



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Meia-idade e Cuidados Filiais

Uma análise *life span*

Ana Catarina Fernandes Fiúsa



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Ana Catarina Fernandes Fiúsa

Meia-idade e Cuidados Filiais: uma análise *life span*

Mestrado em Gerontologia Social

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Carla Faria

Fevereiro de 2020

AGRADECIMENTOS

Aos participantes deste estudo, deixo aqui o meu sincero agradecimento pelo interesse, curiosidade e atenção que demonstraram desde o início. Muito obrigada por disponibilizarem um momento dos vossos dias tão preenchidos para partilharem comigo o que é ser adulto na meia-idade. Sem vocês este estudo não existiria.

À minha orientadora, Professora Doutora Carla Faria, por todo o interesse que demonstrou desde o início, pelas horas que dedicou a este estudo e por todo o apoio, incentivo e conhecimento que me transmitiu, não só na elaboração deste estudo, mas ao longo de todo o meu percurso académico. Obrigada por acreditar sempre em mim, por me incentivar a sair da minha zona de conforto e por ter contribuído tanto para o meu desenvolvimento académico e pessoal.

À Professora Doutora Alice Bastos, por toda a motivação e apoio dado ao longo do mestrado e, em especial, na elaboração deste estudo. Obrigada por todos os conhecimentos que me transmitiu ao longo dos últimos anos e pela forma como também contribuiu para o meu desenvolvimento académico e pessoal.

A todas as pessoas que fazem parte da minha vida e sempre acreditaram em mim, me apoiaram e incentivaram a atingir os meus objetivos. Às minhas colegas de mestrado, por todo o apoio e momentos de desabafo que partilhámos.

Em especial, às minhas amigas mais próximas e que sempre estiveram comigo. Obrigada por toda a motivação, dúvidas, ideias, desabafos e por todos os momentos mais e menos bons que partilhámos nesta fase das nossas vidas. Sei que vamos partilhar muitos mais momentos ao longo da vida.

À minha mãe, pai e irmão, por sempre me incentivarem e apoiarem nas decisões que tomo, por todo o apoio incondicional, por estarem sempre presentes e por tudo o que me ensinaram e continuam a ensinar. Obrigada por tudo o que fazem por mim e por tornarem fáceis os momentos que são mais difíceis.

À minha família...

RESUMO

Contexto e objetivo do estudo. A meia-idade pode ser definida como o período de vida que se situa entre a juventude e a velhice, mais especificamente entre os 40 e os 65 anos (Lachman, 2004) e, apesar da sua extensão temporal, é provavelmente o período do ciclo de vida acerca do qual menos se sabe. Neste contexto Lachman (2015) alerta para a necessidade de aprofundar o conhecimento científico sobre este período de vida propondo a meia-idade como um período crucial/pivotal no ciclo de vida em termos de: (1) ligação com períodos de vida anteriores e posteriores, (2) ligação da geração mais nova com a geração mais velha e (3) equilíbrio e pico de funcionamento na interseção entre crescimento e declínio. Lachman, Teshale e Agrigoroaei (2015) argumentam que a perspectiva desenvolvimental *life span* fornece um quadro teórico robusto para o estudo da meia-idade por se tratar de uma abordagem holística que considera a pessoa em múltiplos contextos e na relação com os outros. Dada a posição em que a meia-idade se encontra no ciclo de vida, é considerada importante para a ligação da geração mais nova com a geração mais velha (Lachman, 2015). Especificamente no que se refere ao nível familiar, o bem-estar das gerações é garantido através dos cuidados (parentais e filiais). Segundo Brody (1985), o cuidado filial é reconhecido como uma experiência normativa e, portanto, parte integrante do desenvolvimento do adulto, ou seja, é cada vez mais esperado que os filhos adultos da meia-idade proporcionem algum tipo de cuidado ou suporte aos pais envelhecidos. Apesar de a meia-idade ser um período de vida extenso e de grande importância no ciclo de vida, a investigação é escassa, existem muitas ideias preconcebidas e estereotipadas com implicações negativas ou limitadoras para a intervenção neste domínio, o que reforça mais ainda a necessidade de estudos sobre a meia-idade. Neste contexto, o presente estudo, de natureza qualitativa, tem como objetivo compreender o que é ser um adulto da meia-idade do ponto de vista desenvolvimental, especificamente no âmbito dos cuidados filiais.

Método. Participaram no estudo 12 adultos com idades compreendidas entre os 41 e os 60 anos e com pelo menos um dos pais vivos. A recolha de dados foi realizada através de entrevista semiestruturada, sendo as entrevistas gravadas em formato áudio e, posteriormente, transcritas e analisadas com recurso à análise de conteúdo (Creswell, 2013).

Resultados. A análise de conteúdo das entrevistas permitiu identificar três domínios: (1) *Meia-idade como momento de crescimento e declínio*, (2) *Meia-idade como grupo que liga gerações* e (3) *Meia-idade como período de vida entre a juventude e a velhice*. O primeiro domínio caracteriza a meia-idade como período desenvolvimental composto por ganhos e perdas. Por sua vez, o segundo domínio caracteriza a posição privilegiada que a meia-idade ocupa no ciclo de vida e que, por isso, facilita/promove a ligação entre a geração mais nova e a geração mais velha. Por fim, o terceiro domínio caracteriza a meia-idade como um período de vida central e distinto que sucede à juventude e antecede e prepara a velhice.

Conclusão. Globalmente, os resultados permitem aprofundar o conhecimento acerca da meia-idade enquanto um tempo de vida caracterizado por inúmeros desafios e exigências que se podem constituir como oportunidade de crescimento e desenvolvimento ou de perda e declínio. A família e o trabalho assumem-se como contextos centrais na vida dos adultos de meia-idade, sendo atravessados por uma dimensão estruturante – a capacidade para cuidar. Claramente a meia-idade assume um lugar pivotal no ciclo de vida e na sociedade, não se resumindo a uma continuidade da juventude ou antecipaçã da velhice nem se caracterizando como um período de crise. Este é claramente um período de vida com um potencial enorme acerca do qual importa aprofundar o conhecimento e desenvolver intervenções otimizadoras.

Palavras-Chave: Meia-idade; Cuidados filiais; *Life Span*; Gerontologia Social

ABSTRACT

Context and objectives. Middle age can be defined as the period of life between youth and old age, more specifically between 40 and 65 years old (Lachman, 2004) and, despite its temporal extension, probably it is the period of the life course which less is known. In this context, Lachman (2015) calls the attention to the necessity to deepen the scientific knowledge about this period of life, presenting middle age as a crucial/pivotal period in the life course in terms of: (1) its linkage with earlier and later periods of life, (2) as a bridge between younger and older generations, and (3) a balance and peak of functioning at the intersection of growth and decline. Lachman, Teshale and Agrigoroaei (2015) argue that the life span developmental perspective provides a robust theoretical framework for studying midlife as its holistic approach considers the person in multiple contexts and in relation to others. Given the position that midlife occupies in the life course, it is considered important for the connection of the younger and older generation (Lachman, 2015). Specifically, with regards to the family context, the well-being of the younger and older generations is guaranteed through care (parental and filial). According to Brody (1985), filial care is recognized as a normative experience and, therefore, as part of adult development, meaning that it is increasingly expected that middle-aged adult children provide some type of care or support to aged parents. Even though midlife is a relatively long period of life and of great importance in the life course, research is scarce, and there are many preconceived and stereotyped ideas with negative implications for intervention in this field, which further reinforces the need of studies on midlife. In this context, the present study, of a qualitative nature, aims to understand how it is like to be a middle-aged adult from a developmental point of view, specifically in the context of filial care.

Method. Twelve adults aged between 41 and 60 years old and with at least one living parent participated in this study. Data collection was carried out through a semi-structured interview. The interviews were audio recorded and transcribed, and their content was analyzed (Creswell, 2013).

Results. The content analysis of the interviews allowed the identification of three domains: (1) *Midlife as a period of growth and decline*, (2) *Midlife as a group that links generations*, and (3) *Midlife as a period of life between youth and old age*. The first domain characterizes midlife as a developmental period with gains and losses. In turn, the second domain characterizes the privileged position that midlife occupies in the life course and, therefore, facilitates/promotes the connection between the younger and the older generation. Finally, the third domain characterizes midlife as a central and distinct period of life that follows youth and anticipates and prepares old age.

Conclusion. Overall, the results allow to deepen the knowledge about midlife as a life period characterized by countless challenges and demands that can constitute an opportunity for growth and development or loss and decline. Family and work are central contexts in the life of middle-aged adults, being crossed by a structuring dimension - the ability to care. Clearly, midlife assumes a pivotal position in the life course and in society, not being just a continuity of youth or anticipation of old age, nor being characterized as a period of crisis. This is clearly a period of life with vast potential about which it is important to deepen the knowledge and develop optimizing interventions.

