

ACONTECIMENTOS DE VIDA E ENVELHECIMENTO: UMA LEITURA INDIVIDUAL E QUALITATIVA - PARTE II

LIFE EVENTS AND AGING: AN INDIVIDUAL AND QUALITATIVE
ANALYSIS – PART II

ACONTECIMIENTOS DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO: UNA LECTURA
INDIVIDUAL Y CUALITATIVA - PARTE II

Carla Faria (cfaria@ese.ipvc.pt)*

Joana Monteiro (monteirojoana@ese.ipvc.pt)**

Alice Bastos (abastos@ese.ipvc.pt)*

RESUMO

O envelhecimento pode ser encarado como processo dinâmico de ganhos e perdas ao longo da vida, atravessado por acontecimentos de vida normativos e não-normativos. O tipo, *timing*, sequência e combinação de acontecimentos influencia a qualidade das trajetórias de vida. O presente estudo pretende aprofundar o conhecimento do processo adaptativo, na sequência de um estudo comparativo – Projeto AgeNORTC. Foram selecionados 10 casos extremos, situados no percentil 75 em escalas do bem-estar de Ryff. A recolha de dados fez-se com entrevista semiestruturada e a sua análise seguiu o procedimento de análise de conteúdo proposto por Creswell (2009), assente numa abordagem indutiva estruturada em cinco fases: preparar os dados, conduzir as análises, perceber os dados, representar os dados, e interpretar o seu significado. Globalmente, a análise de conteúdo permitiu identificar: (1) acontecimentos de vida normativos (ex., entrada para a escola) e não normativos (ex., desemprego); (2) acontecimentos normativos dentro e fora do *timing* (ex., perda dos pais na infância); (3) uma cascata de acontecimentos. Estes resultados apontam para a relevância da plasticidade humana nos processos adaptativos.

Palavras Chave: acontecimentos de vida, adaptação, bem-estar psicológico, envelhecimento, métodos mistos.

ABSTRACT

Aging can be understood as a dynamic process with gains and losses throughout life, punctuated by normative and nonnormative life events. The type, timing, sequence, and combination of events influences the quality of life trajectories. The present study aims to understand the adaptive process, in the sequence of a comparative study – AgeNortC Project. The participants are 10 extreme cases that presented scores in the 75 percentile in Ryff's well-being scales. Data collection was performed with a semi structured interview and the content analysis followed the data analysis process proposed by Creswell (2009), based on an inductive approach structured in five steps: preparing data, conducting analysis, perceiving data, representing the data, and interpret its meaning. Globally,

the content analysis allowed the identification of: (1) normative (ex., school) and nonnormative life events (ex., unemployment); (2) normative life events within and outside timing (ex., parent's death in childhood); (3) a cluster of events. These results point towards the relevance of human plasticity in adaptive processes.

Keywords: life events, adaptation, psychological well-being; aging; mixed methods.

RESUMEN

El envejecimiento puede verse como un proceso dinámico de ganancias y pérdidas a lo largo de la vida, atravesado por eventos normativos y no normativos. El tipo, momento, secuencia y combinación de eventos influyen en la calidad de las trayectorias de vida. El presente estudio tiene la intención de profundizar el conocimiento del proceso de adaptación, siguiendo un estudio comparativo - Proyecto AgeNORTC. Se seleccionaron 10 casos extremos, ubicados en el percentil 75 en las escalas de bienestar de Ryff. Los datos fueron recolectados con entrevista semiestructurada y su análisis siguió el procedimiento de análisis de contenido propuesto por Creswell (2009), basado en un enfoque inductivo estructurado en cinco fases: preparar los datos, realizar el análisis, percibir los datos, representarlos e interpretar su significado. Globalmente el análisis de contenido permitió identificar: (1) eventos de vida normativos (por ejemplo, entrada a la escuela) y no normativos (por ejemplo, desempleo); (2) eventos de vida normativos dentro y fuera del tiempo (por ejemplo, pérdida de los padres en la infancia); (3) una cascada de eventos. Estos resultados apuntan a la relevancia de la plasticidad en los procesos adaptativos.

Palabras-clave: eventos de vida, adaptación; bienestar psicológico; envejecimiento; métodos mixtos.

* Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Educação; CINTESIS, Universidade do Porto.

** Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Educação.

Submitted: 14th April 2020

Accepted: 11th October 2020

Uma primeira versão deste trabalho foi apresentada sob a forma de comunicação oral no 1º Congresso Internacional Comunidades Envelhecidas Desafios para o Desenvolvimento, organizado pela Unidade de Investigação Interdisciplinar - Comunidades Envelhecidas Funcionais - Age.Comm, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Financiamento

Este estudo foi desenvolvido no âmbito do projeto *AgeNortC - Envelhecimento, Participação Social e Detecção Precoce da Dependência: Capacitar para a 4ª Idade*, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e pelo Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (SAICT-POL/23712/2016; POCI-01-0145-FEDER-023712).

INTRODUÇÃO

O aumento do número de pessoas idosas, assim como o aumento da longevidade humana colocam uma diversidade de desafios sociais. Se o envelhecimento demográfico desafia a sociedade ao nível coletivo, nomeadamente no que se refere ao desenvolvimento de políticas públicas, o envelhecimento individual desafia a pessoa a mobilizar recursos internos e externos no sentido do desenvolvimento de trajetórias adaptativas/bem-sucedidas.

Face às evidências atuais parece claro que o envelhecimento individual é um processo altamente complexo, multifacetado e exigente, pautado por ganhos e perdas (Baltes, 1997). O modo como as pessoas envelhecem tem a marca da Biologia e da Cultura (do lugar e do tempo histórico) como defendem Baltes e colaboradores (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006). Neste sentido, face à diversidade biocultural, as trajetórias de vida assumem-se também multifacetadas, conduzindo a uma das principais marcas do envelhecimento – a variabilidade intra e interpessoal como estabelecem Baltes (1997) e Baltes e colaboradores (1990, 2006). E se durante décadas o foco da literatura no envelhecimento foi normal versus patológico, acentuando os desvios “negativos” ao curso do envelhecimento, nas últimas décadas o foco tem incidido no envelhecimento bem-sucedido/ótimo, dando lugar a uma leitura positiva e otimizadora do envelhecimento humano (Rowe & Kahn, 1987, 1997; Baltes & M. Baltes, 1990, 1998; Kahana & Kahana, 1996, 2003). Nota-se que estes modelos partilhando entre si uma série de posições, diferem, por exemplo, relativamente à associação entre envelhecimento bem-sucedido e doença e/ou incapacidade.

