

# O bem estar da pessoa idosa em meio rural

ARMÉNIO SEQUEIRA (\*)  
MARLENE NUNES SILVA (\*\*)

## 1. INTRODUÇÃO

A velhice constitui um período de grandes mudanças nos planos biológico, psicológico e social, bem como no plano das relações pessoa-mundo. Estas mudanças exigem ao idoso um esforço de adaptação às novas condições de vida. Pela profunda alteração a diferentes níveis, e pelo esforço que a personalidade terá de fazer para se adaptar, trata-se de um momento de risco para o equilíbrio e Bem Estar psicológicos da pessoa idosa (Pinheiro & Lebres, 1998).

O genérico dos trabalhos que têm vindo a ser realizados acerca da pessoa idosa tem focado essencialmente questões inerentes a perdas e défices neste grupo etário. De facto, segundo Barreto (1998) até há alguns anos os vários autores que se debruçavam sobre a psicologia da idade avançada mostravam tendência para: (a) Privilegiar os aspectos cognitivos em relação aos demais; (b) Focar essencialmente perdas e défices; (c) Formular normas genéricas mais do que descrever tipos e variações; (d) Esquecer a continuidade entre a época da senescência e as que a precedem.

Actualmente, tal visão pessimista dá lugar a

uma orientação mais realista e construtiva. O envelhecimento não ocorre de forma estanque em todos os indivíduos: Enquanto uns tendem a apresentar padrões habituais de envelhecimento que reflectem alterações típicas da idade, outros tendem a alcançar um elevado nível de funcionamento nos domínios físico, psicológico e social, em que apenas alguns sinais típicos da mudança ocorrem. Segundo Paúl (1991) estas diferenças podem explicar-se à luz da combinação de factores genéticos, pessoais e ambientais.

Apesar de errada, há uma tendência para pensar a velhice como universal, devendo-se tal talvez ao facto de esta se inscrever no ciclo biológico natural de todo o ser humano: nascimento, crescimento e morte. No entanto, é complicado falar da velhice dentro de um quadro geral, uma vez que ninguém envelhece de uma maneira ou ao mesmo ritmo.

A velhice é um processo inelutável caracterizado por um complexo conjunto de factores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos de cada indivíduo. Assim, se o processo de envelhecimento é normal e universal as alterações causadas pelo envelhecimento desenvolvem-se a um ritmo diferente de pessoa para pessoa dependendo de uma multiplicidade de factores internos e externos (Schroets & Birren, 1980).

Evidencia-se, assim, quão difícil é sustentar uma uniformidade no processo de envelhecimen-

---

(\*) Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.

(\*\*) Psicóloga Clínica.

to, como se se chegasse a um estágio do ciclo vital em que se esbatem as diferenças individuais. É falso pensar nos idosos como num grupo homogéneo de indivíduos caracterizado por uma diminuição das capacidades vitais, bem como dos recursos sociais e económicos.

Muitas são as formas de se ser velho, importando perceber que existem idosos e idosos e que, qualquer um deles carrega consigo a sua história de vida, determinada tanto pelo seu património genético como pelo seu património psicossocial. De facto, e tal como afirmam Lima e Viegas (1988, p. 149) «*Se a velhice é o destino biológico do homem, ela é vivida de forma muito variável consoante o contexto em que se inscreve*».

É de sublinhar que, apesar de o envelhecimento ser acompanhado por alterações a diferentes níveis, qualquer dos défices físicos, psicológicos e sociais podem ser atenuados ou incrementados pelo contexto em que o idoso se inscreve.

Então, muito embora se observe a existência de factores limitantes relacionados com a idade, eles não afectam senão modestamente a capacidade de reestruturação e manutenção da saúde intelectual e mental da pessoa idosa que se socorre de estratégias apropriadas. Tais capacidades não dependem tanto da idade que o indivíduo tem, quanto do contexto sócio cultural em que se insere.

Assim sendo, as diferentes formas de estar e sentir só são compreensíveis na perspectiva do curso de vida e da consequente relação do idoso com o seu cenário actual.

Defendendo que à medida que a pessoa envelhece as suas capacidades de adaptação vão diminuindo, Lawton (1983), refere que o idoso se torna mais sensível ao meio ambiente, meio que se torna um agente relevante na promoção do seu Bem Estar.

Parece então de fundamental interesse estudar a influência do contexto na Satisfação de Vida do idoso, na medida em que só a partir da análise transaccional da unidade ecológica pessoa/ambiente podemos compreender o Bem Estar subjectivo de idosos que vivem em diferentes cenários, sendo que cada cenário ambiental dita de forma única a experiência do envelhecimento.

Há que pensar na pessoa idosa com programas de vida e acções intencionais, vivendo e agindo em cenários ambientais concretos e temporais.

Tal visão enquadra-se na *perspectiva ecológi-*

*co/ambiental* da velhice, que defende uma psicologia das pessoas nos seus cenários de vida reais, dotada de validade ecológica por possibilitar a compreensão das transacções entre os processos psicológicos e as acções humanas, e os contextos e cenários quotidianos em que elas se desenrolam (Soczka, 1993).

A este propósito Paúl (1991) afirma que o conceito de velhice bem sucedida só faz sentido numa perspectiva ecológica, considerando o indivíduo no seu contexto actual e passado, no quadro de uma relação dialéctica entre as pressões ambientais e as suas capacidades adaptativas.