Keywords: Midlife; Filial care; Life Span; Social Gerontology

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA: Meia-idade e cuidados filiais	7
1. Meia-idade numa perspectiva <i>life span</i>	9
1.1. Caracterização da meia-idade: domínios de vida e principais estereótipos	9
1.2. A Psicologia Desenvolvimental do Ciclo de Vida	20
1.3. Meia-idade como período crucial no ciclo de vida: uma perspectiva <i>life span</i>	26
2. Cuidados filiais na meia-idade.....	38
2.1. Cuidados filiais: Tipologia, contexto, antecedentes e consequências	38
2.2. O cuidado filial como experiência normativa?	45
CAPÍTULO II - MÉTODO.....	51
Objetivo do estudo	53
Participantes	53
Instrumentos de recolha de dados	53
Procedimentos de recolha de dados	54
Procedimentos de análise de dados	54
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	57
CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÃO.....	81
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99

INTRODUÇÃO

O aumento da longevidade e do envelhecimento populacional coloca novos e complexos desafios sociais. Neste contexto, Fernández-Ballesteros (2000) refere que a Gerontologia Social surgiu de forma a possibilitar que as pessoas vivam mais anos com qualidade de vida.

O envelhecimento é um fenómeno que pode ser analisado a partir de várias lentes, nomeadamente a partir de uma perspetiva biológica, psicológica e social. É especificamente interessante analisar o envelhecimento com base na perspetiva desenvolvimental *life span*, uma vez que permite analisar e compreender o envelhecimento como um processo multidirecional, não englobando apenas trajetórias de declínio, mas também de estabilidade e de crescimento.

Settersten e Godlweski (2016) discutem a aplicação que a idade cronológica pode ter na investigação sobre o envelhecimento e apresentam duas grandes vertentes de investigação, nomeadamente (1) a idade como propriedade de pessoas e grupos e (2) a idade como propriedade da organização e dinâmica social. Na segunda vertente, os autores analisam, entre outros assuntos, a idade e as fases de vida, afirmando que a idade está relacionada com o construto social de fases de vida mais amplas. Isto é, a idade cronológica permite distribuir as pessoas em grandes períodos de vida, sendo que estes períodos têm diferentes designações e diferentes idades de “entrada” e “saída”. Inicialmente, existiam três grandes períodos, nomeadamente infância, adultez e velhice. No entanto, ao longo do tempo estes três grandes períodos foram sendo subdivididos. Especificamente, um período de vida que surgiu na adultez foi a meia-idade.

Segundo Lachman (2004), a meia-idade é definida como o período de vida entre a juventude e a velhice, mais especificamente é considerada como sendo o período de vida entre os 40 e os 65 anos. Como Settersten e Godlweski (2016) referem, apesar de a idade cronológica ser importante para a investigação, as pessoas são algo mais para além da idade. De facto, Lachman (2004) refere que não é ideal usar a idade cronológica para definir a meia-idade, uma vez que as normas de idade não são tão rigorosas para a meia-idade como são para a juventude e a velhice. Assim, muitas pessoas com a mesma idade cronológica poderão estar em fases da vida diferentes no que diz respeito a eventos e responsabilidades sociais, familiares e profissionais.

Apesar de a meia-idade ser um período de vida extenso, tem sido pouco estudado e por isso ainda se conhece pouco. Neste sentido, Lachman, Teshale e Agrigoroaei (2015) propõe a meia-idade como um período crucial no ciclo de vida em termos de: (1) ligação com períodos de vida anteriores e posteriores, (2) ligação da geração mais nova com a geração mais velha e (3) interseção entre ganhos e perdas. A meia-idade é um período de vida importante que liga a juventude à velhice sendo que as condições vividas na juventude influenciam a meia-idade e, por sua vez, as condições vividas na meia-idade irão ter impacto na velhice. Este é um aspeto bastante relevante, uma vez que coloca a ênfase na prevenção. De facto, em termos de prevenção e otimização, a meia-idade é o período chave para que a intervenção gerontológica seja mais eficaz (Baltes & Danish, 1980). O segundo ponto refere-se ao papel que o adulto da meia-idade tem na sociedade e na família por se encontrar entre duas gerações, servindo como ponte entre os mais

novos e os mais velhos. Por fim, o terceiro ponto diz respeito à posição privilegiada que a meia-idade pode ter no ciclo de vida, do ponto de vista desenvolvimental. De facto, a meia-idade é um período importante para o desenvolvimento individual, pelo que é importante estudar este período a partir de uma perspetiva *life span*.

Baltes, Lindenberger e Staudinger (2007) referem que o desenvolvimento é considerado como um processo contínuo, em mudança e dinâmico, isto é, que engloba ganhos e perdas na capacidade adaptativa. O conceito de plasticidade sublinha as potencialidades de desenvolvimento e implica que qualquer resultado desenvolvimental é apenas um dos vários resultados possíveis. Dentro do quadro de plasticidade, a expressão do desenvolvimento humano é uma colaboração e co-construção entre diferentes fatores e mecanismos. A partir de uma perspetiva construtivista, destaca-se a noção de que o desenvolvimento humano é construído na interação de forças biológicas, psicológicas e sociais, sendo que parte dessa construção depende do comportamento das pessoas e, portanto, da sua contribuição para o seu próprio desenvolvimento. Uma das ideias centrais da perspetiva *life span* defende que, com o aumento da idade, existe cada vez mais variabilidade interindividual, uma vez que existem vários caminhos de desenvolvimento. Neste sentido, Lachman, Teshale e Agrigoroaei (2015) argumentam que a perspetiva *life span* fornece um quadro teórico robusto para o estudo da meia-idade por se tratar de uma abordagem holística que considera a pessoa em múltiplos contextos e na relação com os outros.

Como referido anteriormente, Lachman (2015) defende que a meia-idade é um período crucial no ciclo de vida, uma vez que é importante na ligação da geração mais nova com a geração mais velha. A autora analisa este assunto com base na ideia que o bem-estar da geração mais nova e mais velha depende da estabilidade dos adultos de meia-idade. Especificamente no que se refere ao nível familiar, o bem-estar das gerações é garantido na prestação de cuidados. Segundo Brody (1985), o cuidado familiar é reconhecido como uma experiência normativa e, portanto, como parte do desenvolvimento do adulto. Neste contexto é importante destacar dois conceitos centrais: maturidade filial e responsabilidade filial. O primeiro conceito diz respeito à capacidade de o filho adulto olhar para os seus pais como pessoas para além do papel parental, com capacidades e necessidades próprias (Blenkner, 1965). Por sua vez, a responsabilidade filial surge quando os filhos adotam o papel de cuidadores dos pais como forma de retribuírem todo o cuidado que os pais lhes proporcionaram (Cicirelli, 1988, 1990). De facto, a meia-idade é um período de vida muito relevante não só a nível individual, como a nível societal e familiar (Lachman, 2015), no entanto, a investigação sobre o assunto é escassa e ainda se sabe muito pouco acerca deste período de vida, como já referido. Neste sentido, dada a posição que a meia-idade ocupa no ciclo de vida, o presente estudo tem como objetivo compreender o que é ser um adulto de meia-idade do ponto de vista desenvolvimental, especificamente a nível dos cuidados filiais.

A presente dissertação está organizada em quatro capítulos, nomeadamente: (1) Revisão de literatura, (2) Método, (3) Apresentação de resultados e (4) Discussão de resultados e conclusão.

No primeiro capítulo procede-se ao enquadramento teórico e empírico do estudo, procurando analisar a meia-idade e os cuidados filiais como domínios centrais, a partir da perspetiva *life span*. No segundo capítulo descrevem-se as opções metodológicas, apresentando-se o objetivo de estudo, características dos participantes, o instrumento e os procedimentos de recolha de dados e a estratégia de análise dos mesmos. No terceiro capítulo são apresentados os resultados obtidos organizados em domínios, categorias e subcategorias, ilustrados com excertos do discurso dos participantes. Por fim, no quarto capítulo procede-se à discussão dos resultados com base no quadro conceptual e empírico delineado no primeiro capítulo. A dissertação finaliza com uma conclusão que sistematiza as principais evidências do estudo e analisa as suas implicações para a prática gerontológica e para investigação futura no domínio.

CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA

1. Meia-idade numa perspetiva *life span*

Geralmente, é na meia-idade que os filhos tendem a proporcionar cuidados aos pais. Neste sentido, é importante analisar este período de vida de forma a melhor compreender os cuidados filiais na meia-idade.

Neste ponto será apresentada uma caracterização da meia-idade, abordando as mudanças que ocorrem nos vários domínios de vida. Além disso, é feita uma análise sobre os principais estereótipos associados a este período de vida. De seguida, são apresentados os objetivos e as proposições da Psicologia Desenvolvimental *Life Span* e, posteriormente, é realizada uma análise da meia-idade com base nesta perspetiva.

1.1. Caracterização da meia-idade: domínios de vida e principais estereótipos

Lachman (2004) refere que a identificação da meia-idade como um período do ciclo de vida e o aumento do interesse na diferenciação deste período face aos restantes períodos de desenvolvimento refletem o interesse na otimização do envelhecimento. A meia-idade apenas começou a ganhar importância e a ser estudada como tema independente, após o crescimento exponencial de adultos de meia-idade, associado à entrada dos *babyboomers* (nascidos entre 1946 e 1964) neste período de vida.