Esta visão positiva do envelhecimento partiu de uma distinção fundamental do envelhecimento normal (usual) versus patológico para envelhecimento normal versus envelhecimento bem-sucedido (Rowe & Kahn, 1987) ou ótimo (Baltes & Baltes, 1990). Esta distinção consagra a ideia de que envelhecer não é necessariamente sinónimo de declínio, isto é envelhecimento patológico. Numa perspetiva de ciclo de vida, o desenvolvimento é aberto e pluralista, com ganhos e perdas (Baltes & Baltes, 1990). Se, por um lado, os modelos teóricos do envelhecimento bem-sucedido reconhecem que, com o avançar da idade, aumenta a probabilidade de perdas ou *stress*, por outro, salientam o papel ativo que o indivíduo pode assumir perante os mesmos, seja através de opções relativas ao estilo de vida (Rowe & Kahn, 1997), de mecanismos psicológicos de gestão da vida (Baltes & Baltes, 1990) ou de comportamentos de adaptação proativa (Kahana & Kahana, 1996). Portanto, o ser humano não é recetor passivo das vulnerabilidades associadas ao avançar da idade. Pelo contrário, é ator proativo, com capacidade de agência e de adaptação face às oportunidades e desafios com que se defronta ao longo da vida.

O conceito de envelhecimento bem-sucedido (EBS) carece de uma definição consensual, em particular no que se refere aos seus indicadores (Baltes & Baltes, 1990; Cosco et al., 2014). Cosco e colaboradores (2014) encontraram 105 definições operacionais de EBS, desde as estritamente biomédicas às exclusivamente psicossociais, estas últimas enfatizando a satisfação com a vida e o bem-estar. Com efeito, o bem-estar ou ajustamento psicológico tem sido recorrentemente utilizado como critério de sucesso no envelhecimento. Numa recente revisão sistemática com meta-análise, Kim e Park (2017) encontraram 137 correlatos do envelhecimento bem-sucedido que categorizaram em quatro domínios. Entres estes, “estar psicologicamente bem-adaptado na velhice” foi aquele que mostrou associações mais fortes com o envelhecimento bem-sucedido. O bem-estar foi também usado como correlato no estudo da medida das estratégias adaptativas de gestão da vida (Freund & Baltes, 1998, 2002). A importância do bem-estar subjetivo enquanto indicador de envelhecer bem é também destacada no modelo de proatividade preventiva e corretiva (Kahana, Kahana & Lee, 2014),

incluindo aspetos como os estados afetivos, satisfação com a vida e o significado na vida (leia-se propósito na vida), os quais variam significativamente entre os indivíduos.

1. Acontecimentos de Vida e envelhecimento humano: aspetos conceptuais

A variabilidade nas trajetórias de desenvolvimento e do envelhecimento pode ser compreendida a partir da Psicologia Desenvolvimental *Life-Span* liderada por Baltes (1987) e Baltes e colaboradores (2004, 2006), na medida em que esta perspetiva considera que o modo como a pessoa se desenvolve e envelhece é influenciado simultaneamente pela Biologia e pela Cultura, sendo que os acontecimentos de vida/*life events* desempenham um papel central na explicação da transformação e mudança ontogénica. O tipo de acontecimentos que cada um vivencia, assim como o *timing* desses acontecimentos são aspetos a ter em conta na análise da transformação e mudança nos processos adaptativos.

Os acontecimentos de vida podem ser definidos como eventos “whose advent is either indicative of, or requires a significant change in, the ongoing life pattern of the individual” (Holmes & Masusa, 1974, p. 46), e reúnem grande potencial de mudança e transformação, de tal modo que o desenvolvimento pode ser definido como o processo contínuo de adaptação a uma série de desafios, crises ou transições decorrentes dos acontecimentos de vida. Numa perspetiva desenvolvimental, os acontecimentos de vida podem ser encarados como transições específicas que exigem novas respostas comportamentais, cognitivas e/ou emocionais (Hopson & Adams, 1976; Lerner & Hultsch, 1983; Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012; Luhmann, Orth, Specht, Kandler, & Lucas, 2014). Razão pela qual, para Luhmann e colaboradores (2001, p. 594), os acontecimentos de vida são “time-discrete transitions that mark the beginning or the end of a specific status”. O termo “*status*”, na perspetiva dos autores, refere-se a uma certa posição, nível/categoria, papel ou condição (ex., estatuto ou condição relacional - casado, solteiro, divorciado ou viúvo). Esta última definição permite excluir acontecimentos quotidianos que envolvem algum aborrecimento ou os não acontecimentos, como por exemplo não engravidar ou não encontrar um parceiro amoroso.

Assim, os acontecimentos de vida abrangem uma diversidade de domínios/temas/conteúdo nomeadamente escolaridade/educação (ex., entrar para a escola, mudar de escola, obter um diploma), trabalho (ex., 1º emprego, mudar de emprego, ser promovido, desemprego), família (ex., casamento, gravidez, parentalidade, divórcio, viuvez), saúde (ex., doenças agudas e crónicas, acidentes), finanças (ex., perda de rendimento, depender de subsídios, riqueza inesperada), macrosociais (ex., serviço militar, emigração, guerras). Os acontecimentos de vida também podem ser vistos a partir da tonalidade emocional, isto é, positivos ou negativos, na medida em que são socialmente desejáveis ou indesejáveis e são experienciados pela pessoa como favoráveis ou ameaçadores. Para além do domínio e valência dos acontecimentos de vida, é ainda de ter em consideração outro parâmetro - o *timing*, isto é momento da ocorrência dos acontecimentos de vida, tendo em conta o “relógio social” (Neugarten, 1979), como por exemplo ser mãe pela primeira vez aos 25 anos (no tempo) ou aos 50 anos (fora do tempo).