Carp (1987) afirma que a problemática ambiental é reconhecida como muito importante em gerontologia. Uma das mais relevantes abordagens da relação pessoa idosa/ambiente vem da equipa de Lawton do Centro Geriátrico de Philadelphia. Conduzindo inúmeras pesquisas neste campo, sistematizam toda a informação no *Modelo Ambiental de Lawton e Nahemow (1973)*.

Para Lawton a Satisfação de Vida resulta da eficaz interacção do indivíduo com o meio em que se insere. O modelo ecológico considera o comportamento num dado contexto, implicando que o desempenho do indivíduo seja visto como o resultado de uma transacção com o meio, em que a força relativa do indivíduo e do meio se concertam.

Para este autor todo o comportamento é transaccional, isto é, não pode ser entendido com base em apenas uma variável, mas em função das variáveis presentes, só sendo compreensível na dinâmica das relações pessoa/ambiente. Sendo que:

- O aspecto mais importante dos traços comportamentais está resumido no termo «Competência» manifesta em áreas como a saúde biológica, a capacidade sensorio perceptiva, as capacidades motoras e cognitivas.
- O ambiente é definido tendo em conta o conceito de «Pressão» visto como um determinado potencial de exigência para qualquer indivíduo (define-se individualmente esta pressão através das exigências que faz às capacidades físicas, psíquicas e sociais dos indivíduos quer do ponto de vista real, quer subjectivo).

Para qualquer nível de competência existem níveis de pressão que podem tornar o comporta-

mento e o afecto mal adaptados, do mesmo modo que, para um nível de competência muito baixo existem valores de pressão ambiental capazes de promoverem um comportamento adaptado e um afecto positivo.

De nada vale tentar caracterizar um ambiente se não for tida em conta a pessoa que nele se inscreve. As características ambientais podem funcionar tanto como barreiras, como facilitadores de determinado comportamento, dependendo das características de cada sujeito específico.

É, pois, importante encontrar e proporcionar ao indivíduo idoso um ambiente que, no respeitante às exigências pessoais não peque por excesso nem por defeito, pois a adaptação tem a ver com princípios homeostáticos: A pressão ambiental não pode ser nem maior (o que exigiria demais) nem menor (o que levaria ao subestimar de competências) do que aquela que o indivíduo está habituado. Tal conduziria a um sentimento de desconforto e à desadaptação.

Não obstante, a pressão ambiental percebida varia de indivíduo para indivíduo, consoante as suas próprias competências para lidar com ela. A «hipótese da docilidade ambiental» veiculada por estes autores, defende que à medida que diminuem as competências o comportamento e os afectos vão sendo cada vez mais determinados por factores externos ao indivíduo.

Os idosos, quando há declínio em algumas competências, tendem a ser mais vulneráveis ao ambiente do que os mais novos. O lado positivo desta maior vulnerabilidade prende-se com a possibilidade de promover melhorias a nível pessoal, realizando maior adaptação ambiental.

Neste sentido, Paúl (1991) defende que a meta do trabalho desenvolvido na procura de intervenções ambientais adequadas, encontra o seu sentido na conceptualização de modelos teóricos das transacções entre o meio e o indivíduo idoso, que assim permitam o desenvolvimento de programas que sejam abrangentes das privações e dificuldades às quais a população idosa está selectivamente mais vulnerável. Segundo esta autora, no extenso conjunto das variáveis que influenciam o Bem Estar psicológico dos idosos destacam-se as vertentes subjectivas que incluem a percepção que o idoso tem do seu ambiente e a congruência com o mesmo, afirmando a importância da adequação pessoa/meio. Quando esta se verifica, o idoso pode manter a sua Satisfação

de Vida independentemente de critérios externos considerarem o meio pouco favorável.

A maioria dos trabalhos que tem vindo a ser desenvolvidos em torno das temáticas afectas ao idoso, têm focado essencialmente as perdas e défices neste grupo etário. No presente trabalho *procurou-se uma outra visão: Ao invés dos factores inerentes ao declínio, a nossa atenção recaiu sobre os factores inerentes à Satisfação num grupo de residentes em meio rural.*

A opção pelo meio rural pareceu-nos relevante, uma vez que, atendendo ao aumento da urbanização, quando se coloca a questão da influência da experiência territorial e ambiental a nível pessoal e social todos os esforços se dirigem à avaliação das consequências de tal fenómeno a partir da vivência da cidade.

Poucos são os estudos por nós encontrados em relação aos contextos rurais. *Seria importante modificar esta situação, não só devido ao significativo número de idosos que envelhece em ambientes rurais, mas também porque estamos perante cenários com características específicas que ditam de forma única a experiência de neles envelhecer.*

## 2. MÉTODO

### 2.1. Participantes

Participaram neste estudo 40 sujeitos, dos dois sexos, com idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos, inclusive. Para a sua selecção tivemos em atenção:

- Idade compreendida entre os 65-75 anos;
- Ambos os sexos;
- Residência em meio rural: A escolha do local teve em conta alguns critérios básicos de definição do espaço rural, tais como o número de habitantes a densidade populacional, a concentração de edifícios e o sector de actividade predominante.
- Residência em comunidade, para não deixar intervir os efeitos da institucionalização ao nível da Satisfação de vida.

Para que os participantes seleccionados respeitassem estes critérios seguiu-se o método da amostragem acidental por conveniência, incluindo

do todos os sujeitos que, preenchendo os critérios de inclusão, se disponibilizaram a participar no estudo. Com o objectivo de melhor os caracterizar, considera-se pertinente descrever de forma mais específica o contexto residencial em que estão inseridos, uma vez que cada contexto residencial revela particularidades importantes.