Lachman (2004) refere que o termo “meia-idade” surgiu pela primeira vez em 1985 e é definido como a parte da vida entre a juventude e a velhice. Embora não exista uma clara demarcação de limites, é usual considerar que a meia-idade começa aos 40 anos e termina aos 60 ou 65, quando começa a velhice. No entanto, existe uma grande variabilidade no tempo esperado para a meia-idade, isto é, embora as pessoas entre os 40 e os 60 sejam consideradas adultos da meia-idade, existe pelo menos um intervalo de 10 anos em cada extremidade pelo que é possível considerar que a meia-idade começa aos 30 e acaba aos 75. De facto, com o aumento da longevidade, a idade limite máxima da meia-idade tende a aumentar e a ser marcada pela entrada mais tardia na velhice. Usualmente associa-se o início da velhice ao declínio da saúde física, no entanto quanto mais velho se é, mais se considera a entrada e a saída da meia-idade mais tarde face às idades definidas. Tal está relacionado com a idade subjetiva e, tipicamente, os adultos da meia-idade tendem a sentir-se mais novos 10 anos do que a idade cronológica que têm (Lachman, 2004).

Ainda que a meia-idade seja um período relativamente longo (20 a 40 anos), ainda não foi dividida em subperíodos como acontece com a velhice. No entanto, pode ser importante pensar na meia-idade composta por, pelo menos, dois subperíodos visto que as experiências, papéis e estatuto de saúde são muito diferentes entre os adultos entre os 30 e os 40 anos e os adultos entre os 50 e os 60 anos.

Lachman (2004) refere que os acontecimentos de vida, como por exemplo saída dos filhos de casa e tornar-se avô, são tipicamente associados com a meia-idade. Também o estatuto socioeconómico poderá estar associado à entrada e saída da meia-idade, uma vez que aqueles com um estatuto socioeconómico mais baixo tendem a reportar uma entrada e saída da meia-idade precoce, o que poderá ser explicado pelas diferenças na saúde ou pela adoção precoce de determinados papéis como tornar-se avô ou entrar na reforma. Assim, não é ideal usar a idade cronológica para determinar a meia-idade, uma vez que as normas de idade na meia-idade não são tão rigorosas como as para a juventude e a velhice. Neste sentido, muitas pessoas com a mesma idade cronológica poderão estar em fases da vida diferentes no que diz respeito a acontecimentos e responsabilidades sociais, familiares e profissionais.

Neste sentido, Lachman (2004) refere que caracterizar a meia-idade é uma tarefa complexa, uma vez que as experiências dos adultos de meia-idade são diversas e variáveis. No entanto, apesar da grande variabilidade interindividual, é possível caracterizar este período de uma forma abrangente, uma vez que existem determinadas questões e desafios que emergem neste período. Assim, existem aspetos comuns nas experiências dos adultos da meia-idade ainda que os conteúdos específicos das experiências e as formas de lidar com elas possam ser muito diversas.

Geralmente, os adultos da meia-idade representam um papel importante para a sociedade e estão relacionados com o bem-estar dos outros. Ao mesmo tempo, estão a responder às suas próprias necessidades em termos de trabalho, saúde e bem-estar. Lachman (2004) refere que é na meia-idade que começam a surgir doenças crónicas e problemas físicos que, apesar de facilmente tratáveis, podem desencadear stress/angústia, uma vez que representam sinais de envelhecimento que, na cultura ocidental, não é desejável nem valorizado. Assim, independentemente do estilo de vida e das circunstâncias, a necessidade de equilibrar múltiplos papéis e de gerir conflitos/problemas são características da meia-idade.

Lachman (2004) refere que existem seis domínios de vida a que importa atender para compreender as especificidades da meia-idade, nomeadamente: (1) funcionamento cognitivo, (2) personalidade e *self*, (3) desenvolvimento emocional, (4) relações sociais, (5) trabalho e (6) mudanças físicas e saúde.

Segundo Lachman (2004) existem padrões de crescimento e declínio na inteligência. Do ponto de vista multidimensional, existem determinadas dimensões em que os adultos de meia-idade apresentam uma realização similar aos mais novos, no entanto, noutras dimensões apresentam semelhanças com os mais velhos. De facto, a literatura suporta a ideia da existência de estabilidade ou mesmo melhoria na meia-idade, especialmente no que se refere a aspetos que dependem da experiência como as pragmáticas da mente ou o conhecimento tácito (Baltes et al., 1999; Sternberg, Grigorenko & Oh, 2001). Em contraste, as mecânicas da mente começam a declinar na meia-idade (Baltes et al., 1999).

Mais especificamente, para Willis e Schaie (1999) a meia-idade é um período de pico no funcionamento em algumas das capacidades mentais mais complexas, como raciocínio indutivo,

orientação espacial e vocabulário. Apenas a velocidade perceptiva e a capacidade numérica tendem a diminuir na meia-idade, sendo que a velocidade perceptiva começa a apresentar declínios no início da idade adulta. No entanto, as mudanças cognitivas que ocorrem na meia-idade são graduais e não resultam em incapacidade.

Já a investigação acerca da personalidade na meia-idade apresenta duas visões opostas (Lachman, 2004). Por um lado, existem fortes evidências de que a personalidade é definida no início da adultez e permanece relativamente estável durante o resto da vida. Esta visão é baseada em estudos sobre os traços de personalidade no quadro teórico *Big Five* de Costa e McCrae (1980). Por outro lado, também existem evidências sobre mudanças na personalidade baseadas na suposição que a personalidade evolui de forma predeterminada e sequencial (Lachman & Bertrand, 2001).

Lachman e Bertrand (2001) referem que, apesar da natureza e as experiências da meia-idade serem em grande parte determinadas pela personalidade e *self*, é dada pouca atenção ao estudo da personalidade na meia-idade. Neste sentido, considerando a meia-idade como um período de vida complexo, os autores defendem ser relevante analisar a personalidade com base em várias perspectivas.

Relativamente aos modelos baseados nos traços de personalidade, Lachman e Bertrand (2001) referem que os estudos identificam cinco traços, nomeadamente: extroversão, neuroticismo, abertura à experiência, conscienciosidade e conformidade. Estes estudos sugerem que os traços de personalidade atingem consistência por volta dos 30 anos e são mantidos ao longo da vida. No entanto, existem evidências de que a personalidade muda durante a idade adulta. Roberts e DelVecchio (2000) realizaram uma meta-análise de 124 estudos de forma a perceber se a consistência e a estabilidade dos traços de personalidade estão associadas a um determinado período da vida e concluíram que a consistência dos traços aumenta de forma gradual até atingir o pico entre os 50 e os 59 anos. Globalmente, os autores referem que a literatura no domínio sugere que os traços de personalidade não são completamente estáveis, existindo evidências para a existência de mudanças relacionadas com a idade, sendo que o neuroticismo, a extroversão e a abertura à experiência tendem a diminuir com a idade e a conformidade tende a aumentar.

Por sua vez, os modelos de estádios procuram descrever padrões normativos e sequenciais de mudança na personalidade, sendo que cada período é associado a uma tarefa desenvolvimental que deve ser bem resolvida de forma a servir de base para o período posterior (Havighurst, Neugarten & Tobin, 1968, como citado em Lachman & Bertrand, 2001). Neste sentido, esta perspectiva é baseada na teoria clássica do desenvolvimento psicossocial de Erikson (1963) e defende que a mudança na personalidade durante a meia-idade está associada a exigências externas que coincidem com uma transição particular.

De acordo com Lachman e Bertrand (2001), uma forma de estudar a personalidade é através do estudo do *self*. Os autores referem que os investigadores que estudam o *self* defendem que este é a essência da personalidade, uma vez que se foca na forma como as pessoas se percebem. Para além

disso, defendem que o desenvolvimento da personalidade se baseia na integração de nova informação contextual em estruturas de conhecimento previamente existentes. Neste sentido, o *self* é uma rede de representações mentais que orientam e regulam o comportamento. Os autores analisam três dos aspetos do *self*, mais estudados nomeadamente: identidade, “sense of control” e bem-estar.

A teoria *possible selves* de Markus e Nurius (1986) descreve a formação da identidade ao longo do ciclo de vida. Esta teoria sugere que cada pessoa realiza uma avaliação subjetiva do seu próprio progresso e compara-o com o contexto social em que se insere. Estas avaliações estão integradas no autoconceito de *self* e representam a potencialidade de cada pessoa e o que cada um gostaria e não gostaria de ser. A esperança relativamente ao que quer e não quer ser é interiorizada na estrutura do *self* e utilizada como estratégia motivacional ou de defesa ao longo da vida adulta. Assim, o comportamento de cada um é baseado nos esforços para atingir o que gostaria de ser e evitar o que não gostaria de ser e, durante esse processo, proteger a atual perceção do *self*. Ao atingir o *self* que se deseja ser e evitar o *self* que não se deseja ser, estão associados resultados positivos. Por outro lado, quando a pessoa percebe que é o que não desejava ser, o autoconceito fica ameaçado e existem resultados negativos.