As normas e expectativas socioculturais determinam momentos adequados para certos acontecimentos de vida como a entrada para a escola na infância, ou o casamento na juventude, ou ainda a reforma no fim da meia-idade. Assim, à medida que as pessoas avançam no ciclo de vida vão percebendo os acontecimentos de vida que vivenciam como estando antes, depois ou dentro do tempo previsto face às referidas normas socioculturais. A vivência

de acontecimentos de vida fora do tempo previsto ou esperado (antes ou depois), pode obrigar a esforços acrescidos pela novidade ou inadequação das exigências que apresentam, assim como pela menor tolerância social.

Para além destes aspetos, no âmbito da perspetiva desenvolvimental, Baltes (1979) coloca em destaque as múltiplas influências no desenvolvimento (normativas e não normativas), apresentando uma taxonomia dos acontecimentos de vida que integra não só a natureza/domínio/conteúdo e o *timing* dos acontecimentos, mas também o impacto diferenciado em função do momento da ocorrência no ciclo de vida: (1) acontecimentos normativos associados à idade; (2) acontecimentos normativos associados à história; (3) acontecimentos não normativos (Baltes & Smith, 2004).

De acordo com a mesma fonte, os acontecimentos de vida normativos associados à idade referem-se a acontecimentos biológicos ou ambientais que se correlacionam com a idade cronológica. A sua ocorrência depende, pelo menos parcialmente, da capacidade biológica da pessoa e/ou de normas sociais/culturais. Por este motivo, o momento de ocorrência/*timing* a sua natureza tendem a ser similares para um grupo maioritário de pessoas. Ou seja, verifica-se uma grande homogeneidade interindividual em termos da forma e momento de ocorrência. Como exemplos de acontecimentos normativos associados à idade podemos indicar casamento, nascimentos dos filhos, menopausa e reforma. Este tipo de acontecimentos constitui uma espécie de “relógio social” na vida dos adultos (Baltes, 1987; Baltes & Smith, 2004). Já os acontecimentos de vida normativos associados à história consistem em acontecimentos culturais que se relacionam com o tempo histórico. A sua natureza normativa decorre do facto de serem experienciados por um número elevado de pessoas da mesma geração ou coorte. Acontecimentos como emigrações, conflitos políticos, crises económicas ou guerras, fazem parte deste tipo de acontecimentos de vida. Estes acontecimentos revestem-se de grande relevância desenvolvimental na medida em que definem o contexto sociohistórico de uma geração.

Relativamente aos acontecimentos não normativos, Baltes (1987) defende que eles não estão diretamente relacionados com características ou condições individuais ou tempos sociohistóricos, mas sim com aspetos idiossincráticos da natureza ou *timing* da sua ocorrência, sendo habitualmente limitados a um número muito reduzido de pessoas. Constituem exemplos de acontecimentos não normativos doença grave, acidentes ou desemprego. Uma vez que se trata de experiências pessoais únicas e idiossincráticas, estes acontecimentos de vida estão associados a grande parte das diferenças interindividuais, particularmente entre as pessoas da mesma geração.

A relevância de cada um destes tipos de acontecimentos no desenvolvimento e, por consequência no envelhecimento, não é a mesma em todos os momentos do curso de vida. Assim, na perspetiva de Baltes (1987), na infância são os acontecimentos de vida normativos associados à idade os que se mostram mais relevantes, uma vez que enfatizam a regularidade e a homogeneidade das mudanças que desencadeiam. Neste sentido, este tipo de acontecimentos é relativamente pouco importante na vida adulta, mas na velhice a sua relevância volta a acentuar-se devido à maior vulnerabilidade biológica e social dos mais velhos. Já os fatores normativos associados à história são particularmente relevantes na adolescência e juventude, períodos de vida em que certas ocorrências históricas podem deixar a sua marca. Os mais novos tendem a ser menos afetados por estes acontecimentos pois beneficiam, habitualmente, do sistema de proteção desenvolvido pelas suas redes sociais que, de algum modo, “amortecem” os seus efeitos - efeito *buffer*. Também os mais velhos tendem a não ser tão afetados por este tipo de acontecimentos devido à experiência de vida acumulada que lhes permite desenvolver estratégias de gestão da vida (Freund & Baltes, 2002) e recursos para lidar com os mesmos. Finalmente, os acontecimentos não normativos

tendem a exercer uma relevância progressiva crescente ao longo do curso de vida, pelo que o seu maior impacto tende a sentir-se nos mais velhos. Assim, estes três tipos de acontecimentos de vida podem atuar como facilitadores de ganhos ou potenciadores de perdas, dependendo da capacidade individual de adaptação, nomeadamente do ponto de vista de recursos internos e externos que a pessoa tem disponíveis para responder às exigências e desafios colocados e à gestão da mudança que tais acontecimentos desencadeiam.

Globalmente, o desenvolvimento e envelhecimento humano é determinado pela dupla interação Biologia-Cultura, bem como as múltiplas influências normativas e não normativas que ocorrem ao longo do ciclo de vida. Mas na vida adulta são os acontecimentos não normativos que assumem maior relevância (ex., Lachman, 2015), contribuindo para o aumento da variabilidade intra e interindividual. Assim, a transição para a velhice, com preocupações com a saúde e as perdas sociais, num cenário de uma vida completa de experiências, cria o contexto para um tempo único da vida adulta em que os acontecimentos de vida vividos e a vivenciar podem assumir-se como estruturantes. No entanto, convém ter presente que as oportunidades para o crescimento [da personalidade] estão distribuídas de modo desigual, como defendem Staudinger e Bowen (2010).