#### 2.1.1. A especificidade do contexto...

Para a concretização do presente estudo escolhemos o Concelho de Mação, o qual cumpre critérios básicos de definição de espaço rural:

##### **- Aglomerados populacionais de fraca densidade populacional:**

Com uma área de 400 km<sup>2</sup>, e um total de 9 811 habitantes, o concelho de Mação tem uma densidade populacional de 24.7 hab/Km<sup>2</sup>, valor que está bastante aquém da média registada para o distrito de Santarém (67,7 hab/km<sup>2</sup>).

O número total de habitantes está distribuído pelas 8 freguesias que constituem o concelho: Abobreira (680 hab.), Amendoa (8841 hab.), Cardigos (1471 hab.), Carvoeiro (947 hab.), Envendos (1571 hab.), Mação (2 467 hab.), Ortiga (706 hab.) e Penhascoso (1 128 hab.) (Censos 1991).

De acordo com o Instituto Nacional de estatística, a população residente no concelho tem vindo a diminuir progressivamente nos últimos anos: de 12 234 habitantes em 1981 baixou para os referidos 9 811 em 1991. a esta constatação junta-se outra porventura mais grave, *a actual população encontra-se bastante envelhecida*: Cerca de 34% tem mais de 65 anos (dos quais metade acima dos 75 anos), enquanto que os jovens até aos 24 anos não vão além dos 21.7%. Mação apresenta um dos índices de envelhecimento mais elevados do país.

##### **- Predomínio de actividades do sector primário:**

Economicamente o concelho assenta na agricultura e na pecuária (em regime de minifúndio), encontrando-se ainda em desenvolvimento as indústrias alimentar e de madeira.

##### **- Ténue humanização da paisagem:**

A paisagem envolvente é a de serras cobertas de oliveis e pinhais, aldeias de xisto e a quietude

das águas das ribeiras. A este propósito, os idosos inquiridos referem frequentemente um antigo ditado popular que afirma Mação como a terra dos 3 «ás»: «Bons ares, boas águas e bons azeites.»

Em termos geográficos o concelho de Mação pertence ao distrito de Santarém e á diocese de Portalegre. Fundamentalmente Beirão, este concelho integra-se, para fins estatísticos na unidade territorial do Pinhal Interior e, no que respeita ao ordenamento turístico, é parte da região de turismo dos Templários, Floresta Central e Albufeiras. Mação encontra-se no vértice de 3 regiões: Beira Baixa, Ribatejo e Alentejo, a 77 Km de Santarém e a 170 Km de Lisboa.

As características do concelho são marcadas pela influência das zonas que o rodeiam. As serras e os vales são característicos das Beiras, do Ribatejo herdou os pratos típicos, a arquitectura e as festas populares e, do Alentejo adoptou a cultura de oliveiras, sobreiros e castanheiros.

A influência de diferentes culturas e tradições deu aos habitantes uma personalidade especial: tranquilos como os alentejanos, alegres como os ribatejanos e identificados com a terra como os beirões.

Em termos de habitabilidade a maioria das freguesias deste concelho dispõe de electricidade, água, esgotos e saneamento básico.

Como principais equipamentos verifica-se que a maior parte das aldeias destas freguesias dispõem de escola primária (ainda que muitas das vezes desactivada por falta de crianças que a frequentem), igreja ou capela e clube recreativo ou café, sendo estes os principais pontos de encontro e convívio da população residente.

As principais faltas denotam-se em termos de cuidados de saúde, já que o Centro de Saúde só conta com 5 extensões que funcionam apenas em dias e horas específicas, e também a nível de transportes públicos, já que há apenas um circuito de camioneta que percorre o concelho, passando apenas nas aldeias que rodeiam a estrada principal.

Em termos recreativos e culturais as actividades mais praticadas são as de carácter tradicional: os bailes, os jogos de salão e os convívios. Estes últimos dão-se muitas vezes nos bares das

colectividades onde as pessoas se juntam. Denota-se ainda, em toda a população, uma forte componente religiosa, sendo a missa semanal e o terço também eles oportunidades não só de rezar como de convívio e encontro.

Por todas as características apresentadas, nomeadamente o elevado índice de envelhecimento e o conseqüente peso da população idosa em relação à população geral, Mação apresentou-se como um local pertinente para a recolha dos 40 sujeitos participantes neste estudo. Sendo que destes:

- 60% pertenciam ao sexo feminino, 40% ao sexo masculino. O que vem de encontro às actuais tendências demográficas (maior proporção feminina com a idade);
- 60% pertenciam à faixa etária 71-75 anos, 40% à faixa etária 65-70 anos, o que parece corroborar a tendência para o próprio envelhecimento da população idosa;
- 74% eram casados, 22.5% viúvos e apenas 2.5% solteiros, não se verificando nenhum caso de divórcio;
- 47.5% não tinham qualquer escolaridade, 47.5% frequentaram o ensino básico, 2.5% frequentaram o ensino secundário e 2.5% o superior. Trata-se portanto de um nível de escolaridade predominantemente baixo, espelho de uma cultura que ainda se mantém predominantemente oral.

## 2.2. Instrumentos

Foi com base num questionário, já construído e por nós adaptado aos nossos participantes, e na Escala de Ânimo de Lawton, indicador de Satisfação de Vida, especificamente construída para a população idosa, que se desenvolveu o presente estudo, através do qual se apuraram as características de um total de 40 sujeitos residentes num meio rural, a sua Satisfação de Vida e factores que a influenciam.

