

## **RESILIÊNCIA E COPING NA VELHICE**

Coordenador: REGINA ORGLER SORDI

Devido ao aumento expressivo do número de idosos na população, torna-se cada vez mais importante entender as mudanças que ocorrem nesta etapa do desenvolvimento e como as pessoas idosas respondem a essas mudanças. Estudos mostram que o envelhecimento bem sucedido está relacionado à capacidade de resiliência e as estratégias de enfrentamento (coping) de idosos. Segundo Neri (1995), a resiliência pode ser compreendida como um fator de proteção para uma velhice bem sucedida, que se relaciona com o potencial individual na manutenção e recuperação de condições adaptativas, pela atividade dos próprios recursos. Desta forma, a resiliência vem sendo entendida como um tipo de plasticidade que objetiva evitar patologias e possibilitar o desenvolvimento normal mesmo na presença de ameaças e riscos (Staudinger, Marsiske & Baltes, 1995). Os traços de personalidade, a capacidade de lidar com as próprias emoções e o enfrentamento (coping) são considerados fatores de proteção na velhice. O coping consiste em mudança cognitiva e esforços comportamentais para lidar com demandas específicas externas e/ou internas que são avaliadas como algo que excede os recursos da pessoa e pode ser classificado em duas divisões distintas: centrado no problema e centrado na emoção. O coping centrado no problema diz respeito a todas as tentativas do indivíduo em administrar ou modificar o problema. Já o coping centrado na emoção descreve a tentativa de substituir ou regular o impacto emocional do estresse no indivíduo, derivando principalmente de processos defensivos, fazendo com que a pessoa evite confrontar, de forma realista, a ameaça (Souza, Chaves & Carameli, 2007). Na velhice, é comum que os idosos enfrentem mais eventos de perdas do que os jovens, incluindo declínio de saúde física, afastamento do mercado de trabalho, perda de amigos ou familiares e até mesmo dos papéis sociais exercidos (Goldberg & Comstock,; Lazarus & De Longis, citado por Goldstein, 1995). O modelo capitalista possibilitou que a velhice passasse a ocupar um lugar marginalizado na sociedade, pois apenas se valoriza aquele que produz (Mendes, Gusmão, Faro & Leite, 2005), no entanto, hoje se percebe que se inicia uma modificação dessa visão, visto que muitos idosos estão aprendendo a valorizar suas experiências, assumindo, dessa forma, outros papéis no âmbito familiar e social. Desta forma, o envelhecimento torna-se parte integrante e fundamental no curso de vida de cada indivíduo, pois é nessa fase que emergem experiências e características próprias e peculiares, resultantes da trajetória de vida, o que contribui para o desenvolvimento do indivíduo idoso. O objetivo deste trabalho é

discutir os conceitos de resiliência e coping na velhice e o uso destas capacidades por idosos na conquista de um envelhecimento ativo e com êxito.