Cross e Markus (1991) testaram o modelo dos *possible selves* numa amostra com idade compreendida entre os 18 e os 86 anos e concluíram que os adultos de meia-idade (40-59 anos) reportam menor esperança para grandes mudanças, mas maior esperança para a satisfação e realização em relação aos papéis que desempenham e as responsabilidades associadas. Comparativamente com os mais novos, o *self* desejado dos adultos de meia-idade parece ser mais fundamentado e semelhante aos *selves* atuais. No entanto, na meia-idade, um *self* desejado focado em ganhos nos papéis atuais torna-se, na velhice, mais focado na prevenção do *self* que envolve doença e dependência. Os autores concluem que os resultados ilustram e enfatizam as modificações e ajustamentos que ocorrem na identidade ao longo do ciclo de vida e, portanto, concluem que a personalidade é flexível e modificável ao longo do tempo.

De uma forma global, o quadro teórico dos *possible selves* permite analisar o desenvolvimento da personalidade ao longo do ciclo de vida, sugerindo que o autoconceito facilita a adaptação das pessoas a novos papéis sociais e a transições que ocorrem ao longo do ciclo de vida. Assim, à semelhança do modelo contextual, o quadro teórico dos *possible selves* sugere um elemento de reciprocidade em que a pessoa tem de mudar ou ajustar-se ao seu *self* face a influências externas e/ou crescimento pessoal.

O *sense of control* é outro dos aspetos mais estudados do *self*. Segundo Lachman e Bertrand (2001), existem vários componentes de “controlo”, no entanto, o foco do construto é no grau de perceção de influência (controlo) que as pessoas têm em relação aos *outcomes* em vários domínios da vida (ex. trabalho, família e saúde). Os autores referem que existem evidências da mudança na perceção de controlo na adultez. Lachman e Weaver (1998) referem que os adultos na meia-idade apresentam um maior *sense of control* em relação ao trabalho, finanças e ao casamento. Por outro lado, Lachman (1991) concluiu que a perceção de controlo diminuiu em relação à saúde e memória.

Segundo Lachman e Bertrand (2001), o *sense of control* está relacionado com a saúde e o bem-estar na meia-idade. Mais especificamente, os adultos que percebem que são responsáveis pelos *outcomes* nos vários domínios de vida são mais prováveis de se envolverem em comportamentos que permitam atingir os seus objetivos. Neste sentido, os adultos que percebem que são capazes de controlar a própria saúde, são mais propensos a envolver-se em comportamentos saudáveis, como o exercício físico e a alimentação equilibrada, e, portanto, como consequência tendem a ser mais saudáveis. Manter um *sense of control* durante a meia-idade pode tornar-se um recurso psicossocial importante uma vez que se está mais envolvido em comportamentos preventivos e remediativos. Para além disso, o *sense of control* está também associado a um maior bem-estar. Os adultos que consideram que influenciam o que lhes acontece apresentam maiores níveis de satisfação (Lachman et al., 2000, como citado em Lachman & Bertrand, 2001). Brim (1992) considera que viver bem na meia-idade está associado ao bem-estar psicológico, saúde física e sentido de responsabilidade social, no entanto, não é necessário apresentar níveis altos nas três áreas para apresentar bem-estar. Por sua vez, Ryff (1995) defende que o bem-estar é composto por seis dimensões, nomeadamente (1) *positive relations with others*, (2) *environmental mastery*, (3) *self-acceptance*, (4) *having a purpose in life*, (5) *personal growth*, e (6) *autonomy*. É mais provável que os adultos mantenham ou aumentem o bem-estar em termos de autoaceitação, relações positivas, autonomia e “*environmental mastery*” a partir da meia-idade.

Segundo Kunzmann, Little e Smith (2000), as evidências sugerem que o bem-estar subjetivo é relativamente estável ao longo da vida adulta e não apresenta diferenças significativas na velhice. Isto é, ainda que a velhice seja um período de vida de mais riscos e perdas, não existe uma relação empiricamente sustentada entre a idade e o bem-estar subjetivo, o que na literatura é considerado um paradoxo (ex.: Baltes & Baltes, 1990). Neste sentido, Kunzmann, Little e Smith (2000) examinaram a idade e as limitações de saúde como preditores das diferenças individuais e da mudança intraindividual no bem-estar subjetivo numa amostra de 203 participantes, com idades entre os 70 e os 103 anos, que participaram na primeira e segunda fase do *Berlin Aging Study* (BASE). Mais especificamente, os autores investigaram duas condições do paradoxo da estabilidade do bem-estar subjetivo em presença de perdas. A primeira condição pressupõe que o afeto positivo e o afeto negativo podem apresentar vários níveis de diferenças associadas à idade. A segunda condição pressupõe que as perdas associadas à idade causam o declínio no bem-estar subjetivo e não a idade por si só. Os autores concluíram que a idade estava negativamente associada ao afeto positivo e não apresentava uma relação significativa com o afeto negativo. Os participantes mais velhos tinham mais probabilidade de apresentar um declínio no afeto positivo entre a primeira e a segunda fase do BASE. No entanto, os autores referem que não registaram declínio, mas sim estabilidade entre as fases do BASE. Em relação às limitações de saúde, os autores concluíram que os participantes que apresentavam limitações na primeira fase do estudo tinham mais probabilidade de apresentar níveis baixos de afeto positivo e de apresentar declínio entre os dois momentos de recolha de dados no BASE. No entanto, baixos níveis de saúde física não apresentaram relação com o afeto negativo. Globalmente, os autores referem que, por si só, a idade não é um fator de

risco para o bem-estar subjetivo, mas está associada a níveis elevados de afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo. Para além disso, concluíram que a estabilidade do bem-estar subjetivo pode não ser transversal para todas as dimensões, nem para todos os idosos. Isto é, os idosos que apresentam problemas funcionais apresentam maior risco para evidenciarem declínio no bem-estar subjetivo. No entanto, nestes casos, o declínio no afeto positivo é maior do que o aumento no afeto negativo.

Neugarten (1968) refere que os 50 anos (toda esta década) são um grande ponto de viragem na personalidade, caracterizado por uma maior introspeção e reflexão. De facto, Lachman (2004) defende que o *self* desempenha um papel importante na meia-idade, uma vez que é um recurso central para lidar com as mudanças físicas e outras potenciais fontes de stress. Aldwin e Levenson (2001) referem que durante muito tempo a meia-idade foi caracterizada como um período de crise e de maior stress. De facto, existem acontecimentos de vida que são comuns à meia-idade, nomeadamente a morte dos pais. No entanto, estes acontecimentos de vida podem levar a crescimento e sabedoria. Neste sentido, os autores defendem que a meia-idade não é necessariamente um período de crise, mas sim de mudança.

Lachman (2004) refere que a investigação sobre o desenvolvimento emocional dos adultos tem como objetivo compreender a forma como os adultos de meia-idade lidam com as emoções que vivenciam, especialmente no que se refere ao crescimento dos filhos e ao envelhecimento e morte dos pais. De facto, Magai e Halpern (2001) referem que uma das formas de estudar o desenvolvimento emocional na meia-idade é através do foco em acontecimentos que são considerados caraterísticos da meia-idade e que envolvem uma componente emocional saliente. Os autores referem que Carstensen (1992; 1995) analisa as mudanças na regulação dos afetos ao longo da vida e, ao contrário de outras teorias, aborda o desenvolvimento emocional na meia-idade.

De acordo com Magai e Halpern (2001), a Teoria da Seletividade Socioemocional de Carstensen (1992, 1995) considera que as mudanças associadas à idade que ocorrem no domínio interpessoal são a base para as mudanças que ocorrem na vivência e regulação das emoções ao longo da vida. O controlo sobre a decisão de se envolver ou não em determinadas interações sociais é uma estratégia adaptativa que permite regular a emoção e é particularmente importante para a manutenção do bem-estar na velhice. Neste sentido, na velhice, os contactos sociais tendem a declinar em termos de frequência e limitam-se às relações que maximizam resultados positivos e minimizam resultados negativos, salientando a capacidade de agência das pessoas. Globalmente, os contactos sociais tendem a diminuir em termos de quantidade, mas aumentam em termos de qualidade das relações. A partir da perspetiva *life span*, esta estratégia adaptativa contribui para um envelhecimento bem-sucedido. A interação social é motivada por objetivos que mudam com a idade, isto é, com o aumento da idade, o objetivo deixa de ser baseado na aprendizagem e orientado para o futuro para passar a ser centrado no momento, uma vez que emerge a sensação de tempo futuro limitado, salientando a qualidade das relações.

Fung, Carstensen e Lang (2001) referem que na meia-idade o objetivo de aprendizagem sobre si e o mundo ainda é proeminente dada a exigência de estabelecer uma carreira e constituir uma família, mesmo que ponha em causa a satisfação emocional. De facto, Mroczek (2004) considera que a vivência emocional dos adultos na meia-idade é mais semelhante à dos jovens do que à dos idosos. No entanto, a mudança para o objetivo de regulação emocional parece ocorrer durante a meia-idade (Carstensen, 1992; Fung et al., 2001), sendo que a partir da meia-idade a frequência de contacto com conhecidos tende a diminuir, o contacto com pessoas próximas emocionalmente (relações íntimas) aumenta e a regulação emocional melhora.