### 2.2.1. O Questionário

Seguindo uma orientação ecológica, a organização do estudo teve em conta factores físicos do ambiente, pretendendo-se um entendimento destes na relação com factores sociais e pessoais, le-

vantados através de um questionário adaptado para o meio rural com o objectivo de se conseguir uma linguagem mais simples e acessível à população em questão. Procurando-se a recolha de informações acerca das características demográficas (sexo, idade, estado civil...), factores objectivos (número de filhos, pessoas com quem vive, tempo de residência no meio...) e características subjectivas (percepção da situação económica, estado de saúde, contacto com a família, nível de convívio e actividade percebidos, gosto de residir na casa e no meio, aspectos negativos e positivos percebidos no meio e motivos de preocupação e satisfação na velhice). Tudo num total de 22 questões, 16 fechadas e 6 abertas.

### 2.2.2. A Escala de Ânimo: «Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale»

Esta Escala, construída por Lawton especificamente para a população idosa, encontra-se traduzida e aferida para a população portuguesa por Paúl. Avalia 3 aspectos do Bem Estar psicológico dos idosos:

- *Solidão/Insatisfação*: Informação acerca da avaliação subjectiva do ambiente e do apoio das redes sociais.
- *Atitudes face ao próprio envelhecimento*: Assumindo-se como o resultado de um balanço entre a vida passada e a presente.
- *Agitação*: Corresponde a manifestações comportamentais de ansiedade, à sua ausência ou a um gradiente dessa componente.

### 2.3. Procedimento

A passagem dos dois instrumentos utilizados, Questionário e Escala de Ânimo, foi realizada num só momento e em contexto individual. O Questionário antecedeu sempre a passagem da escala.

Dado o grande volume de população analfabeta neste meio, optámos por ler nós próprios, explicando previamente a cada idoso que seria o investigador a registar por escrito as respostas dadas.

Seguindo esta forma de procedimento, numa primeira fase foi efectuado um pré-teste a 7 su-

jeitos, na faixa etária dos 65-75 anos, todos residentes na área rural pretendida, no sentido de se averiguar a aplicabilidade e compreensibilidade dos instrumentos. Este pré-teste evidenciou algumas dificuldades de compreensão ao nível do questionário que determinaram a sua reformulação.

Após a pré-testagem dos instrumentos, passou-se à fase de aplicação. Esta decorreu nos locais descritos, durante os meses de Março, Abril e Maio de 2000, nomeadamente aos fins de semana.

No sentido de se garantir que a escolha dos participantes fosse o mais homogénea e aleatória possível no que diz respeito às variáveis em estudo, a recolha ocorreu em diversas aldeias do concelho.

Os sujeitos foram contactados durante os seus tempos livres, quando se encontravam calmamente sentados à soleira das suas portas, costume muito apreciado nesta região. Este pareceu-nos ser o contexto privilegiado, quer do ponto de vista da receptividade à interacção, quer no que se refere à possibilidade da aplicação decorrer em privacidade.

A passagem dos instrumentos teve uma duração aproximada de 30 a 40 minutos, não se tendo verificado nenhum caso em que o sujeito, sendo abordado, se tenha recusado a participar. Muito pelo contrário, superada uma certa dificuldade inicial, todos os sujeitos apresentaram grande disponibilidade e afabilidade.

### 3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para a discussão dos resultados encontrados parece-nos fundamental partir da questão inicial, seguindo-se, para cada variável estudada, a análise da sua influência no Bem Estar dos idosos inquiridos.

Quanto à questão inicial, segundo a qual se procuram analisar «*Quais os níveis de Bem Estar de idosos residentes em meio rural*», os resultados encontrados na Escala de Lawton revelam:

- Níveis médios de Bem Estar em termos do total da escala (7.07 num total de 14);
- Níveis médio/altos na subescala de Solidão/Insatisfação (2.90 em 5);

- Níveis médios na subescala de Agitação (2.20 em 4);
- Níveis médio/baixos na subescala de Atitudes Face ao Próprio Envelhecimento.

Estes resultados vão ao encontro da perspectiva defendida por Rowles (1984) ao indicar os meios rurais como contextos privilegiados de envelhecimento, defendendo neles diversas vantagens, entre as quais: (a) o facto do contexto físico dos meios rurais permanecer estável durante longos períodos de tempo, sendo as mudanças implementadas gradualmente, o que possibilita às pessoas maior familiaridade com o meio; (b) ritmo de vida mais lento, mais favorável aos idosos cujos tempos de reacção possam estar lenticificados, proporcionando maior inclinação para a calma do que para as trocas sociais rápidas e fragmentadas; (c) maior estabilidade populacional proporcionando a manutenção dos laços afectivos, maior contacto, maior rede de vizinhança que dita maior apoio prático, emocional e psicológico.

A este propósito, o mesmo autor afirma que o mais importante benefício da residência em meio rural é o sentido de identidade, o sentimento de ser-se conhecido que tal contexto promove. De facto, apesar de alguma separação espacial, os domínios rurais podem constituir-se como ambientes privilegiados pela promoção de redes de relação em que cada indivíduo conhece os nomes, vida, saúde dos outros membros da comunidade, reduzindo o potencial perigo de anonimato e alienação.