2. ACONTECIMENTOS DE VIDA E BEM-ESTAR: TENDÊNCIAS NA INVESTIGAÇÃO

Nos últimos anos, a investigação tem procurado analisar a relação entre os vários tipos de acontecimentos de vida e diferentes aspetos do desenvolvimento e do envelhecimento humano, nomeadamente ao nível do bem-estar subjetivo ou da qualidade de vida (ex., Lucas, 2007; Luhmann et al., 2012) e de mudanças na personalidade (ex., Specht et al., 2011; Chung, 2014; Bleidorn et al., 2015). Assim, acontecimentos como casamento (ex., Lucas, 2007; Brock & Lawrence, 2008), nascimentos dos filhos/parentalidade (ex., Luhmann et al., 2012; Galdiolo & Roskam, 2014; Hutfeman et al., 2014; Bleidorn, 2015), ou primeiro emprego (ex., Diener et al., 2010) foram, globalmente, associados a níveis elevados de bem-estar subjetivo, ao passo que acontecimentos como divórcio (ex., Crowell et al., 2009; Krumrei, 2009; Webb, 2009; Lamela et al., 2016;), desemprego (ex., Gallo et al., 2006; Kahneman, et al., 2010; Knabe et al., 2010), viuvez (ex., Burton, 2008; Torges et al., 2008; Specht et al., 2011), reforma (ex., De Vaus et al., 2007; Wang, 2007; Luhmann et al., 2011), problemas graves de saúde (ex., Persson et al., 2008) ou emigração (ex., Chou et al., 2007; Rossen et al., 2007) foram associados a níveis mais baixos de bem-estar. No entanto, esta não é uma questão linear na medida em que os acontecimentos de vida não normativos são mais frequentes da meia-idade (Bluck & Gluck, 2004), mas os indícios deixados podem introduzir mudanças profundas em termos do desenvolvimento pessoal (Staudinger & Bowen, 2010).

Assim, sendo o envelhecimento um processo complexo, multifacetado e exigente, viver e envelhecer bem constitui uma aspiração para a maior parte das pessoas, mas também um desafio que obriga à mobilização de recursos internos e externos. Apesar do aumento da longevidade humana se assumir como uma das maiores conquistas do último século, estas vidas longas são caracterizadas por grande heterogeneidade, em grande parte devido às múltiplas influências do desenvolvimento, nomeadamente os acontecimentos de vida (normativos e não normativos) ao longo da vida. Os acontecimentos de vida, pelo potencial de mudança e crescimento que contêm, assumem-se como centrais no processo adaptativo, podendo ser perspetivados como a energia que vai pontuar e colorir as trajetórias de vida.

Neste contexto, o presente estudo, para além de identificar trajetórias de vida bem-sucedidas, visa caracterizar os acontecimentos de vida associados a estas trajetórias de vida numa perspetiva de ciclo de vida.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

Participam neste estudo qualitativo dez pessoas com idades compreendidas entre os 65 e os 80 anos, seis do género feminino e oito casados, que integraram a Fase 1 do Estudo AgeNortC. Assim, no sentido de responder às questões de investigação - Que tipo de acontecimentos de vida predominam na vida adulta? E qual a tonalidade emocional desses acontecimentos? Em que período do ciclo de vida emerge o maior número de acontecimentos de vida não normativos? -, procedeu-se à identificação entre os 304 participantes da Fase 1 do Estudo AgeNortC daqueles que reuniam indicadores de envelhecimento bem-sucedido. Para tal recorreu-se aos resultados relativos ao bem-estar psicológico, tendo sido especificamente selecionados os participantes cuja pontuação foi igual ou superior ao percentil 75 na pontuação global do bem-estar psicológico, na pontuação da dimensão objetivos na vida e na pontuação da dimensão crescimento pessoal das Escalas de Bem-estar Psicológico de Carol Ryff (Ryff-18; Ryff, 1989; Novo, Silva & Peralta, 1997). A opção por este indicador, bem-estar psicológico, deve-se ao facto de a literatura no domínio apontar o bem-estar psicológico, especificamente os objetivos na vida e o crescimento pessoal, como indicador de um processo de envelhecimento bem-sucedido (ex., González-Celis et al, 2016).

2.2. Instrumento e procedimentos de recolha de dados

Os dados foram recolhidos com recurso à técnica de entrevista semiestruturada, cujo guião, construído especificamente para o presente estudo, foi elaborado tendo em conta as principais esferas da vida adulta (Educação, Família, Trabalho e Reforma/Lazer), a identificação dos acontecimentos de vida/*life events* e potenciais momentos de viragem/*turning points*, bem como estratégias adaptativas ao envelhecimento.

Após a aprovação do estudo pela Comissão de Ética da Escola Superior de Educação, todos os participantes foram contactados pelos investigadores que lhes apresentaram os objetivos do estudo. Uma vez assinado o Termo de Consentimento Livre e Informado, foram agendadas as entrevistas que foram realizadas em espaços que reuniam as condições necessárias para tal, nomeadamente em termos de privacidade e confidencialidade. As dez entrevistas, com duração aproximada de 60 minutos, foram conduzidas por membros da equipa de investigação do Projeto AgeNortC com formação específica nesta técnica de recolha de dados, ao longo de quatro meses.

2.3. Procedimentos de análise de dados

As entrevistas, registadas em áudio, foram transcritas *verbatim* e o seu conteúdo foi analisado com recurso ao procedimento de análise de conteúdo proposto por Creswell (2009). Este

processo de análise, tem por finalidade dar um sentido aos dados, e decorre ao longo de cinco fases: (1) preparar os dados para análise, (2) conduzir diferentes análises, (3) perceber profundamente os dados, (4) representar os dados e (5) interpretar o seu significado. Trata-se de um processo contínuo em que a análise dos dados qualitativos é conduzida em associação ou em paralelo com a recolha dos mesmos, sendo que estas cinco fases se articulam e interrelacionam numa espiral. No que se refere à codificação, neste estudo foi usada uma abordagem indutiva, tendo como unidade de análise a frase.

3. RESULTADOS

Como já referido, os dez participantes neste estudo apresentam níveis de bem-estar psicológico muito elevados (acima do percentil 75), sendo por isso identificados como apresentando uma trajetória bem-sucedida em termos de desenvolvimento e envelhecimento. Dentre os dez, seis são do género feminino e o maior número encontra-se no início da terceira idade, isto é, possuem idades compreendidas entre 65 e os 74 anos (apenas dois entre 75 e os 84 anos). Do ponto de vista do estatuto ou condição relacional, oito são casados ou vivem em união de facto e dois são divorciados. Já no que se refere à escolaridade/educação oito possuem até quatro anos de escolaridade e dois sete ou mais anos, sendo o nível mais elevado de escolaridade nove anos. Do ponto de vista do estatuto socioeconómico, a condição dos participantes é muito variada, sendo que um apresenta rendimentos inferiores a 420€ mensais e dois apresentam rendimentos mensais superiores a 2000€, situando-se os restantes sete entre estes dois valores (420€ e 2000€).

