



## 1. INTRODUÇÃO

A resiliência resulta do confronto do indivíduo com as circunstâncias específicas em que se encontra, manifestando a qualidade de adaptação do indivíduo a situações ou eventos difíceis, designadamente, o manter-se bem, recuperar ou mesmo ser bem sucedido frente às adversidades. Assim, a resiliência é a capacidade de um indivíduo superar as adversidades da vida e transformá-las de forma positiva. A resiliência varia ao longo do tempo, de acordo com as mudanças ocorridas em cada ser humano, e é um processo dinâmico, que é resultante do equilíbrio entre fatores de risco (adversidades), fatores protetores (adaptação positiva) e de personalidade.

O envelhecimento da população está a operar mudanças profundas na nossa sociedade, pelo que é imprescindível investigar todos os condicionalismos que interferem no bem-estar dessa faixa etária, de forma a propor ações a nível das políticas públicas que respondam às necessidades da população idosa.

## 2. OBJETIVOS

Avaliar a resiliência de indivíduos na faixa etária de 65 e mais anos e averiguar se esta afeta ou é afetada por algumas variáveis relativas à sua qualidade de vida, no domínio físico e psicológico. Pretende-se responder a questões como as seguintes: i) Quais as características dos idosos mais resilientes?; ii) Quais os fatores que mais condicionam a existência de resiliência nos idosos?; iii) Até que ponto ser um idoso resiliente tem reflexo na sua qualidade de vida?; iv) Será que a fé/crença tem influência na resiliência dos idosos?; v) Quais as variáveis que ajudam na promoção da resiliência e quais as que mais contribuem para uma melhor qualidade de vida dos idosos?

## 3. MATERIAL E MÉTODOS

- A amostra de indivíduos (59% do sexo feminino e 41% do masculino) com idades entre 65 e 88 anos (média=73.4 anos e desvio padrão = 4.9 anos) foi recolhida, na ilha de São Miguel, usando a amostragem por quotas (n=101), estratificada em função do género e do concelho, tendo como referência os resultados dos Censos 2011.
- O questionário contém, além de outras questões, uma escala de resiliência (Wagnild e Young, 1987), adaptada à cultura portuguesa e composta por 25 itens codificados de 1 (*discordo totalmente*) a 7 (*concordo totalmente*).
- Os dados foram analisados recorrendo, entre outros, a alguns métodos da Análise de Dados Multivariados (e.g., Análise Classificatória Hierárquica Ascendente (ACHA), Análise Fatorial em Componentes Principais (AFCP), Análise de Correspondências Múltiplas (ACM)).

## 4. RESULTADOS

- Os mais resilientes (pontuação superior a 100) da nossa amostra são crentes (82.8%), têm filhos (79.9%), praticam alguma atividade física (51.6%), têm menos de 75 anos (77.4%), não se sentem só (63.4%) e têm amigos (71%).
- Os fatores que mais condicionam a resiliência são: a “Perseverança”, “Autoconfiança”, “Autocontrolo”, “Serenidade”, “Sentido da vida” e “Auto-suficiência”, que explicam 74.4% da variância total dos dados (Tabela 1).
- A Figura 1 evidencia uma partição em 6 classes (*clusters*):  $C_1: \{r_8, r_{11}, r_{21}, r_{25}, r_{13}\}$ ;  $C_2: \{r_3, r_7\}$ ;  $C_3: \{r_4, r_{16}, r_6, r_{12}\}$ ;  $C_4: \{r_{23}, r_{24}, r_{10}, r_1, r_2, r_9\}$ ;  $C_5: \{r_{14}, r_{18}, r_{17}, r_{15}\}$ ;  $C_6: \{r_{20}, r_{22}, r_{19}\}$ , indo de encontro aos resultados da AFCP.
- Os idosos com 76 anos ou mais, viúvos e com menor nível de escolaridade são os que apresentam um nível de resiliência mais baixo. A categoria “Nível de resiliência elevado” apresenta uma maior proximidade com as categorias “com filhos”, “75 anos ou menos”, “ser crente”, “com amigos”, “ser casado”, “ser solteiro” e “viver em união de facto” (Figura 2).

