sociais.

Os efeitos de uma longevidade sem precedentes nas relações sociais

Um marco no estudo da fase mais avançada de vida, e que em muito contribuiu para distinguir as chamadas terceira e quarta idade de vida, foi o *Berlin Aging Study* (BASE). Este estudo longitudinal de cariz multidisciplinar procurou analisar as várias dimensões de vida em 516 indivíduos com idades entre os 70 e os 100 anos (Baltes & Mayer, 1999). Ao questionarem-se sobre a influência que a viuvez e a perda de filhos teriam no isolamento social e na solidão de pessoas muito idosas, Wagner, Schutze e

Lang (1999) selecionaram uma amostra de 221 pessoas com idades entre os 80 e os 105 anos, tendo verificado que as relações mais significativas, ao providenciarem sentido de segurança e oportunidades para companhia e intimidade, são importantes para o bem-estar das pessoas idosas. Conforme seria de esperar, a reduzida capacidade de *performance* nas atividades de vida diária, frequente no grupo etário em causa, parece influenciar a oportunidade para contactos sociais, ao mesmo tempo que as pessoas experienciam diminuição da vitalidade e da saúde e aumento de perdas de pessoas próximas (como o cônjuge e amigos). É por isso surpreendente verificar a existência de níveis de solidão mais elevados entre indivíduos com 80 a 89 anos quando comparados com aqueles com 90+ anos (Wagner *et al.*, 1999). Este dado leva a crer que o fato dos indivíduos com mais idade terem lidado com um maior número de eventos de vida stressantes poderá levá-los a experienciar a sua solidão de forma mais pacífica, relativizando-a e aceitando que é normal estar só nesta fase da vida (Bondevik & Skogstad, 2000), o que reforça a premissa de que a solidão é uma experiência subjetiva e não sinónimo de isolamento social objetivo (Bondevik & Skogstad, 1998; Victor, Scambler, Bond & Bowling, 2000).

O *Chinese Longitudinal Healthy and Longevity Survey* é outro exemplo a evidenciar, uma vez que procurou estudar as variáveis associadas à sobrevivência humana na fase mais avançada de vida (Yi, Poston, Vlosky & Gu, 2008). Baseando-se numa amostra constituída por 894 idosos que, à semelhança da amostra do BASE, tinham idades entre os 80 e os 105 anos de idade, este estudo demonstra, de um modo geral, um efeito significativo das variáveis “estado civil” e “número de filhos vivos” na mortalidade (o risco de morte para os idosos casados foi 47% menor que para os não casados; cada filho diminui o risco em 4%). Na avaliação da importância da participação e do envolvimento em atividades físicas parecem não existir dúvidas do seu valor nos aspectos do bem-estar, sendo este um fato bem estabelecido e documentado na literatura (Rowe & Kahn, 1998). Já a importância do envolvimento social parece ser menos conclusiva: apesar deste se mostrar positivamente associado à sobrevivência (o envolvimento em atividades sociais diminui o risco de mortalidade em 26%), resultados do referido estudo apontam para uma diminuição dos benefícios da participação em atividades sociais na mortalidade com o avançar da idade, podendo mesmo esse efeito ser negativo em idades muito avançadas (nomeadamente para os centenários). Estes

resultados demonstram que um maior envolvimento social não é necessariamente melhor para o bem-estar dos idosos mais velhos.

No que diz respeito ao papel da família e amigos na fase mais avançada de vida, o *Swiss Interdisciplinary Longitudinal Study on the Oldest Old* (WsILSOO) ao investigar esta temática numa amostra de 306 octogenários revelou que os contactos familiares promovem a manutenção da independência, e que a presença de um amigo próximo aumentou a probabilidade de se ser independente no follow-up que decorreu 12 a 18 meses depois da primeira avaliação (Pin, Guilley, Spini & Lalive d'Épinay, 2005). Confirmava-se, assim, o impacto da rede de amigos, e em especial de confidentes, na mortalidade e bem-estar, relação já avançada anos antes por outros estudos que se debruçaram sobre os muito-idosos (Johnson & Barer, 1997; Bowling & Browne, 1991) e que enfatizaram a importância da qualidade das relações de amizade em detrimento da frequência do contacto com os amigos (que não se mostrou uma variável significativa).