Vão neste sentido os resultados encontrados em termos das subescalas de solidão/insatisfação e agitação. Na verdade, e segundo Hespanha (1993) podem estar presentes, nos ambientes rurais, verdadeiras redes de suporte social constituídas por vizinhos, familiares e amigos, reforçando a integração social. Estes laços sociais exercem uma função protectora difusa de importantes efeitos sobre a estabilidade emocional e o Bem Estar dos mais idosos. Também Rowles (1984) defende a mesma posição ao afirmar a presença em meios rurais, de uma matriz relacional que dita uma estrutura de apoio, um sentido de obrigação para outros membros da comunidade. Tratando-se de um meio social estável em termos de regras e normas sociais, que fornece modelos de comportamento específicos e es-

táveis, sendo a mudança lenta. Haveria, portanto, normas de conduta definidas e aceites por todos, servindo de suporte às relações entre os indivíduos.

Os resultados obtidos na Escala de Lawton parecem estar em concordância com a defesa fundamental de Rowles (1984) quando afirma que as características intrínsecas aos meios rurais oferecem um ambiente mais contentor e de suporte quando as competências pessoais começam a declinar.

Tal constatação é particularmente importante se se tiver em conta, de acordo com Lawton (1973), que à medida que diminuem as competências o comportamento e os afectos vão sendo cada vez mais determinados por factores externos ao indivíduo.

Em termos do Modelo Ambiental de Lawton e Nahemow (1973), os resultados encontrados parecem apontar para um adequado nível de adaptação entre os idosos inquiridos e o seu meio, meio este que parece permitir um adequado nível de desempenho.

No entanto, a questão do ajuste ambiental tem que ser relativizada, uma vez que, e no parecer do próprio Lawton, ela envolve um complexo multidimensional de atributos e variáveis, quer no que respeita ao ambiente, quer no que respeita ao indivíduo. A questão da adaptação tem a ver com princípios homeostáticos.

A pressão ambiental não pode ser nem muito alta, nem muito baixa em relação aquela que o indivíduo está habituado, tal conduziria a um sentimento de desconforto e à desadaptação. Não obstante, a pressão ambiental que é percebida varia de indivíduo para indivíduo, consoante as suas próprias competências para lidar com ela. Assim, tudo o que é possível afirmar é que os indivíduos inquiridos denotaram uma adaptação satisfatória ao meio onde estão inseridos, proporcionada não só pelas características já enunciadas desse meio, mas também por factores inerentes aos próprios indivíduos inquiridos, que se reflecte em níveis médios de Satisfação de Vida, para os totais da escala de Animo, sendo pouco frequentes os sentimentos de Solidão/Insatisfação e de Agitação.

Algo de diferente é sugerido pelos resultados da subescala de Atitudes face ao Próprio Envelhecimento, na qual os indivíduos inquiridos revelam níveis baixos de satisfação. Tais resulta-

dos parecem sofrer influência de certas atitudes sociais mais discriminatórias. A este propósito Berger (1995) afirma que as atitudes negativas da sociedade face à velhice e aos idosos são, em parte, responsáveis pela imagem negativa que eles possam ter de si próprios. A velhice é muitas vezes tida como uma doença incurável, como um declínio inevitável.

Ainda segundo a mesma autora, é bom ter em conta que os idosos são extremamente sensíveis e vulneráveis à opinião dos outros e à atenção que estes dão aos seus feitos e gestos.

Desta forma, um grande número de idosos endossa, sem questionar, as etiquetas que lhe são atribuídas. Acreditam nisso de tal forma que acabam por se conformar identificando-se com a imagem que a sociedade lhes confere. Este último aspecto é particularmente visível nas últimas duas questões do questionário. Quando interrogados acerca dos aspectos positivos e negativos da velhice, os idosos interrogados refugiaram-se muito em ideias partilhadas socialmente (ex: «Isto para velho é sempre a piorar, não tem nada de bom»).

Em relação à nossa segunda questão de investigação, «*Que elementos se constituem como mais importantes para importantes para o Bem Estar destes idosos?*», a análise estatística revelou, para um nível de significância de 5%, os seguintes elementos:

### 3.1. Estado Civil

Em termos do estado civil a grande maioria dos idosos inquiridos são casados (75%), ou viúvos (22.5%), não se registando qualquer caso de divórcio, pouco usual neste meio, dominado por uma forte religiosidade e um sentido de que o matrimónio é indissolúvel.

Mesmo o número de idosos solteiros é muito baixo, apenas um, o que nos levou a considerar, em termos de análise estatística, apenas dois grupos: Casados e viúvos.

Verificaram-se diferenças significativas entre casados e viúvos, apresentando o grupo de idosos casados menos sentimentos de Solidão/Insatisfação, avaliando subjectivamente mais positivamente o ambiente e o apoio das redes sociais, bem como um ânimo significativamente mais elevado, apresentando níveis mais elevados de Bem Estar do que os viúvos. Estes resultados es-

tão de acordo com os encontrados noutras investigações, nomeadamente a de Paúl (1991) quando aferiu para a população Portuguesa a Escala utilizada neste trabalho. Também Chatters (1988, cit. Paúl, 1996) chegou a conclusões semelhantes, afirmando que a situação de casado é um preditor de Bem Estar.

A este propósito, Neto (1999) afirma a importância das relações conjugais para os mais idosos, defendendo que estas têm tendência para se tornarem mais igualitárias, o que dita uma relativa igualdade que pode proporcionar apoio mútuo e partilha flexível. A morte do cônjuge constitui um dos maiores traumas com que se deparam as pessoas idosas, suscitando vários tipos de perdas: corte nos laços emocionais profundos, desaparece a principal companhia nas actividades quotidianas, emerge uma perda económica.