De uma forma global, Magai e Halpern (2001) defendem que a dimensão comportamental da vivência emocional (quer seja positiva ou negativa) não parece apresentar muitas mudanças ao longo do curso de vida, com exceção do fim de vida em que há mais probabilidade de doença crónica severa que tende a alterar esta trajetória de forma significativa. Por sua vez, a regulação da emoção parece melhorar ao longo da vida adulta e parece estar associada ao funcionamento adaptativo dos adultos. Heckhausen (2001) refere que, na meia-idade, a crescente saliência da finitude de vida é um dos grandes desafios deste período, uma vez que os adultos de meia-idade podem sentir que já não irão conseguir atingir determinado objetivo. No entanto, o autor defende que na meia-idade os adultos já acumularam e otimizaram recursos materiais, redes de suporte, características de personalidade e estratégias de controlo específicas e, portanto, a maioria dos adultos da meia-idade adaptam-se de forma bem-sucedida às transições e apresentam uma grande resiliência a eventos e circunstâncias stressoras.

As relações positivas com os outros, especialmente com os pais, cônjuge e filhos, são uma componente importante para o bem-estar na meia-idade (Markus, Ryff, Curhan & Palmersheim, 2004). No entanto, durante este período de vida, existe uma reestruturação nos papéis sociais especificamente nas esferas do trabalho, nomeadamente no que se refere à reforma (Kim & Moen, 2001; Sterns & Huyck, 2001) e à família (Antonucci, Akiyama & Merline, 2001; Putney & Bengston, 2001). Globalmente, McAdams (2001) chama à atenção que os adultos na meia-idade assumem uma posição importante na vida da geração mais nova e mais velha e desempenham um papel importante no que se refere a partilhar experiências e transmitir valores à geração mais nova, no trabalho e na família.

Especificamente no que se refere às mudanças que ocorrem na família, Putney e Bengtson (2001) salientam que cada vez mais os adultos na meia-idade, especialmente as mulheres, assumem a responsabilidade de cuidar dos filhos e dos pais. Na meia-idade a necessidade de cuidar dos pais, decorrente do aumento da esperança média de vida, poderá coincidir com a permanência, saída ou regresso dos filhos a casa. No entanto, os autores referem que a sensação associada à geração *sandwich*¹,

¹ A geração *sandwich* tem sido conceptualizada como a coorte de adultos da meia-idade, que, por se encontrar entre as gerações mais novas e mais velhas, cada vez mais se vê confrontada com a necessidade de dar resposta às necessidades dos familiares mais novos e mais velhos (Putney & Bengston, 2001).

isto é, a percepção de stress associada à necessidade de dar resposta às várias exigências da geração mais nova e mais velha não é típica/representativa.

Por outro lado, Antonucci, Akiyama e Merline (2001) referem que o suporte social é importante ao longo de todo o ciclo de vida. Dada a posição dos adultos da meia-idade no ciclo de vida, estes são uma importante fonte de cuidados, mas também um alvo. Considerando os vários papéis sociais que desempenham e as várias exigências a que têm de responder, os adultos da meia-idade precisam de suporte social, muitas vezes no desempenho das suas funções, como por exemplo enquanto cuidadores. No entanto, os autores apontam que parece existir um declínio na percepção do suporte recebido na meia-idade, isto é, os adultos tendem a perceberem que recebem menos suporte do que aquele que prestam.

Efetivamente, Antonucci, Akiyama e Merline (2001) defendem que a relação dos filhos na meia-idade com os pais é significativa e é neste período que a relação tende a apresentar mudanças. Muitos adultos de meia-idade aceitam cuidar dos pais por considerarem ser uma tarefa natural do ciclo de vida. No entanto, os adultos da meia-idade podem apresentar dificuldades em gerir as responsabilidades do trabalho com as responsabilidades de cuidar dos pais, o que pode causar stress.

Neste sentido, Sterns e Huyck (2001) analisam a forma como os adultos negociam o papel enquanto trabalhadores a partir da meia-idade e referem que o trabalho é um aspeto importante na vida das pessoas. De facto, a maioria dos adultos da meia-idade faz parte do mercado de trabalho e a sua identidade é, em grande parte, definida pelo trabalho. Os autores sugerem que as reavaliações que ocorrem durante a meia-idade têm efeito nos restantes papéis sociais que o adulto assume. Assim, considerando que a maioria dos trabalhadores na meia-idade tem vidas complexas, é usual que o trabalho afete outros aspetos, atitudes e comportamentos da vida e vice-versa. Lachman (2004) refere que, neste domínio, os adultos da meia-idade podem atingir o pico da carreira, em termos de posição e remuneração, mas também podem ser confrontados com múltiplos encargos financeiros. Kim e Moen (2001) indicam que outro acontecimento que ocorre frequentemente na meia-idade é a transição para a reforma. A reforma é um acontecimento que, do ponto de vista social, é associado e marca a transição para a terceira-idade. Neste sentido, considerando que a meia-idade é o período que antecede a terceira-idade, é comum que, no fim da meia-idade, se inicie uma transição para a reforma, por exemplo, em termos de preparação, os adultos no fim da meia-idade começam a reduzir o número de horas no trabalho. Por outro lado, a pré-reforma pode ocorrer em vários momentos da meia-idade em casos específicos de doença ou incapacidade

Globalmente, Sterns e Huyck (2001) referem que a capacidade física e mental não representa uma limitação para o trabalho na maioria dos adultos da meia-idade e a atitude e a motivação em relação ao trabalho permitem prever se os adultos irão trabalhar até ou para além da idade de reforma.

Spiro (2001) analisa a saúde com base em cinco proposições metateóricas *life span* que caracterizam o desenvolvimento. Neste sentido, o autor refere que a saúde é sujeita a desenvolvimento

e mudança que ocorre ao longo da vida. A saúde é um fenómeno que se desenvolve desde o nascimento e continua em mudança ao longo da vida. A perspectiva *life span* reconhece que qualquer comportamento tem antecedentes e consequências, que podem ser distais ou proximais.

De acordo com Spiro (2001), a segunda proposição *life span* caracteriza a saúde como um construto multidimensional com várias facetas, níveis e dimensões. A perspectiva *life span* enfatiza a importância de estudar a mudança ao longo do tempo e, de facto, é importante analisar a saúde como um processo dinâmico em vez de um estado estável. De facto, a perspectiva *life span* implica considerar quer os resultados positivos quer os negativos, uma vez que é caracterizada pela multidireccionalidade. Assim, não só é importante estudar o desenvolvimento da doença, mas também a manutenção e melhoria da saúde. Os estudos na linha *life span* devem responder a questões como “o que prediz quem vai envelhecer bem?”. O foco nos aspetos positivos da saúde propõe a adoção de uma abordagem biopsicossocial, em vez de uma abordagem biomédica.

No que se refere à relevância do contexto, Spiro (2001) salienta o estatuto socioeconómico como importante para a saúde e a doença. Pessoas com um estatuto socioeconómico baixo apresentam menor expectativa de vida, taxa de mortalidade mais alta, mais limitações no desempenho de atividades devido às limitações crónicas, pior saúde, menor bem-estar, entre outros. Por fim, o autor refere que o estudo da saúde deve ser multidisciplinar, tal como o estudo do desenvolvimento humano e do envelhecimento.

Whitbourne (2001) analisa as mudanças físicas que ocorrem na meia-idade. Relativamente à aparência, a autora aborda as mudanças que ocorrem ao nível da pele, que tende a apresentar rugas, diferenças de cor (ex.: angiomas), perda de firmeza e elasticidade e tende a tornar-se mais seca e vulnerável, no entanto a maioria destas mudanças decorre do fotoenvelhecimento. Ao nível do cabelo, a mudança, considerada universal, que ocorre é a perda da pigmentação pela diminuição da produção de melanina. Por fim, relativamente à composição corporal, salienta-se a perda de altura e a perda de peso (a partir dos 50 anos). Em termos de mobilidade, existem perdas associadas à idade que tendem a começar aos 40 anos ao nível dos músculos, ossos e articulações. Especificamente, a nível dos músculos regista-se uma perda da massa muscular (sarcopenia) e perda de força. A nível dos ossos, especificamente em termos da renovação de células, existem mais células a serem destruídas em comparação com as que são produzidas, verifica-se uma maior porosidade nos ossos e estes tendem a perder elasticidade e, portanto, tornam-se mais suscetíveis a fraturas.

Whitbourne (2001) refere ainda que se verificam mudanças nas funções vitais. Globalmente, as mudanças no sistema cardiovascular e no sistema respiratório estão associadas às perdas musculares que ocorrem nos órgãos. Especificamente, as mudanças que ocorrem no sistema cardiovascular aumentam o risco de hipertensão. Por outro lado, a maioria dos adultos não experiencia mudanças significativas no sistema urinário e no sistema digestivo.