Relativamente à situação Portuguesa, destacam-se dois estudos que contribuem para um maior conhecimento das pessoas de idade avançada residentes neste país recorrendo a amostras significativas. O primeiro, ao inquirir um total de 1266 pessoas com 50 e mais anos residentes na comunidade, verificou um aumento da proporção de pessoas que se sentiam sós com a idade (9.9% no grupo de idades entre os 50 e os 64 anos, 16.3% no grupo dos 65 aos 74 anos, 20.9% no grupo dos 75 aos 84 anos e 26.8% no grupo dos 85 e mais anos) e uma diminuição da rede social com a idade (mais significativa para o grupo familiar) (Paúl & Ribeiro, 2009). Os autores deste estudo descobriram que, independentemente das restantes condições, quando ocorre a perda de uma relação íntima (viuvez) as pessoas idosas ficam mais vulneráveis à solidão. A perda desta relação não só leva à redução dos recursos sociais e desconexão social, como terá implicações na forma como o sujeito lida com os desafios do envelhecimento (Paúl & Ribeiro, 2009). O segundo estudo, baseando-se numa amostra de 2516 sujeitos com idade igual ou superior a 55 anos, observou uma associação significativa entre o score de rede social e o grupo etário, tendo-se registado a percentagem mais elevada de indivíduos em situação social desfavorável no grupo das pessoas com 75 e mais anos (23.9%) e a mais baixa no grupo etário dos 55 aos 64 anos (6.7%) (Oliveira *et al.*, 2008). Para estes resultados terão contribuído, segundo os autores, o fato da percentagem de pessoas a viver sozinhas ter aumentado com a idade (32.7% das pessoas com 75 e mais anos) e de se verificar um aumento do número de pessoas em isolamento

social (estar só mais de 8 horas diárias), que aumentou de 31.6% (55 aos 64 anos) para 38.8% (pessoas com 75 e mais anos).

Relações sociais dos centenários, o que sabemos?

Caracterização da rede e suporte social

O aumento da heterogeneidade que acompanha o avançar da idade é um dado recorrente de todos os estudos já referidos, o que se traduz na existência de especificidades e dados únicos no grupo dos muito-idosos. Como sobreviventes únicos, será de esperar que os centenários variem muito no que diz respeito aos seus recursos pessoais e sociais, o que poderá ter implicações na sobrecarga social e económica associada ao seu cuidado, mas também afetar o seu bem-estar. Partindo desta convicção, apresentar-se-ão os resultados dos principais estudos de centenários no que diz respeito à estrutura da rede social (i.e, número de membros e frequência de contactos), bem como ao suporte social (i.e, tipo e qualidade de ajuda prestada e disponível) (Antonucci & Ajrouch, 2007; MacDonald, 2007).

O estudo de centenários de Georgia (*Georgia Centenarian Study*) iniciou-se em 1988, constituindo um dos primeiros e mais relevantes estudos sobre esta população (Kumon, Silva, Silva & Gomes, 2009). Desde o seu início já foram desenvolvidas três fases do estudo, que variam nos objetivos e na constituição da amostra. Na avaliação da dimensão social, este estudo, à semelhança do estudo de centenários de Heidelberg, utilizou algumas questões da secção de recursos sociais do *Older Americans Resources and Services Program* (OARS), que se trata de um questionário de avaliação funcional multidimensional de idosos desenvolvido pela Universidade de Duke (Fillenbaum, 1994). As nove questões que constituem esta secção centram-se na quantidade e adequação da interação social e na disponibilidade de ajuda em caso de doença ou incapacidade, e versam sobre o estado civil, a composição do agregado familiar, a existência de confidente, sentimento de solidão e autoavaliação dos recursos sociais.

Uma das primeiras publicações desta equipa, com descrição da dimensão social da vida dos centenários data de 1996, tendo sido recolhida informação com sexagenários, octogenários e centenários, possibilitando-se, assim, a comparação

transversal entre gerações. Em linha com os resultados de outros estudos, nos três grupos de idade considerados, 60-69 (35%), 80-89 (36%) e 100 e mais (30%), verifica-se uma maioria do sexo feminino, com uma diferença mais significativa no grupo dos centenários (76% mulheres vs 24% homens). No que diz respeito ao nível de escolaridade, enquanto nos dois grupos mais novos o grau mais representativo é o ensino secundário (30% e 29%), nos centenários 30% apresentam menos de 9 anos de escolaridade. Como seria de esperar, apenas 2% dos centenários são casados, contrapondo-se com os 37% dos octogenários e os 61% dos sexagenários. Da mesma forma, no que diz respeito à composição do agregado habitacional, verifica-se que no grupo dos mais novos a maioria (60%) vive com o cônjuge, verificando-se uma diminuição para 36% nos octogenários e para 3% nos centenários. É no grupo dos centenários que se encontram as maiores percentagens de pessoas a viver sozinhas (42%) ou a viver com os filhos (36%).