A análise de conteúdo permitiu identificar, em todas as entrevistas, uma diversidade de acontecimentos de vida percebidos pelos participantes como relevantes para o processo de desenvolvimento e envelhecimento individual, sendo claro a maior ocorrência de determinados acontecimentos de vida, como parentalidade, face a outros, como saída dos filhos de casa (Tabela 1).

Tabela 1. Descrição geral dos acontecimentos de vida e tonalidade afetiva associada

Acontecimento de vida	Fontes	Referências	Domínio	Tonalidade	Tipo
Parentalidade	10	31	Família	Positivo	Tipo 1
Casamento	9	29	Família	Positivo	Tipo 1
Entrada para a Escola		22	Educação	Positivo	Tipo 1
Tornar-se avô	8	21	Família	Positivo	Tipo 1
Reforma		21	Trabalho	Positivo	Tipo 1
1º emprego	6	8	Trabalho	Positivo	Tipo 1
Mudança de local de residência		8	Família	Negativo	Tipo 3
Novo emprego na meia idade		12	Trabalho	Positivo	Tipo 3
Problemas graves de saúde	5	16	Saúde	Negativo	Tipo 3
Afastamento da família	4	7	Família	Negativo	Tipo 3
Emigração		16	Societal	Negativo	Tipo 2
Alcoolismo conjugal	3	10	Família	Negativo	Tipo 3
Divórcio		17	Família	Negativo	Tipo 3
Morte do pai na infância		7	Família	Negativo	Tipo 3
Problemas conjugais		19	Família	Negativo	Tipo 3
Retomar os estudos na meia-idade		11	Educação	Positivo	Tipo 3
Serviço militar		6	Societal	Negativo	Tipo 2
Violência doméstica		17	Família	Negativo	Tipo 3
Divórcio dos filhos	2	3	Família	Negativo	Tipo 3
Gravidez precoce dos filhos		2	Família	Negativo	Tipo 3
Recasamento		8	Família	Positivo	Tipo 3
25 de abril	1	1	Societal	Positivo	Tipo 2
Cuidados a familiares idosos		3	Família	Positivo	Tipo 1
Desemprego		3	Trabalho	Negativo	Tipo 3

Deslocar-se para estudar	1	Educação	Negativo	Tipo 3
Gravidez solteira	2	Família	Negativo	Tipo 3
Menopausa	1	Saúde	Negativo	Tipo 1
Morte dos pais	1	Família	Negativo	Tipo 1
Saída dos filhos de casa	2	Família	Negativo	Tipo 1
Viuvez na juventude	9	Família	Negativo	Tipo 3

Legenda: Fonte – Entrevistas; Tipo 1 – Acontecimento de vida normativo associado à idade; Tipo 2 – Acontecimento de vida normativo associado à história; Tipo 3 – Acontecimento de vida não normativo.

A parentalidade é o acontecimento de vida presente em todas as entrevistas (Fonte=10), seguido do casamento e da entrada para a escola em nove participantes, e do tornar-se avô e da reforma em oito casos. Assim, nos acontecimentos de vida mais referidos identificamos um específico da infância, a entrada para a escola, dois da juventude, casamento e parentalidade, e um que marca o início da velhice, a reforma. Já no que se refere aos acontecimentos de vida menos referidos, todos se situam na vida adulta, em particular na meia-idade e na velhice como é o caso de saída dos filhos de casa, recasamento, desemprego, menopausa ou divórcio dos filhos (Fonte=1/Fonte=2; Tabela 1).

Para além da identificação de acontecimentos de vida, a análise de conteúdo permitiu também compreender a tonalidade emocional associada à vivência dos diferentes acontecimentos de vida. Assim, globalmente foi possível identificar um conjunto de acontecimentos de vida geradores de emoções positivas como alegria, satisfação, realização pessoal e um outro associado à vivência de emoções negativas como tristeza, frustração, revolta. De entre os acontecimentos geradores de emoções positivas destacam-se: parentalidade, tornar-se avô, entrada para a escola, ou casamento. Já acontecimentos como emigração, divórcio, viuvez, desemprego ou perda dos pais estão claramente associados à vivência de emoções negativas. Além disso, os acontecimentos de vida positivos são os mais frequentes e os que estão presentes em todas ou quase todas as entrevistas, como é o caso da parentalidade ou do casamento (Tabela 1). Esta tendência de viés no sentido da identificação de acontecimentos de vida cuja valência emocional é positiva encontra-se também documentada na literatura, com a designação de efeito da positividade (Mather & Carstensen, 2005; Mroczek & Kolarz, 1998; Schryer & Ross, 2012) ou o efeito da negatividade reduzida (Grühn, Smith, & Baltes, 2005). Como proposto por Carstensen (2006) na Teoria da Seletividade Socio-emocional, as pessoas mais velhas estão enviesadas no sentido do processamento de informação positiva, sendo que tal se deve à sua perspetiva temporal limitada (consciência que o tempo futuro é limitado) que conduz a mudanças motivacionais, o que por sua vez faz com que dirijam a atenção para objetivos emocionalmente significativos.

Por fim, a análise dos acontecimentos de vida permitiu a sua associação a diferentes domínios da vida: Família, Educação, Trabalho, Saúde e Societal. Como se pode observar no Tabela 1, a maior parte dos acontecimentos de vida relatados situam-se no domínio Família, como é o caso da parentalidade, casamento, saída dos filhos de casa, morte dos pais ou violência doméstica. Também os domínios Trabalho e Educação reúnem um número relevante de acontecimentos de vida, nomeadamente reforma, desemprego e entrada para a escola, respetivamente (Tabela 1).