	Loadings	% de variância explicada
<b>Factor 1: Perseverança</b>		
r1 - Quando faço planos levo-os até ao fim.	0.72	17.83
r2 - Eu costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra.	0.68	
r9 - Eu sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo.	0.45	
r10 - Eu sou determinado.	0.92	
r23 - Quando estou numa situação difícil, encontro geralmente uma saída.	0.79	
r24 - Eu tenho energia suficiente para fazer o que tenho que fazer.	0.87	
<b>Factor 2: Autoconfiança</b>		
r14 - Eu sou disciplinado.	0.88	16.17
r15 - Eu mantenho interesse nas coisas.	0.79	
r17 - A minha crença em mim mesmo leva-me a atravessar tempos difíceis.	0.81	
r18 - Em uma emergência, eu sou uma pessoa com que as pessoas podem contar.	0.90	
<b>Factor 3: Autocontrolo</b>		
r19 - Eu posso geralmente olhar uma situação de diversas maneiras.	0.56	13.95
r20 - Às vezes obrigo-me a fazer coisas apertando-me ou não.	0.87	
r22 - Eu gosto em coisas relativamente às quais posso mudar.	0.83	
<b>Factor 4: Serenidade</b>		
r4 - Manter interesse nas coisas é importante para mim.	0.78	11.37
r6 - Eu sinto orgulho por ter realizado coisas ao longo da minha vida.	0.84	
r12 - Eu vivo um dia de cada vez.	0.82	
r16 - Eu encontro frequentemente algo que me faz rir.	0.89	
<b>Factor 5: Sentido da vida</b>		
r8 - Eu sou amigo de mim mesmo.	0.87	8.06
r11 - Eu raramente penso sobre o objectivo das coisas.	0.87	
r13 - Eu posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades.	0.43	
r21 - A minha vida tem sentido.	0.89	
r25 - Tudo bem se há pessoas que não gostam de mim.	0.72	
<b>Factor 6: Auto-suficiência</b>		
r3 - Eu sou capaz de depender de mim mais do que de qualquer outra pessoa.	0.95	7.05
r7 - Eu costumo acatar as coisas sem muita preocupação.	0.95	

Tabela 1: Síntese dos resultados da AFCP

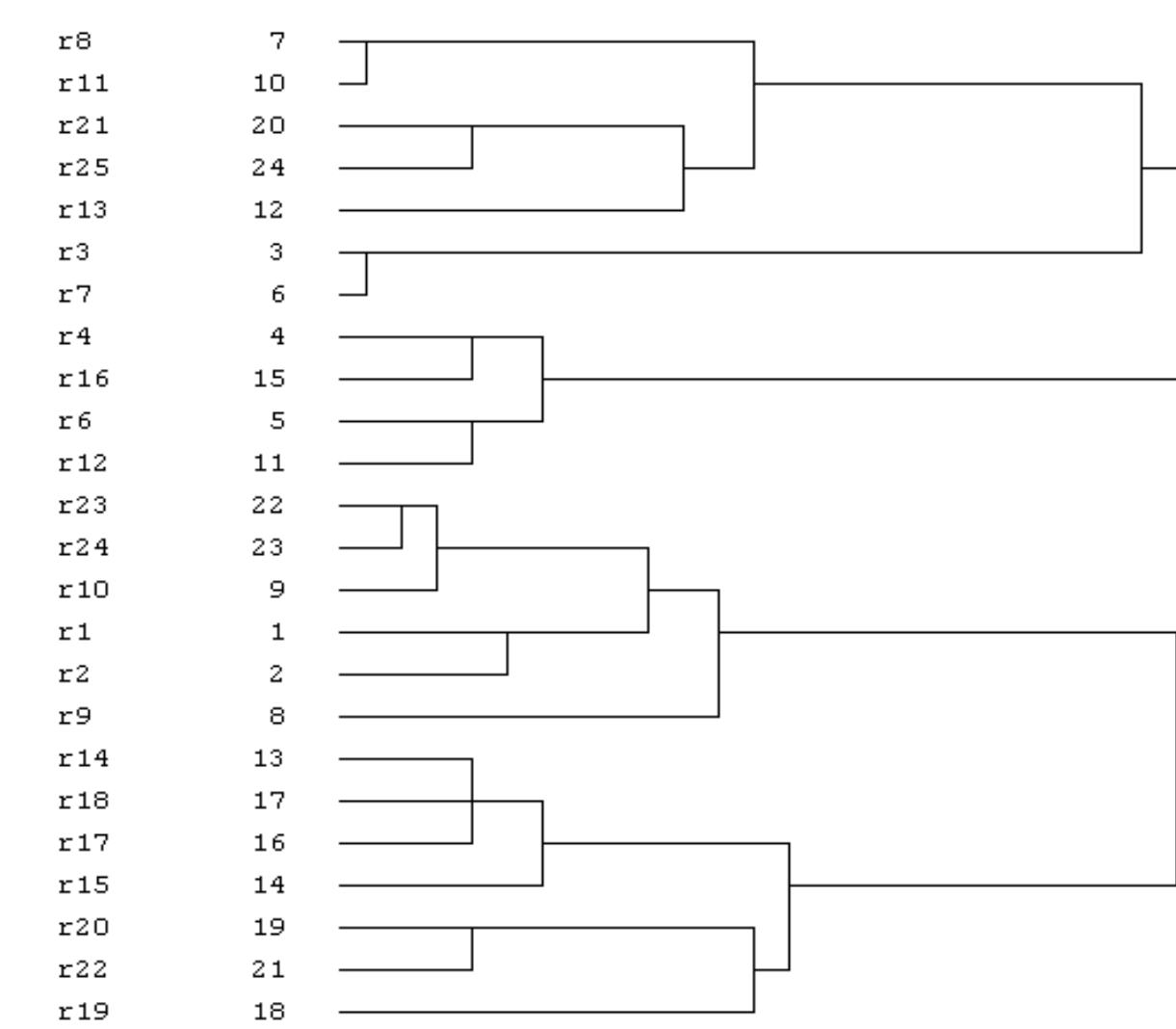


Figura 1: Dendrograma (Coeficiente de afinidade + Average Linkage)