No âmbito das relações extra-familiares, diferenças significativas foram encontradas para as questões: “número de pessoas que visitam”, “falar ao telefone”, “cuidador principal”, “ajuda informal nas refeições”. Os principais resultados demonstram que a percentagem de pessoas que fala diariamente ao telefone diminui com o avançar da idade (75% - 63% - 35%); são raros os casos de centenários que têm como cuidadores o cônjuge, sendo mais frequente esse papel ser desempenhado pelos descendentes; verifica-se que a maioria das pessoas tem 5 ou mais visitantes, mas 3.9% dos centenários diz não ter ninguém; 75% dos centenários refere ter ajuda de familiares e amigos na preparação de refeições, comparando com 5.6% dos sexagenários e 20% dos octogenários, e 32.1% refere ter ajuda formal, comparando com 0% dos sexagenários e 26.7% dos octogenários; 90.5% da amostra refere ter pelo menos uma visita por semana, sendo maior a heterogeneidade de respostas no grupo mais velho (39.3% recebe 1 visita por semana, 43.6% 2 a 6 visitas e 37.2% visitas diárias).

Finalmente, no que diz respeito à solidão, a maioria da amostra deste estudo refere raramente sentir-se só (71.4% dos sexagenários, 72.8% dos octogenários e 57.7% dos centenários), sendo a percentagem de pessoas que se sentem sós com mais frequência superior no grupo dos centenários (11.5% refere sentir-se “frequentemente” e 30.8% refere “às vezes”) (Martin, Poon, Kim & Johnson, 1996).

De um modo global, a figura seguinte sintetiza os resultados do *Georgia Centenarian Study*, em que é possível verificar que alguns indicadores das relações

sociais se mantêm estáveis com o avançar da idade, mas que determinados aspectos são específicos e únicos do grupo dos centenários.