São assim de realçar os resultados encontrados, apontando para maiores níveis de Bem Estar, menos sentimentos de Solidão/Insatisfação e até uma tendência, não significativa estatisticamente, para uma atitude mais positiva face ao envelhecimento por parte do grupo de idosos casados face aos viúvos.

### 3.2. *Contacto com a família*

Na sequência do que foi referido anteriormente, é possível afirmar que a maioria dos sujeitos inquiridos percepciona o contacto com a família como frequente (45%), ou até muito frequente (40%), sendo uma minoria os idosos que referiram um contacto pouco frequente com a família (15%).

O contacto com a família revela-se importante em termos da Satisfação de Vida destes idosos. O grupo que percepciona um contacto muito frequente com a família revela uma atitude mais positiva face ao próprio envelhecimento do que o grupo que afirma ter pouco contacto com a família, revelando um balanço mais positivo entre a vida passada e a presente.

Tais resultados vão ao encontro do estudo de Neto (1999) o qual revela que é particularmente importante para o idoso continuar a manter fortes laços emocionais e a comunicar regularmente com a família.

Percepcionar um baixo nível de contacto com familiares próximos, nomeadamente filhos, pode, nesta perspectiva, contribuir para um certo

desânimo, que, no nosso estudo se exprimiu sob a forma de um balanço mais negativo relativamente à vida presente.

Também Horley (1984) afirma que a participação familiar é um preditor importante de Bem Estar subjectivo do idoso.

### 3.3. *Pessoas com quem vive*

Apesar das várias categorias de resposta possíveis, a baixa frequência de respostas em algumas delas, levou ao agrupamento dos idosos inquiridos: idosos a viverem sozinhos (20%) e idosos a viverem acompanhados (60%), tendo-se verificado diferenças estatisticamente significativas entre estes dois grupos, nomeadamente ao nível da subescala de Solidão/Insatisfação e dos totais da Escala de Animo.

Assim, os sujeitos que vivem acompanhados diferem muito significativamente ( $p=0.005$ ) dos que vivem sozinhos, revelando menos sentimentos de solidão/Insatisfação, apresentando níveis de satisfação superiores neste domínio. Diferenças estas que também estão presentes ao nível dos totais da Escala de Ânimo ( $p=0.02$ ), apresentando o grupo que vive acompanhado, níveis mais elevados de Bem Estar.

De facto, vários são os idosos a referir a importância do cônjuge e dos filhos na sua vida, afirmando sentirem-se acompanhados e seguros por saberem que eles existem. Situação inversa ocorre ao nível de muitos viúvos/viúvas que referem a tristeza sentida pelas casas vazias, pelas refeições passadas a sós, falando de saudade e de temor face à possível situação de doença ou de dependência.

### 3.4. *Situação Económica*

Quanto à situação económica percepcionada, a maioria dos idosos afirma-a como média (67.5%) ou boa (25%), sendo que apenas 7.7% a referem como má. Esta variável demonstrou ser de grande importância para os idosos inquiridos, exercendo influência ao nível da sua Satisfação de Vida. Influência esta que é encontrada tanto ao nível dos resultados totais da Escala de Ânimo, como das 3 subescalas. O grupo que percepciona a sua situação económica como má revela maiores níveis de Solidão/Insatisfação e de Agitação do que os grupos que indicam uma situa-



ção económica média ou boa, revelando ainda uma atitude mais negativa face ao envelhecimento e um ânimo inferior, bem como níveis mais baixos de Bem Estar.

Estes resultados vão no sentido dos encontrados pelo projecto AGE (1990, cit. Neto, 1999) que sublinham a importância da segurança financeira para os idosos. Por outro lado, interessa ter em consideração que os idosos por nós inquiridos revelaram ter tido vidas extremamente difíceis, relatando grandes dificuldades e situações de pobreza extrema que ultrapassaram com muito trabalho e sofrimento. A reforma tem, aqui, uma valência muito positiva, e é um dos aspectos positivos da velhice mais referidos pelos idosos, é «o dinheirinho certo ao final do mês» (sic), que lhes permite continuar a viver ao seu ritmo, cultivando o seu quinhão de terra e tratando dos seus animais. Neste contexto, não parecem verificar-se os efeitos negativos comumente atribuídos à reforma: perda de status, destruturação psicológica pela ausência de rotinas, diminuição dos rendimentos. Os nossos resultados parecem estar de acordo com as teorias que defendem que o meio rural proporciona uma transição mais gradual para o estatuto de idoso, permitindo-lhe viver ao seu ritmo.

### 3.5. Estado de Saúde

O termo Saúde foi interpretado, na maioria dos casos como um estado de bem estar físico, tendo dado origem a descrições relativamente demoradas durante as entrevistas. A ideia que as questões de saúde são muito importantes para os idosos inquiridos, começou, desde aí a ganhar contornos.

No entanto, a maioria dos idosos inquiridos procuram posições centrais para caracterizarem a sua saúde, afirmando que há quem esteja melhor, mas também há quem esteja pior. Assim, 55% afirmam a sua saúde como média, 22.5% como boa e 22.5% como má, observando-se diferenças significativas entre estes grupos, nomeadamente ao nível das atitudes face ao próprio envelhecimento. O grupo que percebe a sua saúde como má revela uma atitude face ao envelhecimento mais negativa do que o grupo que afirma ter boa saúde, revelando mais insatisfação. Este grupo revela ainda maior tendência para a agita-

ção, ainda que esta não tenha assumido significado estatístico ( $p=0.08$ ).