Como se pode observar, os acontecimentos de vida não normativos e os acontecimentos de vida normativos associados à idade foram os mais identificados pelos participantes. Assim, nos acontecimentos não normativos podemos encontrar acontecimentos de vida idiossincráticos em termos de ocorrência, isto é, acontecimentos cuja probabilidade de ocorrência é baixa (ex., viuvez na juventude, problemas graves de saúde, violência doméstica, desemprego), ou acontecimentos de vida que ocorrem num tempo de vida não previsto, isto é, fora do *timing*, como é o caso da perda de pais na infância, ou recasamento na meia-idade ou

na velhice, ou gravidez precoce/solteira. No que se refere aos acontecimentos de vida normativos associados à idade, importa destacar que são os acontecimentos mais referidos pelos participantes, isto é, os mais frequentes ou comuns nas entrevistas (ex., parentalidade, reforma, tornar-se avô, entrada para a Escola).

Face aos acontecimentos de vida vivenciados pelos participantes, ao momento no percurso de vida em que ocorreram (*timing*) e à sua natureza é possível organizá-los cronologicamente numa perspetiva de ciclo de vida, diferenciando entre acontecimentos normativos e não normativos de acordo com a tipologia proposta por Baltes (1987) e Baltes e Smith (2004) (Tabela 2).

Tabela 2. Acontecimentos de vida normativos e não normativos ao longo do ciclo de vida

TEMPOS DE VIDA	NORMATIVOS	NÃO NORMATIVOS
I (0-11/12 anos)	Entrada para a escola 1.º Emprego	Morte dos pais (precoce)
II (12-25 anos)	Emigração Casamento Serviço militar	
III (26-35 anos)	Parentalidade/nascimento dos filhos	Alcoolismo do conjugue Violência doméstica Viuvez
IV (36-64 anos)	Menopausa Saída de casa dos filhos Reforma Morte dos pais	Divórcio Problemas graves de saúde Recasamento Divórcio dos filhos Desemprego Retomar os estudos
V (65+ anos)	Nascimento dos netos Cuidados a familiares idosos	Problemas graves de saúde

A análise retrospectiva dos acontecimentos relevantes ao longo do ciclo de vida permite situar esses acontecimentos em determinados períodos/tempos de vida.

A infância é o período relativamente ao qual os participantes relataram menos acontecimentos de vida, ao passo que a juventude e a meia-idade são períodos pautados por grande diversidade de acontecimentos de vida. Quando procuramos situar os acontecimentos de vida em termos de dimensões de funcionamento (psicossocial versus biofísico; Riegel, 1975), é evidente o predomínio de acontecimentos de vida da área psicossocial, como é o caso de entrada para a escola, casamento, viuvez, saída de casa dos filhos, reforma ou nascimento dos netos. Como se pode observar na Tabela 2, nesta leitura de ciclo de vida, a infância e a velhice apresentam um predomínio de acontecimentos normativos (associados à idade e à história), com a presença de apenas um acontecimento não normativo em cada momento do ciclo de vida. Já na meia-idade claramente se evidencia o predomínio de acontecimentos de vida não normativos, à semelhança do identificado em estudos prévios (ex., Lachman, 2015).

Importa, ainda, referir que a análise de conteúdo permitiu identificar, em alguns casos, uma sucessão temporal de acontecimentos de vida, que designamos por cascata de acontecimentos. No entanto, atendendo a que se trata de um achado raro pela sua novidade e complexidade, importa desenvolver uma leitura mais abrangente e sustentada a partir da análise das restantes entrevistas (n=20) recolhidas nos outros dois territórios (Coimbra, Bragança) onde este estudo multimétodo e multicêntrico se desenvolveu, razão pela qual nos parece precoce a sua inclusão.

Assim, a análise de conteúdo permitiu perceber que os percursos de vida dos participantes com indicadores de envelhecimento bem-sucedido foram pautados por uma diversidade de acontecimentos de vida, normativos e não normativos, que se constituíram como fonte de

desafio, exigência e, por isso, com um enorme potencial para gerar mudança e desenvolvimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nestas considerações finais convém ter presente que, pelo modo como estes participantes foram selecionados, estamos perante “valores extremos” que se situam nos valores máximos do bem-estar psicológico, não só em termos globais mas também em duas das dimensões que, de acordo com a investigação, tendencialmente diminuem na velhice: (1) o crescimento psicológico e (2) objetivos de vida (Ryff, 1989, 2014). Além disso, é de salientar que, no entender de Staudinger e Bowen (2010), estas duas dimensões do bem-estar psicológico correspondem a indicadores de maturidade ou crescimento da personalidade.

Neste estudo importa salientar a capacidade de transformação e mudança que se observa nestes valores extremos – uma enorme capacidade de transformar situações de vida difíceis em crescimento psicológico. Note-se que algumas vidas são pontuadas por doença grave, desemprego, divórcio, violência. Ora o crescimento psicológico é muito mais típico da meia-idade do que da velhice, como se pode observar na revisão da investigação recentemente efetuada por Ryff (2014). No entanto, estes casos extremos obtêm valores elevados nestas duas dimensões do *self*. Na prossecução deste estudo é fundamental esclarecer este achado, na medida em que é contrário às tendências da investigação no domínio.

Quando escutamos estas mulheres e estes homens observa-se um grande número de acontecimentos de vida - normativos (ex. entrada para a escola, parentalidade, entrada no mercado de trabalho, entre outros) e não normativos (ex., desemprego, doença grave, divórcio). Há um grande colorido emocional (acontecimentos de vida positivos e negativos), sendo que em termos da tonalidade afetiva é de destacar o predomínio de uma visão positiva da vida, em linha com a teoria da seletividade socio-emocional de Carstensen e colaboradores (2006, 2014), expressão dos ajustamentos socioemocionais decorrentes da consciência da redução do tempo de vida futuro.

O que dizer destes casos extremos em termos da sua capacidade adaptativa? Tratando-se de uma visão retrospectiva da própria vida, pelo modo como as entrevistas foram planeadas e analisadas, é evidente que estas vidas são altamente distintivas, independentemente das condições sociais e económicas. Em que é que estas vidas se distinguem de outras vidas, neste caso, os restantes participantes donde estes casos saíram? Diríamos que estamos perante pessoas altamente resilientes face à adversidade (ex., McGinnis, 2018; Masten, 2014; Bonano, 2012; Seery, 2011), como se as pessoas se tornassem peritos em viver, mantendo um propósito de vida e crescendo com experiências altamente adversas. Provavelmente estamos perante trajetórias de vida de crescimento, uma das possibilidades de desenvolvimento da personalidade defendida por Staudinger e Bowen (2010) numa visão *lifespan* da personalidade adulta.