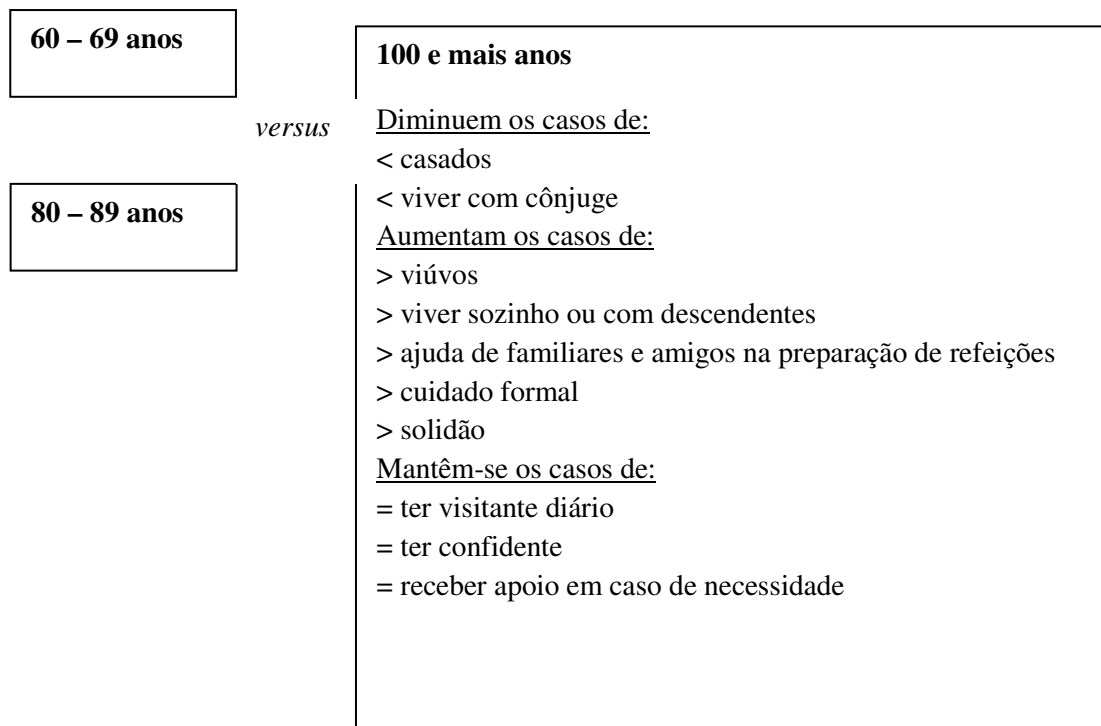


Figura 1 – Síntese dos principais resultados do *Georgia Centenarian Study*

Resultados similares foram apresentados em outras publicações Poon *et al.*, (2000), concluindo-se que os centenários têm menor probabilidade de falar ao telefone ou de ter o cônjuge como cuidador primário, sendo mais comum que este papel seja assumido pelos filhos, mas maior de receber ajuda nas refeições por parte de familiares ou amigos. A probabilidade de ter alguém com quem contar na eventualidade de ficarem doentes ou incapazes e de ter um confidente e visitante diariamente é a mesma de uma pessoa na casa dos 60 ou 80 anos. A diminuição de alguns aspectos dos recursos sociais verificada dos centenários para octogenários e sexagenários, não foi encontrada por Randall, Martin, McDonald e Poon (2010), quando colocaram as mesmas questões aos informantes próximos dos centenários, na medida em que os cuidadores fazem uma avaliação mais positiva dos recursos sociais dos centenários. Em conjunto, estes resultados confirmam a importância da diferenciação entre centenários e não centenários, e de evitar recorrer a outros informantes quando se avalia a dimensão social.

Com vista a avaliar a influência das características sociais e individuais na predição da solidão e identificar possíveis diferenças interculturais a este nível, as equipas de estudo de centenários da Georgia e da Suécia desenvolveram um estudo em parceria (Martin, Hagberg & Poon, 1997). Os resultados revelam que aproximadamente 10% dos centenários de cada país refere sentir-se frequentemente só. Mais de 55% refere não se sentir ou sentir-se raramente só, 19.2% da Georgia refere sentir-se só muitas vezes e 33.8% da Suécia algumas vezes. Estes dados vieram confirmar que os centenários estão mais propensos à diminuição da rede e suporte social, visto muitos serem viúvos e terem perdido amigos e até mesmo filhos, a maioria refere não falar de todo ao telefone (o que pode estar relacionado com os problemas de audição), mas que um número elevado de centenários (93.6%) refere ter um confidente. Os restantes grupos etários revelaram resultados mais positivos, sendo que o grupo dos octogenários se assemelha mais ao dos sexagenários que ao dos centenários.

A importância dos recursos sociais na sobrevivência, adaptação e bem-estar psicológico

Impulsionados pela ausência de estudos que examinassem os fatores que contribuem para a sobrevivência e capacidade de adaptação das pessoas com 100 e mais anos, Poon e colaboradores (2000) desenvolveram um estudo que conjuga variáveis de cariz genético e ambiental na avaliação da predição da sobrevivência depois dos 100 anos. O género, a longevidade familiar, o suporte social (e.g. falar ao telefone; ter alguém que possa ajudar; ter um cuidador) a antropometria e a cognição, revelaram importantes contribuições a este nível, o que comprova que a disponibilidade de suporte social é importante na sobrevivência dos centenários (Poon *et al.*, 2000).

De forma a aprofundar a leitura destes resultados, Poon e colaboradores (2010) procuraram investigar os predictores da saúde dos centenários, desenvolvendo dois modelos, um para a saúde mental e outro para a autoperceção de saúde física. Os resultados demonstram que os recursos sociais têm uma contribuição significativa na explicação da saúde mental e da autoperceção de saúde física (Poon *et al.*, 2010), o que vai ao encontro daquilo que fora teorizado por Antonucci e Ajrouch (2007) ao apresentar as relações sociais como um indicador mas, também, como um potencial

predictor de bem-estar geral. Num estudo idêntico e consideravelmente mais recente, Margrett e colegas (2011) procuraram identificar os fatores que determinavam as emoções negativas, concluindo que, ao contrário dos octogenários em que o funcionamento social não teve qualquer influência, nos centenários uma boa provisão social estava associada a menos emoções negativas. Já na identificação das emoções positivas, para ambos os grupos o provisionamento social mostrou-se significativo.