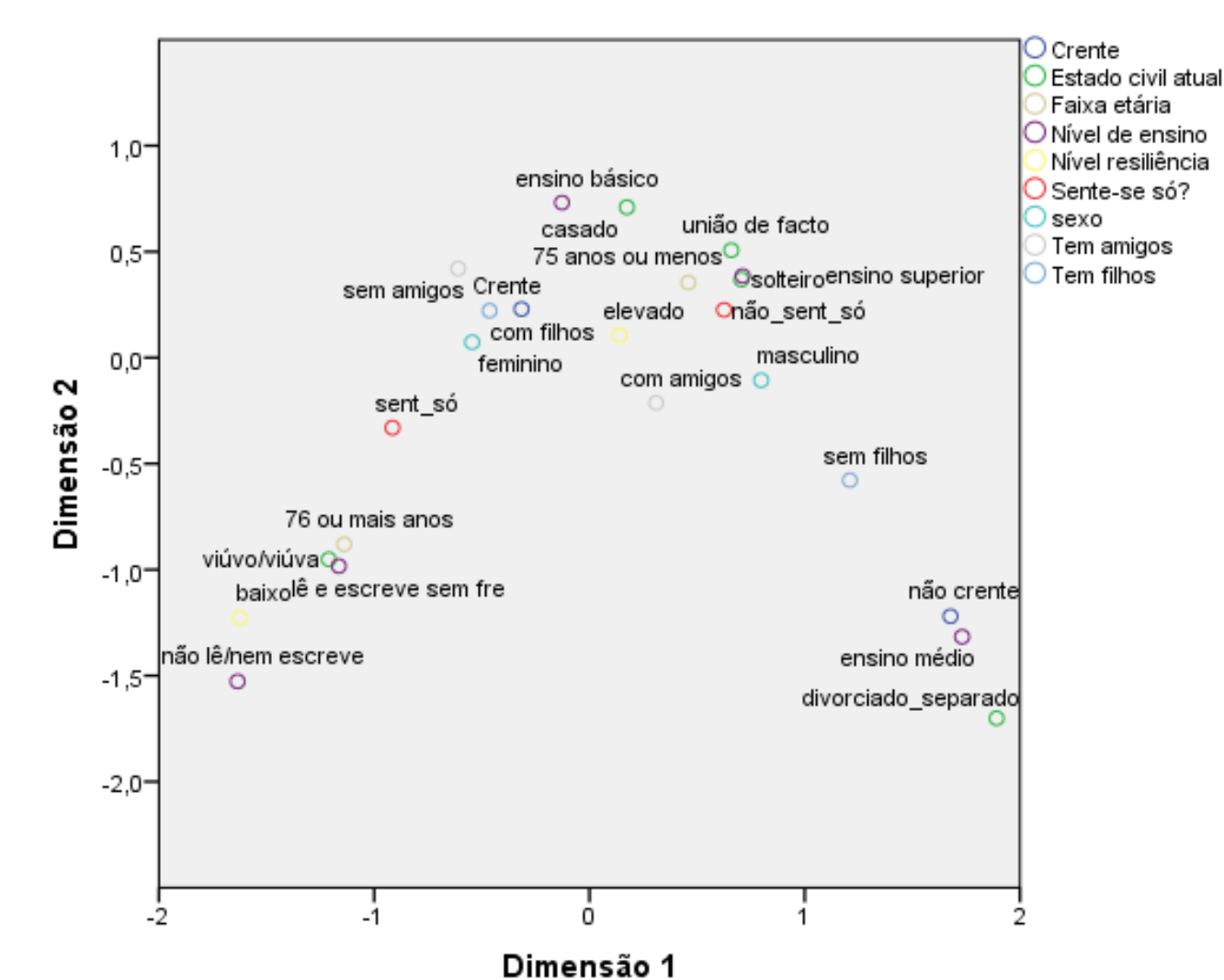


Figura 2: Mapa perceptual (ACM)

## 5. CONCLUSÕES

As perdas sofridas ao longo da vida, o eventual aparecimento de doenças e a subsequente diminuição da autonomia levam a que cada indivíduo se vá moldando do ponto de vista psicológico, com base em novas estratégias de pensamento e de resolução de problemas. A resiliência contribui para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida nas vertentes psicológica e física. Também a fé/crença e o apoio familiar e dos amigos têm influência na resiliência dos idosos (pior do que viver só é o sentir-se só). Embora a dimensão da amostra seja pequena, um estudo desta natureza poderá ser útil no delineamento de estratégias para um envelhecimento mais bem-sucedido, envolvendo este grupo etário em atividades proativas, visando o aumento da sua qualidade de vida e o desenvolvimento da sua capacidade de resiliência.