Para além disso, as mudanças que ocorrem nos sistemas de controlo corporal (metabolismo, reprodução e sistema imunitário) interagem com os sistemas associados à aparência, mobilidade e às funções vitais. Nas mulheres, uma mudança que ocorre ao nível do sistema de reprodução é a menopausa, isto é, a perda do potencial de reprodução. No entanto, o termo é amplamente usado para descrever a fase da meia-idade associada às mudanças hormonais e à perda da capacidade reprodutiva. A menopausa varia de mulher para mulher, mas existem características e sintomas típicos como a alteração da perceção da temperatura corporal decorrente da diminuição da produção de estrogénio, fadiga, dores de cabeça e insónias. No homem, a andropausa está associada à diminuição da produção da testosterona.

Assim, Whitbourne (2001) defende que (1) o envelhecimento é essencialmente, mas não completamente, biológico, (2) determinadas mudanças físicas são inevitáveis e que (3) o envelhecimento é um processo multidimensional e multidirecional. A saúde dos adultos na meia-idade tende a ser boa e a maioria das mudanças físicas não causa incapacidade nem altera o estilo de vida. No entanto, Spiro (2001) refere que na meia-idade podem surgir doenças crónicas ou problemas de saúde que limitam o dia-a-dia. Ainda assim, Lachman (2004) defende que o envelhecimento é influenciado por fatores como a hereditariedade, hábitos de saúde e estilo de vida. Especificamente, o estilo de vida na juventude e no início da idade adulta podem afetar a saúde na meia-idade, assim como o estilo de vida na meia-idade pode afetar a saúde na velhice. Neste sentido, muitos adultos de meia-idade reconhecem a necessidade de controlar a saúde (Lachman & Weaver, 1998), uma vez que muitos dos fatores de risco para a doença ou incapacidade na velhice são modificáveis.

De uma forma geral, é possível verificar que, efetivamente, ao longo da meia-idade se registam várias mudanças nos diferentes domínios de vida. No entanto, Lachman (2004), aponta que a meia-idade pode ter sido pouco estudada durante tanto tempo por se considerar um período com poucas mudanças, por existir muita diversidade nas experiências destes adultos ou por serem difíceis de recrutar para a participação em estudos devido ao pouco tempo disponível. Apesar do aumento do interesse ter contribuído para o aumento do conhecimento na área, ainda hoje se sabe pouco sobre a meia-idade, comparativamente com o que se sabe sobre os restantes períodos de vida. A autora sublinha que é importante estudar a meia-idade, não só pelo grande número de adultos que atualmente se encontram neste período de vida, mas também porque este é um período que ocupa uma grande parte do ciclo de vida, usualmente entre 20 a 40 anos.

Em 2015 Lachman publicou um novo artigo com o objetivo de motivar a produção científica sobre a meia-idade. A autora refere que, de todos os períodos do curso de vida, a meia-idade, especialmente a faixa etária dos 40 aos 59 anos, é a mais negligenciada, sendo que nem existem revistas científicas nem sociedades profissionais especificamente dedicadas à meia-idade. No entanto, este período de vida cobre grande parte do ciclo de vida, representa uma grande parte da população e tem um papel central nas vidas de mais novos e mais velhos.

Lachman e colaboradores (2015) defendem a necessidade da investigação para ajudar a desmistificar os estereótipos e os mitos sobre a meia-idade e de forma a ser possível delinear um retrato mais preciso deste período de vida. O termo “meia-idade” é muitas vezes associado ao termo “crise”, o que na verdade reflete um estereótipo cultural e não um retrato preciso. Por outro lado, o termo é também associado a características positivas como competência e responsabilidade. De facto, os autores defendem que existem bases empíricas que sustentam as duas posições. Por um lado, muitos investigadores (ex., Lachman & James, 1997; Markus et al., 2004; Ryff & Seltzer, 1996; Willis & Reid, 1999) defendiam que a meia-idade era um período de estabilidade em que não se registavam mudanças significativas até à senescência. Em contraste, os profissionais de saúde (ex., Farrell & Rosenberg, 1981; Jacques, 1965; Oldham & Liebert, 1989), com base nos problemas dos pacientes da meia-idade, defendiam que de facto, neste período, existem crises e problemas de saúde mental decorrentes das mudanças físicas e da agitação social. De uma forma global, as duas visões díspares podem ser conciliadas se as experiências da meia-idade forem consideradas a partir de uma perspetiva *life span* multidisciplinar e contextual (Baltes et al., 1999), reconhecendo o vasto campo de possibilidades para ganhos e perdas e reconhecendo as variações em termos de período histórico, *timing* dos acontecimentos no ciclo de vida, género, cultura, raça, etnicidade e classe social.

Lachman (2004) apresenta quatro perspetivas que ajudam a examinar o paradoxo da meia-idade. A primeira é de que as duas visões representam duas extremidades de um *continuum* em que poucas pessoas estão nas extremidades e a maioria se encontra no meio, sem pico nem crise. A segunda perspetiva defende que as duas visões representam as diferenças individuais e, portanto, algumas pessoas estão bem e outras não. A terceira possibilidade é que, à semelhança do defendido por Erikson (1963), é necessário experienciar uma crise para que seja possível existir desenvolvimento e crescimento e, portanto, o pico e a crise surgem de forma sequencial. Por fim, a quarta perspetiva defende que podem existir diferenças intraindividuais nos vários domínios da vida, isto é, uma pessoa pode ter sucesso num determinado domínio (ex. família) e vivenciar uma crise num outro domínio (ex. trabalho). Globalmente, considerando estas quatro perspetivas, o retrato da meia-idade como um período de agitação e equilíbrio é plausível e explicável.

Lachman (2015) sublinha que para avançar na compreensão da meia-idade e progredir no preenchimento da lacuna da investigação sobre a meia-idade, é importante desenvolver modelos teóricos e empíricos de processos de desenvolvimento que incluam a meia-idade. Neste sentido, a autora apresenta a meia-idade como um período pivotal no ciclo da vida, caracterizando a meia-idade como crucial em termos de (a) equilíbrio e pico de funcionamento na interseção entre crescimento e declínio (b) ligação com períodos anteriores e posteriores da vida, e (c) como uma ponte para as gerações mais jovens e mais velhas². De facto, a perspetiva *life span* fornece um quadro teórico robusto para o estudo

² Estes aspetos serão abordados com maior detalhe mais à frente.

da meia-idade por se tratar de uma abordagem holística que considera a pessoa em múltiplos contextos e em relação com os outros (Lachman, Teshale & Agrigoroaei, 2015).

1.2. A Psicologia Desenvolvidamental do Ciclo de Vida

De acordo com Baltes e colaboradores (2007), Johann Nicolaus Tetens, o criador do campo da Psicologia Desenvolvidamental, publicou em 1777 uma obra com dois volumes sobre a natureza humana e o seu desenvolvimento em que apresenta o conteúdo sobre o que são hoje consideradas as orientações teóricas do desenvolvimento *life span*. Mais especificamente, nesta obra Tetens (1777, como citado em Baltes et al., 2007) aborda o desenvolvimento como um processo que ocorre ao longo da vida que engloba ganhos e perdas, composto por condições socioculturais e é continuamente refinado e otimizado por mudanças sociais e transformações históricas.

De facto, na Alemanha o estudo da Psicologia Desenvolvidamental do Ciclo de Vida conta com centenas de anos. Devido à ligação entre a Filosofia e as Humanidades, o desenvolvimento humano era amplamente entendido como o reflexo de fatores de educação, socialização e cultura. Para além disso, sempre existiu um foco no desenvolvimento humano para além do início da idade adulta. Em contraste, nos EUA e em alguns países europeus, como a Inglaterra, a Psicologia Desenvolvidamental apenas surgiu em 1900 como uma especialidade distinta. Na altura, os avanços na genética e na evolução biológica estavam na vanguarda do pensamento ontogenético. Globalmente, e principalmente nos EUA, a Psicologia Desenvolvidamental focava-se na infância, ignorando o facto e a hipótese de analisar o desenvolvimento individual como um processo vitalício.

Antes de esta visão sofrer uma grande mudança nos anos 60 e 70, existiram várias contribuições que tentaram ampliar a Psicologia Desenvolvidamental para uma consideração vitalícia. No entanto, em vez de essas primeiras publicações resultarem no alargamento da Psicologia Infantil para a Psicologia do Ciclo de Vida, estabeleceram as bases para o surgimento do campo do desenvolvimento do adulto e do envelhecimento. Como consequência, desenvolveu-se uma forte bifurcação na Psicologia americana: de um lado estavam os teóricos e investigadores do desenvolvimento infantil e do outro os teóricos e investigadores sobre desenvolvimento e envelhecimento adultos. Esta divisão também se refletiu em publicações académicas que envolviam especialidades específicas por idade. A mais recente especialidade etária é a meia-idade, sendo que o primeiro manual sobre o tema foi publicado por Margie Lachman em 2001. O surgimento do campo de desenvolvimento na meia-idade foi impulsionado pelo trabalho da *Fundação MacArthur* sobre o Desenvolvimento da Meia-Idade. No entanto, para os investigadores do desenvolvimento *life span*, a especificação por idade constituiu um entrave ao avanço da ciência, uma vez que não facilitava o esforço integrativo na construção da teoria *life span*.