Numa tentativa de explicar a forma como os centenários conseguem viver até uma idade tão longeva e, na maioria dos casos, com qualidade e satisfação, esta equipa formulou o modelo de adaptação de Georgia (*The Georgia Adaptation Model*), que parte da assumpção geral de que variáveis individuais e externas contribuem para otimizar a adaptação à fase mais avançada de vida (Martin *et al.*, 2002; Martin, Deshpande-Kamat, Poon & Johnson, 2011). É nas variáveis internas que, a par dos recursos individuais, económicos, os eventos de vida próximos e as competências de coping comportamentais, situam-se os recursos sociais, parte integrante deste modelo de adaptação. Ao estudar a associação que se estabelece entre esta multiplicidade de variáveis e a sua contribuição da adaptação, Martin e colaboradores (2002) concluíram que quanto maior o número de eventos passados adversos, menor a disponibilidade de ter recursos sociais e económicos no presente, sendo esta influência restrita aos grupos mais novos, o que leva a pensar que talvez os centenários já tenham ultrapassado o impacto desses eventos negativos. Simultaneamente, os recursos sociais parecem ter uma influência direta e positiva nas AVDs e, principalmente, na saúde mental (Martin *et al.*, 2002), ambas componentes de uma adaptação bem sucedida.

No *Heidelberg Centenarian Study*, a análise dos preditores da felicidade e satisfação de vida das pessoas com 100 e mais anos, permitiu verificar que os recursos sociais assumem-se como uma variável significativa, com um efeito indireto na felicidade, através da sua influência positiva na autoeficácia e no pensamento otimista (Jopp & Rott, 2006). Os autores deste estudo afirmam que os centenários que gostam de sair e de ter contactos sociais têm maiores sentimentos de competência e eficácia, uma vez que essas interações podem possibilitar a partilha das suas experiências de vida e admiração por terem alcançado uma idade tão avançada. Estar envolvido numa rede social parece promover um pensamento mais otimista, talvez porque o indivíduo se sinta mais seguro e rodeado por pessoas que lhe providenciam suporte. Este sentimento, aliado ao de competência e eficácia, talvez suavizem o medo de perdas futuras e

permitam encarar a adversidade do dia a dia como um desafio, o que poderá resultar em mais felicidade (Jopp & Rott, 2006).

Por fim, apresentam-se os resultados do estudo de centenários da Grécia, que partindo de um estudo quantitativo com 47 centenários (Darvini *et al.*, 2008), selecionaram 9 centenários com boa saúde física, capacidade cognitiva e capazes de comunicar (Darvini *et al.*, 2009). Esta amostra seletiva foi entrevistada através de 87 questões abertas, que procuravam extrair, sobretudo, reflexões autobiográficas e pequenas narrativas sobre as experiências quotidianas do passado e presente, incluindo aspectos como a experiência e o estilo de vida, as relações sociais e sociabilização, entre outros. Relativamente à temática em foco nesta análise, o estudo revelou que apesar de ter existido muita variação nas respostas, todos os respondentes eram sociáveis e nenhum deles reportou não gostar da companhia de outras pessoas.

Um dos elementos centrais e recorrentemente referido foi o fato das relações sociais serem mantidas sob termos muito específicos e bem definidos, na medida em que a maioria dos respondentes reportou espontaneamente que manteria a companhia dos outros apenas e quando certas condições fossem cumpridas. Apesar dessas condições e requisitos reflectirem várias idiosincrasias normalmente incluíam escolher pessoas que lhes pudessem ser úteis, fossem prudentes e tivessem boas intenções, e, por outro lado, evitar sociabilizar com pessoas arrogantes e imprudentes (Darvini *et al.*, 2009). Um outro elemento das estratégias de sociabilização a realçar enquanto resultado deste estudo é a orientação dos respondentes para si próprios a par de uma tendência para não investir emocionalmente nas relações com os outros (pelo menos aqueles fora da sua família). Um dos centenários entrevistado chega mesmo a referir “não é importante pensar quem é o outro e quem somos nós, basta saber quem nós somos” (Vasiliki, citado em Darvini *et al.*, 2009).

Aparentemente os centenários entrevistados percebem a sociabilização, sobretudo em termos cognitivos, como uma troca de recursos, e não de forma emocional, como um campo no qual devem investir emocionalmente. Daí que percebam as relações como ferramentas que devem ser mantidas enquanto os benefícios forem maiores que os custos da sua manutenção (Darvini *et al.*, 2009).

Reflexões sobre os resultados em análise

A ideia de que o avançar da idade é acompanhado por perdas em diversos níveis, nomeadamente de entes queridos, é confirmada pelos resultados analisados; estes revelam um aumento do número de pessoas que são viúvas, não têm o cônjuge como cuidador principal e vivem sozinhas. No entanto, verifica-se uma tendência para outras pessoas substituírem estas perdas, nomeadamente os descendentes, com quem grande parte dos centenários vive, e os serviços de cuidado formal, que passam a ser mais frequentemente ativados nesta fase de vida. Comprova-se este fato pela percentagem idêntica, em todos os grupos etários, de pessoas que têm um confidente, pelo menos uma visita diária e alguém que os possa ajudar nas tarefas do quotidiano (Poon *et al.*, 2000).