Verifica-se ainda que o grupo que percebeu a sua saúde como boa tem valores médios de Bem Estar superiores aos do grupo que se percebeu com saúde média, o mesmo acontecendo entre este e o de má saúde.

Nos participantes do nosso estudo, as preocupações de saúde vêm-se acrescidas com a falta e a fraca acessibilidade aos serviços de saúde. De facto, apontam, como principais aspectos negativos do meio, a grande dificuldade na acessibilidade a serviços e recursos de cuidados médicos, afirmando não existirem por perto Centros de Saúde, o que os obriga a grandes deslocações, dificultadas pela incipiente rede de transportes públicos.

### 3.6. Actividade Diária

O nível de actividade é a questão central de vários modelos teóricos, que fazem desta dimensão uma das mais investigadas quando a questão é a Satisfação de Vida dos mais idosos.

No presente estudo sobressai a importância deste factor. Os idosos inquiridos consideram-se essencialmente moderadamente activos (50%) ou até muito activos (32.5%). Apenas uma minoria referiu ser pouco activo (17.5%), justificando para tal, essencialmente, razões que se prendem com a falta de saúde e incapacidade. Quando analisada a influência desta variável no Bem Estar, verificam-se diferenças significativas entre os grupos, quer ao nível das atitudes face ao próprio envelhecimento, quer ao nível dos totais da Escala de Ânimo.

O grupo que afirma ter pouca actividade revela uma atitude face ao envelhecimento mais negativa do que os grupos moderadamente e muito activos, revelando estes últimos um balanço entre a vida passada e a presente mais positivo, o que decorre, provavelmente, do facto de ainda se sentirem activos, úteis e capazes, com todos os benefícios que tal pode ter ao nível da auto-estima. Em termos totais, verifica-se ainda que os sujeitos pouco activos revelam um ânimo mais baixo do que os sujeitos muito activos.

Constata-se assim que, para os idosos inquiridos, o nível de actividade tem influência na Satisfação de Vida, sendo os sujeitos com mais

actividade que apresentam níveis mais elevados de Bem Estar.

Estes resultados vêm de encontro aos de McClelland (1989), quando afirma que, nos idosos que parecem interagir com o grupo de pares da mesma idade, a actividade parece estar directamente envolvida na manutenção da Satisfação de Vida. De facto, estar envolvido numa actividade é muito mais que preencher tempo. Também no presente estudo, o factor actividade parece ser importante a vários níveis.

Para Harris e Boden (cit. Fisher & Shaffer, 1993) a actividade é um factor de integração social. A sua diminuição ou extinção pode levar a um afastamento crescente da sociedade envolvente. Herzog, Markers, Frances e Holmberg (1988), por seu lado, defendem que o mecanismo pelo qual as actividades influenciam a Satisfação de Vida se relacionam com o facto de potenciarem e manterem certas dimensões do self que são benéficas. Assim, o envolvimento em actividades pode, de acordo com os referidos autores, por exemplo, promover o sentimento de capacidade, de controlo, de utilidade, assegurando a manutenção da auto-estima, o que foi particularmente visível no nosso estudo.

Os resultados por nós encontrados, adequam-se às teorias que postulam que para o idoso estar bem adaptado, deve sentir-se e manter-se activo, deve ser estimulado pelo meio e fazer parte do que se passa à sua volta. O ambiente rural no qual os idosos estão inseridos parece preencher esta importante função, proporcionando-lhes um nível de actividade minimamente adequado às suas competências e necessidades, permitindo-lhes continuar activos, de acordo com o seu ritmo.

Este último aspecto é particularmente visível no Tipo de Actividades desempenhadas por estes idosos.

### 3.7. Tipos de actividades

Como fonte de informação complementar, o presente estudo procurou identificar quais os tipos de actividades exercidas pelos idosos inquiridos. Apesar de não ser possível avaliar estatisticamente qual a influência de cada uma delas na Satisfação de Vida, a leitura qualitativa não deixa de ter a sua pertinência.

Verifica-se que são as actividades ocupacio-

nais (ex: agricultura e pecuária) e as actividades de manutenção doméstica, as mais referidas, aparecendo também outro tipo de actividades mais viradas para o lazer e para o convívio, bem como questões religiosas.

Os elevados níveis de actividade verificados, mesmo em situação de reforma, vêm de encontro às teses de Hespanha (1993) quando refere que só na sociedade urbano-industrial foi estabelecido o limite da idade activa. No meio rural, o sujeito apesar de receber a sua reforma, costuma manter um nível de actividade semelhante ao que desempenhou toda a vida. A maior disponibilidade de tempo permite-lhe a dedicação a uma actividade produtiva exercida por conta própria, nomeadamente na agricultura e pecuária, muito referidas pelos idosos inquiridos.

A actividade, essencialmente agrícola ou pecuária no meio rural, é mantida até que seja possível a autonomia motora, pois a maioria dos idosos possui um talhão de terra que cultiva, ao seu próprio ritmo, mantendo o nível de actividade de acordo com as suas competências e possibilidades (há idosos com grandes explorações agrícolas e há idosos que afirmam já só serem capazes de cuidar do próprio quintal). Esta manutenção da actividade permite aos sujeitos não só participarem activamente na vida da comunidade, partilhando interesses e motivações, como também manterem o seu sentimento de competência, de utilidade, de capacidade, factores essenciais à promoção da satisfação de Vida.