Outro aspeto a salientar neste estudo prende-se com algumas das questões de género nem sempre consensuais nas pontuações tendencialmente mais baixas nas mulheres, em grande parte das medidas ligadas ao bem-estar e qualidade de vida. Efetivamente, no presente estudo dois terços destes casos extremos são mulheres. Se considerarmos os resultados do estudo quantitativo sobre os benefícios do envolvimento social no bem-estar psicológico (consultar estudo quantitativo – Parte I, Projeto AgeNortC), com estas mesmas escalas de medida, observamos que tendencialmente as mulheres pontuavam em média mais baixo do que os homens no bem-estar psicológico. Inclusivamente em termos de idade não se

observavam grandes alterações entre mulheres mais novas e mais velhas. Este é um achado, que merece uma atenção especial em estudos posteriores, na medida em que a riqueza e a variedade destas vidas humanas são também exemplo de grande plasticidade. Tal poderá ser conseguido através de um estudo aprofundado, de natureza fenomenológica, uma vez que este tipo de estudo permitirá compreender em profundidade os processos adaptativos desencadeados/associados aos acontecimentos e vida não normativos, nomeadamente o desenvolvimento da resiliência e de níveis elevados de bem-estar psicológico. Dito de outro modo, a capacidade adaptativa destes valores extremos é efetivamente elevada pelo que em investigação futura poder-se-á também recorrer a métodos mistos, pelo seu alcance na compreensão e explicação dos processos de transformação e mudança, por quanto nos fornecem “um retrato dos valores médios” (um *zoom-out* sobre aspetos comuns), mas também possibilitam um *zoom-in* naquilo que são aspetos altamente diferenciadores das vidas humanas.

REFERÊNCIAS

- Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioural sciences* (pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511665684.003
- Baltes, P. (1979). Life-span developmental psychology: Some converging observations on history and theory. In P. Baltes & O. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 2) (pp. 255-279). New York: Academic Press.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental Psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 5, 611-626. doi: 10.1037/0012-1649.23.5.611
- Baltes, P. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 4, 366-380. doi: 10.1037//0003-066x.52.4.366
- Baltes, P., Lindenberger, U. & Staudinger, U. (2006). Life span theory in developmental psychology. In Lerner, Richard & Damon, William (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 569-664). Hoboken: John Wiley. doi: 10.1002/9780470147658.chpsy0111
- Baltes, P. & Smith, J. (2004). Lifespan Psychology: From developmental contextualism to developmental biocultural co-construtivism. *Research in Human development*, 1 (3), 123-144. doi: 10.1207/s15427617rhd0103_1
- Bleidorn, W. (2015). What accounts for personality maturation in early adulthood?. *Current Directions in Psychological Science*, 24, 3, 245-252. doi: 10.1177/0963721414568662
- Bluck, S. & Gluck, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of Personality*, 72, 3, 543-572. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00272.
- Bonano, G. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine*, 74, 5, 753-756. doi: 10.1016/j.socscimed.2011.11.022
- Brock, R. & Lawrence, E. (2008). A longitudinal investigation of stress spillover in marriage: Does spousal support adequacy buffer the effects?. *Journal of Family Psychology*, 22, 1, 11-20. doi: 10.1037/0893-3200.22.1.11
- Burton, A., Haley, W., Small, B., Finley, M., Dillinger-Vasille, M. & Schonwetter, R. (2008). Predictors of well-being in bereaved former hospice caregivers: The role of caregiving stressors, appraisals, and social resources. *Palliative & Supportive Care*, 6, 2, 149-158. doi: 10.1017/S1478951508000230
- Carstensen, L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 5782, 1913-1915. doi: 10.1126/science.1127488
- Chou, K. (2007). Psychological distress in migrants in Australia over 50 years old: A longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders*, 98, 1-2, 99-108. doi: 10.1016/j.jad.2006.07.002

- Chung, J., Robins, R., Trzesniewski, K., Noffle, E., Roberts, B., & Widaman, K. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*, 3, 469–483. doi: 10.1037/a0035135
- Cosco, T., Prina, M., Perales, J., Stephan, B., & Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics, 26*, 3, 373–381. doi: 10.1017/S1041610213002287
- Crowell, J., Treboux, D. & Brockmeyer, S. (2009). Parental divorce and adult children's attachment representations and marital status. *Attachment & Human Development, 11*, 1, 87–101. doi: 10.1080/14616730802500867
- De Vaus, D., Wells, Y., Kendig, H., & Quine, S. (2007). Does gradual retirement have better outcomes than abrupt retirement? Results from an Australian panel study. *Ageing & Society, 27*, 5, 667–682. doi: 10.1017/S0144686X07006228
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation. whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*, 1, 52–61. doi: 10.1037/a0018066
- Freund, A. & Baltes, P. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging, 13*, 4, 531–543. doi: 10.1037//0882-7974.13.4.531
- Freund, A., & Baltes, P. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 4, 642–662. doi: 10.1037/0022-3514.82.4.642
- Galdiolo, S. & Roskam, I. (2014). Development of personality traits in response to childbirth: A longitudinal dyadic perspective. *Personality and Individual Differences, 69*, 223–230. doi: 10.1016/j.paid.2014.06.002
- Gallo, W., Bradley, E., Dubin, J., Jones, R., Falba, T., Teng, H., & Kasl, S. (2006). The persistence of depressive symptoms in older workers who experience involuntary job loss: Results from the Health and Retirement Survey. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 61B*, 4, 221–228. doi: 10.1093/geronb/61.4.s221
- González-Celis, A., Chávez-Becerra, M., Maldonado-Saucedo, M., Vidaña-Gaytán, M., & Magallanes-Rodríguez, A. (2016). Purpose in Life and Personal Growth: Predictors of Quality of Life in Mexican Elders. *Psychology, 7*, 5, 714–720. doi: 10.4236/psych.2016.75074
- Grühn, D., Smith, J. & Baltes, P. (2005). No aging bias favoring memory for positive material: Evidence from a heterogeneity-homogeneity list paradigm using emotionally toned words. *Psychology and Aging, 20*, 4, 579–588. doi: 10.1037/0882-7974.20.4.579
- Holmes, T. & Masuda, M. (1974). Life changes and illness susceptibility. In B. Dohrenwend & B. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: their nature and effects* (pp. 50–55). New York: Wiley.
- Hopson, B. & Adams, J. (1976). Toward an understanding of transition: defining some boundaries of transition dynamics. In J. Adams, J. Hayes, & B. Hopson (Eds.), *Transition: Understanding and Managing Personal Change* (pp. 3–25). London: Martin Robertson and Co.
- Hutteman, R., Hennecke, M., Orth, U., Reitz, A. & Specht, J. (2014). Developmental tasks as a framework to study personality development in adulthood and old age. *European Journal of Personality, 28*, 3, 267–278. doi: 10.1002/per.1959
- Kahana, E. & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. Bengtson (Ed.), *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities* (pp. 18–40). New York: Springer.
- Kahana, E. & Kahana, B. (2003). Contextualizing successful aging: New directions in an age-old search. In R. Settersten (Ed.), *Invitation to the life-course: Toward new understandings of later life* (pp. 225–255). New York: Baywood.
- Kahana, E., Kahana, B. & Lee, J. (2014). Proactive approaches to successful aging: One clear path through the forest. *Gerontology, 60*, 5, 466–474. doi: 10.1159/000360222
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences in the United States of America, 107*, 38, 16489–16493. doi: 10.1073/pnas.1011492107
- Kim, S. & Park, S. (2017). A meta-analysis of the correlates of successful aging in older adults. *Research on Aging, 39*, 5, 657–677. doi: 10.1177/0164027516656040