A proeminência da Psicologia *life span* surgiu como resultado de vários fatores e tendências históricas. Especificamente dentro da Psicologia, Baltes e colaboradores (2007) apontam três condições que aumentaram o interesse no desenvolvimento *life span*, nomeadamente: (1) o envelhecimento demográfico, (2) o surgimento da Gerontologia como campo de especialização, e (3) o envelhecimento dos participantes e dos investigadores dos vários estudos longitudinais clássicos sobre desenvolvimento infantil com início em 1920/30.

De acordo com Baltes, Lindenberger e Staudinger (2007), a Psicologia Desenvolvimental do Ciclo de Vida ou Psicologia do Ciclo de Vida estuda o desenvolvimento individual desde a concepção até à velhice, defendendo assim que o desenvolvimento se estende ao longo de todo o ciclo de vida, contrariamente à suposição de que a ontogénese termina na adultez. A Psicologia *Life Span* sequencia o ciclo de vida de forma a dar prioridade temporal aos períodos e acontecimentos de vida, no entanto, nenhum período é mais importante que os restantes. No que se refere ao estatuto e à posição da Psicologia do Ciclo de Vida dentro do território da Psicologia Desenvolvimental, esta pode ser considerada como (1) uma especialização da Psicologia Desenvolvimental, (2) uma concepção desenvolvimental integrativa do desenvolvimento individual ou (3) uma das várias orientações ao estudo do desenvolvimento.

Dentro do território da Psicologia, que lida com o estudo científico da mente e do comportamento, a Psicologia do Ciclo de Vida tem como objetivo (1) fornecer uma descrição organizada da estrutura geral e da sequência de desenvolvimento ao longo da vida, (2) identificar as interligações entre acontecimentos e processos de desenvolvimento anteriores e posteriores, (3) delinear os fatores e mecanismos biológicos, psicológicos, sociais e ambientais que são a base dos acontecimentos e processos de desenvolvimento *life span* e (4) especificar as oportunidades e limitações biológicas e ambientais que moldam o desenvolvimento *life span* das pessoas, incluindo o potencial de plasticidade. Mais especificamente, os investigadores *life span* pretendem determinar o potencial do desenvolvimento das pessoas, capacitá-las para viver as suas vidas de forma mais desejável e eficaz possível e ajudá-las a evitar resultados comportamentais disfuncionais e indesejáveis. Assim, o desenvolvimento bem-sucedido é muitas vezes definido como a maximização de ganhos e a minimização de perdas, sendo que o que é considerado um ganho e uma perda muda com a idade, envolve critérios objetivos e subjetivos e é condicionado pelo contexto histórico-cultural. Neste sentido, a teoria e investigação *life span* pretende desenvolver conhecimento sobre três componentes do desenvolvimento individual, mais especificamente sobre (1) comunalidades/regularidades, (2) diferenças interindividuais e (3) plasticidade intraindividual.

Baltes e colaboradores (2007) apresentam um conjunto de proposições teóricas e metateóricas características da Psicologia do Ciclo de Vida nomeadamente: (1) o desenvolvimento ontogenético é um processo co-construído pela biologia e a cultura, (2) existem mudanças na dinâmica entre a biologia e a cultura, (3) existem mudanças na alocação de recursos para as funções (objetivos) do desenvolvimento, (4) o desenvolvimento como seleção e otimização seletiva na capacidade adaptativa, (5) o desenvolvimento como dinâmica entre ganhos e perdas, (6) existe plasticidade no desenvolvimento, (7)

contextualismo ontogenético e histórico como paradigma, e (8) o desenvolvimento bem-sucedido como resultado da colaboração interativa entre a seleção, a otimização e a compensação.

O desenvolvimento ontogenético é um processo co-construído pela biologia e pela cultura pelo que, apesar da plasticidade dos seres humanos, nem tudo é possível no desenvolvimento. Neste sentido, Baltes e colaboradores (2007) sublinham que é importante reconhecer que a arquitetura do desenvolvimento humano é incompleta, uma vez que implica evolução constante, co-construção e modificação. De salientar que a incompletude humana aumenta com o avançar da idade. Quando se analisa a questão da arquitetura biológica e cultural do desenvolvimento *life span* é importante considerar as trajetórias de três funções que caracterizam a dinâmica *life span* e que ocorrem com o aumento da idade, mais especificamente (a) diminuição da plasticidade biológica, (b) aumento da necessidade da cultura e (c) declínio da eficácia da cultura.

O argumento central da diminuição da plasticidade biológica postula que os benefícios da seleção evolucionária apresentam uma correlação negativa com a idade, isto é, com o aumento da idade existe um processo de declínio natural. Em períodos históricos anteriores as pessoas apenas beneficiavam da seleção evolutiva porque a maioria destas pessoas morria antes da plasticidade biológica começar a diminuir e, portanto, antes das características genéticas negativas se manifestarem.

No entanto, com o avançar dos anos, as pessoas começam a sofrer o declínio natural associado à idade, uma vez que a esperança média de vida começou a aumentar. Atualmente, uma vez que se vive durante mais anos, o material genético torna-se menos capaz de manter altos níveis de funcionamento e, portanto, o desenvolvimento *life span* apresenta uma perda na plasticidade e uma arquitetura cada vez mais inacabada. Neste sentido, com o aumento da idade, aumenta a necessidade da cultura, em termos de nível e qualidade, para estender o desenvolvimento ontogenético por mais tempo no ciclo de vida e para manter uma interação produtiva entre a cultura e a idade. Baltes e colaboradores (2007) consideram como “cultura” a totalidade dos recursos psicológicos, sociais, materiais e simbólicos que os humanos desenvolveram ao longo de séculos e que são transmitidos entre gerações. Existem dois argumentos centrais que explicam o aumento da necessidade da cultura com o aumento da idade. O primeiro argumento é que a ontogénese atingiu níveis de funcionamento, a nível físico e/ou culturais/educacionais, mais altos e avançados no ciclo de vida como resultado da disseminação e riqueza da cultura. Neste sentido, atualmente o desenvolvimento humano está essencialmente relacionado com a evolução da cultura e o impacto que esta tem na evolução genética e no tipo de ambiente com o qual as pessoas transacionam durante a ontogénese. Assim, quanto mais esperamos que a ontogénese se estenda à vida adulta e à velhice, mais será necessário a presença de fatores e recursos culturais. Isto não significa que a cultura seja menos importante na infância, no entanto, as crianças precisam de uma ampla variedade de suporte psicossocial, psicomaterial e psicocultural, em termos da estrutura geral de recursos, pelo que na infância esse suporte é focado em níveis de funcionamento básico, como estimulação sensorial ambiental, nutrição, linguagem e o contato social. Períodos de vida posteriores à infância exigem recursos culturais

cada vez mais diferenciados, especialmente se considerarmos os altos níveis de conhecimento e tecnologia que os adultos precisam de adquirir para funcionar nas sociedades contemporâneas. Assim, no processo de co-construção biocultural, é principalmente através de níveis mais avançados de cultura que as pessoas têm a oportunidade de continuar a desenvolver-se em idades mais avançadas do ciclo de vida. O segundo argumento para a teoria de que, com a idade, aumenta a necessidade do papel de suporte da cultura, está associado à redução da plasticidade anteriormente descrita. Este argumento postula que o aumento da necessidade da cultura exige um maior suporte ambiental para manter a eficácia. Assim, quando as pessoas, à medida que envelhecem, pretendem manter os níveis de funcionamento anteriores, os recursos baseados na cultura são necessários para manter altos níveis de funcionamento.

Por fim, relativamente ao declínio da eficiência da cultura associado à idade, Baltes e colaboradores (2007) referem que, com o avançar da idade, e tendo em consideração o declínio na plasticidade biológica, a eficácia das intervenções psicológicas, sociais, materiais e culturais torna-se cada vez menor. Assim, os autores defendem que o futuro da velhice dependerá, em grande parte, da capacidade de produzir e utilizar tecnologia baseada na cultura para compensar a arquitetura inacabada da biologia.

Neste sentido, é importante compreender de que a forma a arquitetura biocultural predefine possíveis percursos de desenvolvimento e o tipo de desafios adaptativos que ocorrem ao longo da vida. Assim, relativamente às mudanças na alocação de recursos deve-se ter em consideração as três funções (objetivos) do desenvolvimento ontogenético, nomeadamente (1) crescimento, (2) manutenção e (3) regulação de perdas. As primeiras duas funções têm origem na investigação do desenvolvimento na infância e a última foi acrescentada por investigadores *life span* com base na incompletude da arquitetura biocultural que tem inerente a questão das perdas inevitáveis. As tarefas adaptativas de crescimento dizem respeito ao objetivo de alcançar níveis de funcionamento elevados ou de capacidade adaptativa. A manutenção refere-se a comportamentos com a finalidade de manter níveis de funcionamento face a desafios ou de, após uma perda, voltar a níveis de funcionamento prévios. Por fim, a tarefa adaptativa de regulação de perdas faz referência aos comportamentos que organizam o funcionamento adequado em níveis de funcionamento mais baixos, quando a manutenção ou a recuperação não são possíveis.