Viver na sua própria casa é outro aspecto que parece fundamental para os idosos em questão, na medida em que referem valorizar muito a sua independência, preferindo manter-se em sua casa do que em casa de familiares ou num lar, o mesmo ocorrendo em relação ao meio onde residem, do qual todos os idosos referiram não querer sair. Paúl (1991) sublinha a importância desta questão, afirmando que todos os processos de ligação à casa e ao meio permitem aos idosos manter o seu eu para além de todas as mudanças por que estão a passar. De facto, a permanência no meio e local de residência habitual parece reduzir o risco de possíveis desarmonias ecológicas, em que, por mudança profunda do ambiente que o rodeia, a interacção se pode desequilibrar.

*Afigura-se importante referir a possível liga-*

ção das variáveis mencionadas em termos da situação de relativa independência e auto-suficiência que promovem, aspectos estes de importância fundamental para os idosos inquiridos. Quando questionados acerca dos aspectos positivos da velhice referem a importância da estabilidade financeira e de se manterem independentes, referindo o medo que têm face à situação de perda de capacidades e de dependência.

Parece assim surgir, tal como o indiciado pela literatura revista, uma certa atitude de *funcionalidade da existência por manutenção da autonomia*. Apesar de reconhecerem no meio a existência de redes de suporte social, estes idosos recordam um passado marcado por situações de pobreza, fome, injustiças e confrontos políticos. Memórias muito presentes que contribuem para a tal sensação, criada ao longo das suas vidas, de só contarem com as suas mãos e o seu trabalho para fazer face às necessidades com que se deparam. O envelhecimento pode tornar-se assustador, antecipadamente a qualquer défice, por pôr em causa a manutenção do estatuto autónomo, económica e fisicamente, que permite realizar as actividades necessárias e a permanência na própria casa.

Face a este perigo, o conjunto de variáveis influentes no Bem Estar deste grupo de idosos residentes em meio rural, indica claramente a importância da manutenção do seu estatuto social funcional e autónomo. A preocupação em não constituírem um peso familiar, associado à constatação da distância que, por vezes, os separa dos familiares; o facto de mesmo os amigos já terem uma idade avançada, uma vez que o conjunto da população residente neste meio é bastante envelhecido; aliados à preocupação pela não existência de recursos apropriados, pelo menos em termos de saúde e transportes, para que possam permanecer independentes e auto suficientes na iminência de dificuldades futuras, determina que a situação de doença, de quebra da estabilidade económica e viuvez se tornem extremamente preocupantes.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barreto, J. (1988). Aspectos psicológicos do envelhecimento. *Psicologia*, 6 (2), 159-170.

- Fisher, L., & Shaffer, K. (1993). *Older volunteers. A guide to research and practice*. Newbury Park: Sage Publications, Inc.
- Herzog, A., Markers, H., & Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment. *Psychology and Aging*, 13 (2), 179-189.
- Hespanha, M. (1993). *Para além do estado: A saúde e a velhice na sociedade providência*. Porto: Afrontamento.
- Horley, J. (1984). Life satisfaction, happiness and morale: Two problems with the use of subjective well-being indicators. *The Gerontologist*, 24 (2), 203-209.
- Lawton, M., & Nahemow, L. (1973). Toward an ecological theory of adaptation and aging. *Environmental Design Research*, 1, 24-32.
- Lawton, M. (1983). The varieties of well-being. *Experimental Aging Research*, 9 (2), 159-170.
- Lawton, M. (1984). *Human behavior and environment, advances in theory and research, vol 7. Eldery People and the Environment*. New York: Plenum Press.
- Lawton, M. (1985) Housing and living environments of older people. In R. Binstock & E. Shenes (Eds.), *Handbook of aging and social science*, 2nd ed. New York: Van Nostrand Company.
- Lima, A., & Viegas, S. (1988). A diversidade cultural do envelhecimento: A construção social da categoria de velhice. *Psicologia*, 6 (1), 149-158.
- McClelland, K. A. (1982). Self conception and life satisfaction: Integrating aged subculture and activity theory. *Journal of Gerontology*, 37, 723-732.

#### RESUMO

O presente trabalho que tem por quadro de referência o Paradigma Ecológico-Ambiental da velhice, sustentado no Modelo ambiental de Lawton, procura averiguar «Quais os níveis de Bem Estar de um grupo de idosos residentes em meio rural», tentando ainda identificar «Que variáveis se constituem como mais importantes para o Bem Estar destes idosos». Constituiu-se para tal uma amostra de 40 pessoas residentes em meio rural (concelho de Mação), às quais foi solicitada resposta a um questionário adaptado para o efeito e à Escala de Ânimo de Lawton. Os resultados evidenciaram a existência de níveis médios de Bem Estar, apontando para uma adequada relação idoso/meio.

*Palavras-chave:* Bem estar, pessoa idosa, meio rural.

#### ABSTRACT

The Ecological Paradigm of old age and particularly Lawton's Ecological Model are these study frame-

works. We intended to know the levels of Psychological Well-Being of rural elderly and to identify which are the most important variables of Psychological Well-Being in these elderly. Our sample consisted of 40 rural people (living in Mação) who completed the Portuguese version of the Philadelphia Geriatric Cen-

ter Morale Scale and a questionnaire designed by us. Our results show medium levels of Psychological Well-Being, pointing to a suitable relation between the elderly and the environment.

*Key words:* Well-Being, elderly, rural.