- Knabe, A., Rätzel, S., Schöb, R. & Weimann, J. (2010). Dissatisfied with life, but having a good day: Time-use and well-being of the unemployed. *The Economic Journal*, 120, 547, 867–889. doi: 10.1111/j.1468-0297.2009.02347
- Krumrei, E. (2009). A longitudinal analysis of the role of religious appraisals and religious coping in adults' adjustment to divorce. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69, 8-B, 5035.
- Lachman, M., Teshale, S. & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 39, 1, 20–31. doi: 10.1177/0165025414533223
- Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A. & Feinberg, M. (2016). Typologies of post-divorce coparenting and parental well-being, parenting quality and children's psychological adjustment. *Child Psychiatry and Human Development*, 47, 5, 716–728. doi: 10.1007/s10578-015-0604-5
- Lerner, R. & Hultsch, D. (1983). *Human development: A life-span perspective*. New York: McGraw-Hill.
- Lucas, R. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 2, 75–79. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00479.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 3, 592–615. doi: 10.1037/a0025948
- Luhmann, M., Orth, U., Specht, J., Kandler, C. & Lucas, R. (2014). Studying changes in life circumstances and personality: It's about time. *European Journal of Personality*, 28, 2, 256–266. doi: 10.1002/per.1951
- Luhmann, M., Schimmack, U. & Eid, M. (2011). Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income. *Journal of Research in Personality*, 45, 2, 186–197. doi: 10.1016/j.jrp.2011.01.004
- Masten, A. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Mather, M. & Carstensen, L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 10, 496–502. doi: 10.1016/j.tics.2005.08.005
- McGinnis, D. (2018). Resilience, life events, and well-being during midlife: Examining resilience subgroups. *Journal of Adult Development*, 25, 3, 198–221. doi: 10.1007/s10804-018-9288-y
- Mroczek, D. & Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 5, 1333–1349. doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1333
- Neugarten, B. (1979). Time, age, and the life cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136, 7, 887–894. doi: 10.1176/ajp.136.7.887
- Novo, R., Silva, E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, & M. Simões (Eds.). *Avaliação psicológica: Formas e Contextos* (pp. 313–323). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Persson, C., Östlund, U., Wennman-Larsen, A., Wengström, Y. & Gustavsson, P. (2008). Health-related quality of life in significant others of patients dying from lung cancer. *Palliative Medicine*, 22, 3, 239–247. doi: 10.1177/0269216307085339
- Riegel, K. (1975). Toward a dialectical theory of development. *Human Development*, 18, 1–2, 50–64. doi: 10.1159/000271475
- Rossen, E. & Knafel, K. (2007). Women's well-being after relocation to independent living communities. *Western Journal of Nursing Research*, 29, 2, 183–199. doi: 10.1177/0193945906292539
- Rowe, J. & Kahn, R. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143–149. doi: 10.1126/science.3299702
- Rowe, J. & Kahn, R. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37, 4, 433–440. doi: 10.1093/geront/37.4.433
- Rowe, J. & Kahn, R. (1998). *Successful Aging*. New York: Dell Publishing.

- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of behavioural development*, 12, 1. 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Schryer, E. & Ross, M. (2012). Evaluating the valence of remembered events: The importance of age and self-relevance. *Psychology and Aging*, 27, 1, 237-242. doi: 10.1037/a0023283
- Seery, M. (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 6, 390-394. doi: 10.1177/0963721411424740
- Specht, J., Egloff, B. & Schmukle, S. (2011). The benefits of believing in chance or fate. External locus of control as a protective factor for coping with the death of a spouse. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 2, 132-137. doi: 10.1177/1948550610384635
- Staudinger, U. & Bowen, C. (2010). Life-Span perspectives on positive personality development in adulthood and old age. In M. Lamb & A. Freund (Eds). *The Handbook of Life-Span Development* (pp. 254-297). New Jersey: John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9780470880166.hlsd002008
- Torges, C., Stewart, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Regret resolution. aging. and adapting to loss. *Psychology and Aging*, 23, 1, 169-180. doi: 10.1037/0882-7974.23.1.169.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92, 2, 455-474. doi: 10.1037/0021-9010.92.2.455
- Webb, A. (2009). A religious coping model of divorce adjustment. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 70, 1-B, 713. Disponivel em: <http://hdl.handle.net/2152/18245>