A associação entre a idade e o tamanho da rede social tem-se mostrado significativamente negativa, na medida em que nas idades mais avançadas verifica-se uma redução dramática dos contactos com as pessoas mais distantes e uma tendência para se limitarem os contactos sociais às relações mais íntimas e próximas (Lang e Cartensen, 1994). Analisados segundo o modelo em comboio - *Convoy Model* - (Antonucci & Ajrouch, 2007), no qual as estruturas da rede social do indivíduo são organizadas em três círculos concêntricos diferenciados pela sua proximidade com o indivíduo que está no centro, estes resultados demonstram que as relações mais próximas (como o cônjuge e outros familiares), representadas pelo círculo interior, tendem a ser altamente valorizadas pelo indivíduo e estáveis ao longo da vida. Os outros dois círculos periféricos, que representam os amigos, vizinhos e colegas, são mais instáveis e sujeitos às alterações dos papéis dos indivíduos. É por isso fundamental não entender a redução da rede social dos centenários de forma simplista e genérica, procurando-se analisar não só o número de relações que se perdem, mas, principalmente, o tipo e a qualidade das relações que ficam.

A orientação cognitiva que domina o modo como os centenários gerem, entendem e selecionam conscientemente as suas relações foi um dado surpreendente demonstrado no estudo com centenários da Grécia (Darvini *et al.*, 2009). Este dado já havia sido sugerido por Carstensen, baseada em estudos com a população idosa, na Teoria da seletividade sócio-emocional, segundo a qual as pessoas investem seletivamente os seus recursos cada vez mais limitados nas suas relações mais íntimas e

importantes e deixam de investir nas menos significativas (Carstensen, 1993). Tendem a manter-se as relações mais compensatórias, daí a existência de confidentes na maioria dos centenários (Poon, 2000). Mas, por outro lado, tendem a reduzir as menos importantes, ou seja, aquelas que já não trazem tantos benefícios e que normalmente correspondem aos círculos mais exteriores do modelo de comboio (amigos e organizações sociais). Segundo a autora desta teoria, essa seleção não ocorre por acaso, são os próprios indivíduos que têm um papel ativo no estreitamento do seu ambiente social, e que ao verem a sua vida mais constrangida e próxima no fim, referem não ter tempo para as pessoas que não conhecem (Carstensen, 1993).

Também Johnson e Barer (1997) observaram resultados similares aos de Darvini e colegas (2009), na medida em que os muito idosos são agentes ativos que se readaptam continuamente às mudanças do dia a dia. Para lidar com as crescentes restrições que acompanham o processo de envelhecimento, os mais velhos anulam seletivamente algumas relações sociais, simplificando e estreitando os limites do seu mundo social. Ao entrevistarem pessoas com 85 e mais anos de idade, obtiveram testemunhos que ilustram esta ideia: “Eu não quero mais amigos, quero poucos”; “Eu aprecio a minha privacidade” (Johnson & Barer, 1997: 155). Uma mulher com 102 anos chega mesmo a dizer “As pessoas colidem consigo na minha idade; Eu preciso de estar mais tempo comigo mesma” (Johnson & Barer, 1997: 155).

Conclusão

As investigações em torno dos mais velhos aqui analisadas têm sobrevalorizado as perdas e os aspectos negativos do processo da fase avançada de vida. Quando pensamos nos centenários, facilmente os imaginamos como pessoas “especiais”, que vivenciaram os principais momentos da nossa história, que assistiram à exponencial evolução da nossa sociedade e que ultrapassaram grandes desafios. Mas que agora, por serem os “sobreviventes únicos”, assistiram à morte da maioria das pessoas da sua geração e até mesmo de alguns descendentes, estando, por isso, sozinhos.

Reverter esta imagem negativa, comum à maioria das imagens sociais sobre o envelhecimento, implica investigar as especificidades deste grupo etário, focando as forças e os aspectos positivos que podem surgir e que se mostram importantes no

processo de adaptação. Prova disso é a dinâmica das relações sociais que se apresentou nesta análise. Surpreendentemente, a redução das relações e dos contactos sociais que a nossa sociedade associa inexoravelmente à solidão e à melancolia, é sugerida como uma estratégia para compensar as perdas e aumentar o bem-estar, tendo por isso um valor, sobretudo adaptativo. A relação entre os recursos sociais e a saúde mental enfatiza a importância do contexto social, sendo por isso importante continuar a investir em contactos e interações significativas para este grupo de idade tão avançada.

Uma nota final impõe-se sobre a importância de aumentar o conhecimento sobre os contornos que as relações sociais assumem na vida dos centenários e na forma como este tipo de recursos pode ser determinante para a sua adaptação e bem-estar. Aguarda-se assim um estudo sobre o contexto Português que analise a qualidade das relações sociais em detrimento da sua quantidade e que distingam diferentes papéis individuais e características sociais.

Referências

- Antonucci, T. & Ajrouch, K. (2007). Social Resources. *In: Mollenkopf, H. & Walker, A. (Eds.). Quality of Life in Old Age: 49-64.* Dordrecht: Springer.
- Araújo, L.; Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). Dinâmicas Psicossociais na Qualidade de vida de centenários. *Actas do II Congresso Internacional Interfaces da Psicologia, Qualidade de Vida... Vidas de Qualidade.* Universidade de Évora.
- Baltes, P. & Myer, K. (1999). *The Berlin Aging Study: From 70 to 100.* New York: Cambridge University Press.
- Bondevik, M. & Skogstad, A. (1998). The oldest-old, ADL, social network, and loneliness. *Western Journal of Nursing Research, 20(3): 325-43.* Doi: 10.1177/019394599802000305.
- Bondevik, M. & Skogstad, A. (2000). Loneliness, Religiousness and Purpose in Life in the Oldest Old. *Journal of Religious Gerontology, 11(1): 05-21.* Doi:10.1300/J078v11n01_03.
- Bowling, A. & Browne, P.D. (1991). Social networks, health, and emotional well-being among the oldest old in London. *Journal of Gerontology, 46(1): S20-32.*
- Carstensen, L. (1993). Motivation for Social contact across the life span: A theory of social-emotional selectivity. *In: Jacobs, J. (Eds.). Developmental perspectives on motivation: 209-55.* University of Nebraska Press.

- Darvini, C.; Demakakos, P.; Charizani, F.; Tigani, X.; Tsiou, C.; Chalamandaris, A.G.;... & Chliaoutakis, J. (2008). Assessment of the health status of Greek centenarians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 46: 67-78.
- Darvini, C.; Demakakos, P.; Tigani, X.; Charizani, F.; Tsiou, C.; Tsagkari, C.; ..., & Monos, D. (2009). Psychosocial dimensions of exceptional longevity: A qualitative exploration of centenarians' experiences, personality and life strategies. *International Journal of Aging and Human Development*, 69(2): 101-18.
- Fillenbaum, G.G. (1994). *Multidimensional Functional Assessment of Older Adults: The Duke Older Americans Resources and Services Procedures*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- INE, Instituto Nacional de Estatística (2001). População residente por Local de residência, Sexo e Grupo etário (Decenal). Recuperado em 15 setembro, 2011, de: http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0002192&contexto=bd&selTab=tab2
- Jeune, B. & Andersen-Ranberg, K. (2000). What can we learn from centenarians. In: Martin, P.; Rott, C.; Hagber, B. & Morgan, K. (Eds.). *Centenarians: autonomy versus dependence in the oldest old*: 9-24. New York: Springer.
- Johnson, C. & Barer, B. (1997). *Life beyond 85 years: The aura of survivorship*. New York: Springer.
- Jopp, D. & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. *Psychology and Aging*, 21(2): 266-80.
- Kumon, M.; Silva, V.; Silva, A. & Gomes, L. (2009). Centenários no mundo: Uma visão panorâmica. *Kairós*, 12(1): 213-32.
- Lang, F.R. & Carstensen, L.L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, 9: 315-24.
- MacDonald, M. (2007). Social Support for Centenarians' Health, Psychological Well-Being, and Longevity. In: Perls, T. & Poon, L. (Eds.). *Annual Review of Gerontology and Geriatrics: Biopsychosocial Approaches to Longevity*: 107-27. New York: Springer Publishing.
- Margrett, J.; Daugherty, K.; Martin, P.; MacDonald, M.; Davey, A.; Woodard, J.; Miller, L.; Siegler, I. & Poon, L. (2011). Affect and loneliness among centenarians and the oldest old: The role of individual and social resources. *Aging & Mental Health*, 15(3): 385-96.
- Martin, P.; Deshpande-Kamat, N.; Poon, L. & Johnson, M. (2011). The model of developmental adaptation: Implications for understanding well-being in old-old age. In: Poon, L. & Cohen-Mansfield, J. (Eds.). *Understanding Well-being in the oldest old*: 65-78. New York: Cambridge University Press.
- Martin, P.; Hagberg, B. & Poon, L. (1997). Predictors of loneliness in centenarians: A parallel study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 12: 203-24.
- Martin, P.; Poon, L.; Kim, E. & Johnson, M. (1996). Social and psychological resources in the oldest old. *Experimental Aging Research*, 22: 121-39.

- Martin, P., Poon, L., Kim, E., & Johnson, M. (2002). Individual and social resources predicting well-being and functioning in later years: conceptual models, research and practice. *Ageing International*, 27(2): 3-29.
- Oliveira, C.; Rosa, M.; Pinto, A.; Botelho, M.; Morais, A. & Veríssimo, M. (2008). *Estudo do perfil do envelhecimento da população portuguesa*. Gabinete Editorial de Relações Públicas e Imagem da Universidade de Coimbra.
- Palmore, E. (1981). *Social patterns in normal aging: Findings from the Duke Longitudinal Study*. Durham, NC: Duke University Press.
- Paúl, C. (2011). Centenários: o novo desafio para a medicina e as ciências sociais. In: Fernandes, L.; Gonçalves-Pereira, M.; Pinto, L.C.; Firmino, H. & Leuschner, A. (Eds.). *Jornadas de Gerontopsiquiatria*: 9-12. Águeda: APG e Angelini.
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (2009). Predicting loneliness in old people living in the community. *Reviews in Clinical Gerontology*, 19: 53-60.
- Pin, S.; Guilley, E.; Spini, D. & Lalive d'Épinay, C. (2005). The impact of social relationships on the maintenance of independence in advanced old age: findings of a Swiss longitudinal study. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 38: 203-9. Doi: 10.1007/s00391-005-0250-9
- Poon, L.; Johnson, A.; Davey, A.; Dawson, D.; Siegler, I. & Martin, P. (2000). Psycho-Social predictors of survival among centenarians. In: Martin, P.; Rott, C.; Hagber, B. & Morgan, K. (Eds.). *Centenarians: Autonomy versus dependence in the oldest old*: 77-90. New York: Springer.
- Poon, L.; Martin, P.; Bishop, A.; Cho, J.; Rosa, G.; Deshpande, N.;... & Miller, S. (2010). Understanding centenarians psychosocial dynamics and their contribution to health and quality of life. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. Doi: 10.1155/2010/680657
- Randall, G.; Martin, P.; McDonald, M. & Poon, L. (2010). Social resources and longevity: Findings from the Georgia Centenarian Study. *Gerontology*, 56: 106-11.
- Robine, J.M. (2011). Age patterns in adult mortality. In R. Rogers & E. Crimmins (Eds.), *International handbook of adult mortality*: 207-26. New York: Springer.
- Robine, J.M. & Saiko, Y. (2009). The number of centenarians in Europe. *European paper on the New Welfare*. Recuperado em 15 setembro, 2011, de: http://longevity.axa.com/pdf/JMRobine_The_Relationship_between_longevity_and_healthy_life_expectancy.pdf
- Rowe, J.R. & Kahn, R.L. (1998). *Successful Aging*. New York: Pantheon Books.
- Victor, C.; Scambler, S.; Bond, J. & Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10: 407-17.
- Wagner, M.; Schutze, Y. & Lang, F. (1999). Social relationships in old age. In: Baltes, P. & Myer, K. (Eds.). *The Berlin Aging Study: From 70 to 100*: 282-301. Berlin: Cambridge University Press.
- Yi, Z.; Poston, D.; Vlosky, D. & Gu, D. (Eds.). (2008). *Healthy longevity in China: Demographic, socioeconomic and psychological dimensions*. New York: Springer.

Lia Araújo – Licenciada e Mestre em Gerontologia pela Universidade de Aveiro e aluna do Doutoramento em Ciências Biomédicas do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto; Assistente convidada na Escola Superior de Educação de Viseu e colaboradora na Unidade de Investigação e Formação sobre adultos e idosos (UNIFAI).

E-mail: liajaraujo@esev.ipv.pt.

Oscar Ribeiro – Doutor em Ciências Biomédicas pela Universidade do Porto. Psicólogo. Professor adjunto convidado na Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro e professor auxiliar no Instituto Superior de Serviço Social do Porto. Investigador na Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos (UNIFAI-ICBAS-UP).

E-mail: oribeiro@ua.pt