De uma forma geral, da infância à juventude/início da idade adulta, a alocação primária de recursos é dirigida ao crescimento, durante a adultez aumenta a alocação de recursos para a manutenção e recuperação e, por fim, na velhice as pessoas investem mais na regulação de perdas. No entanto, é de salientar que na velhice, apesar de existirem menos recursos disponíveis para o crescimento, continua a ser possível alcançar mudanças positivas como por exemplo, na regulação emocional, na regulação espiritual ou na sabedoria.

Baltes e colaboradores (2007) sublinham que a atenção dada ao declínio da função biológica associado ao aumento da idade não é sinónimo de inexistência de oportunidades de crescimento na

segunda metade de vida, uma vez que os declínios biológicos podem ser um ponto de partida para mudanças positivas. A noção da cultura como forma de compensação explica que a limitação ou a perda gera novas formas de mestria e de inovação cultural. De facto, Gehlen (1956, como citado em Baltes et al., 2007) refere que o ser humano é por natureza um “ser de défices” e a cultura desenvolveu-se para lidar e compensar estes défices, especificamente, os biológicos.

A partir de uma perspetiva *life span*, é importante articular conceitos de desenvolvimento que ultrapassam modelos unidimensionais e unidirecionais que surgiram com a conceção biológica tradicional de crescimento físico. Tradicionalmente, o desenvolvimento ontogenético é considerado como o desdobramento, isto é a progressão em estádios, e a emergência de uma entidade. No entanto, os investigadores *life span* reformularam o conceito de desenvolvimento, uma vez que a definição não ia ao encontro dos resultados encontrados na Psicologia *Life Span*. Mais concretamente, o trabalho de P. Baltes e da sua equipa de investigação permitiu ampliar o conceito para um quadro teórico de mudanças, definindo o desenvolvimento como a mudança seletiva na capacidade adaptativa relacionada com a idade que ocorre ao longo da vida (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2007). Tal definição implica que o desenvolvimento pode ser ativo ou passivo, consciente ou inconsciente, interno ou externo e contínuo ou descontínuo. Globalmente, focando o desenvolvimento na seleção e na adaptação seletiva, os investigadores *life span* foram capazes de alargar os caminhos da ontogénese.

Para além disso, o desenvolvimento começou a ser considerado como sendo sempre composto por ganhos e perdas. Assim, contrariamente à visão tradicional do desenvolvimento, não existem ganhos sem a existência de perdas, assim como não existem perdas sem a existência de ganhos (Baltes, 1987; Baltes et al., 2007). Os investigadores *life span* consideram o desenvolvimento como um sistema contínuo, em mudança e dinâmico, de ganhos e perdas na capacidade adaptativa.

A plasticidade retrata as potencialidades de desenvolvimento e implica que qualquer resultado desenvolvimental é apenas um dos vários resultados possíveis. Dentro do quadro de plasticidade, a expressão do desenvolvimento humano é uma colaboração e co-construção entre diferentes fatores e mecanismos. Baltes e colaboradores (2007) destacam o conceito de co-constructivismo biocultural desenvolvimental, ou seja, a ideia de que o desenvolvimento humano é construído pela interação de forças biológicas, psicológicas e sociais, mas também depende do comportamento das pessoas, isto é, da sua contribuição para o seu próprio desenvolvimento. De facto, a plasticidade é um elemento central da investigação *life span* e coloca em destaque outra metateoria *life span*, mais concretamente, o paradigma contextualista que considera que as pessoas existem em contextos que criam oportunidades especiais e limitações para os percursos de desenvolvimento individuais.

Baltes e colaboradores (Baltes, Cornelius & Nesselroade, 1979; Baltes, Reese & Lipsitt, 1980) propuseram um modelo heurístico que fosse capaz de integrar considerações biológicas, sociológicas e psicológicas e que permitisse compreender as contribuições dos contextos de desenvolvimento. Neste

sentido, foram considerados três componentes bioculturais na base da ontogenia humana, especificamente (1) influências normativas relacionadas com a idade, (2) influências normativas relacionadas com a história, e (3) influências não-normativas. Este modelo sugere que é necessário considerar a operação e a interação entre as três influências de forma a compreender o percurso de desenvolvimento individual e as diferenças interindividuais

As influências normativas relacionadas com a idade são os aspetos biológicos e ambientais que, dada a forte correlação com a idade, moldam todas as pessoas de forma normativa. As influências normativas relacionadas com a história são os aspetos biológicos e ambientais que podem tornar o desenvolvimento ontogenético diferente entre coortes e períodos históricos. Por fim, as influências não normativas refletem os eventos biológicos e ambientais individuais e idiossincráticos que, embora não sejam frequentes, podem ter influências significativas no desenvolvimento ontogenético (Bandura, 1982; Brim & Ryff, 1980). A influência dos acontecimentos não normativos é especialmente significativa, uma vez que são menos previsíveis, menos passíveis de controlo e suporte social e, portanto, podem representar situações extremas de desafio.

De uma forma geral, na teoria *life span*, estas três fontes de influência criam os contextos nos quais as pessoas agem, reagem, organizam o seu próprio desenvolvimento e contribuem para o desenvolvimento de outras pessoas. Para além disso, fazem parte da co-construção biocultural com influências recíprocas e transformadoras.

Por fim, o modelo da otimização seletiva com compensação (SOC) é considerada uma teoria geral do desenvolvimento proativo e adaptativo (Baltes, 1997; Li & Freund, 2005) que permite explicar de que forma os recursos de desenvolvimento são geridos e como são alocados para os acontecimentos da vida.

Partindo do pressuposto de que qualquer processo de desenvolvimento envolve seleção e mudanças seletivas na capacidade adaptativa, Baltes e colaboradores (2007) referem que a seleção de uma das possíveis trajetórias torna possível a direccionalidade no desenvolvimento e níveis mais altos de funcionamento. Além disso, os autores salientam que para a seleção resultar em desenvolvimento bem-sucedido, isto é, na maximização de ganhos e na minimização de perdas, é necessário trabalhar em conjunto com processos de otimização e compensação.

Globalmente, Baltes e colaboradores (2007) defendem que a seleção envolve metas ou resultados, a otimização envolve meios relacionados com o objetivo para alcançar os resultados desejados, e a compensação envolve uma resposta à perda de meios relevantes para o objetivo, a fim de manter o sucesso ou os níveis desejados de funcionamento. Cada um destes elementos pode ser ativo ou passivo, interno ou externo, consciente ou inconsciente. Mais especificamente, os autores referem que a seleção envolve direccionalidade, objetivos e especificação de resultados. Existem dois tipos de seleção: seleção eletiva e seleção baseada na perda. A seleção eletiva envolve direccionalidade que é considerada desejável. A seleção baseada na perda é a consequência de uma perda no funcionamento e, geralmente,

envolve ajustes, como por exemplo uma mudança nas estruturas de metas ou prioridades de metas. A seleção também pode envolver a prevenção de resultados específicos do desenvolvimento. O foco da otimização está nos meios ou recursos relevantes para atingir as metas ou resultados. No entanto, ainda que a seleção seja uma condição necessária para alcançar o desenvolvimento, não é suficiente para o desenvolvimento se manifestar. Assim, a otimização envolve processos voltados para a criação e refinamento de recursos meios-fins e a explicação de objetivos motivacionais para alcançar resultados positivos orientados para o desenvolvimento. Em geral, a complexidade do sistema de otimização depende do objetivo ou do resultado final. Por fim, Baltes e colaboradores (2007) referem que a componente de compensação envolve uma resposta funcional à perda de meios relevantes ao objetivo. Por razões de capacidade limitada de tempo e esforço, a seleção e a otimização para um determinado objetivo implicam a perda de tempo e recursos relacionados relevantes para atingir outros objetivos. O desenvolvimento é sempre uma dinâmica entre ganho e perda.

Baltes e colaboradores (2007) defendem que (1) se disponível e bem praticado, SOC produzirá maior funcionalidade em todos os domínios de funcionamento, (2) os comportamentos SOC são processos universais produtores de desenvolvimento, (3) SOC é inerentemente relativista, pois as suas expressões fenotípicas dependem de características específicas de pessoa e contexto, (4) SOC em si é um construto de desenvolvimento e tem um pico de expressão na idade adulta, (5) existem contextos em que SOC pode não ser adaptativo e (6) a função dos componentes SOC não é fixa e, portanto, o seu *status* lógico pode mudar.

Baltes e colaboradores (2007) chamam ainda à atenção que o modelo SOC é aplicável a uma gama de variações em metas e meios de desenvolvimento, uma vez que não designa o conteúdo específico e a forma de resultados de desenvolvimento desejáveis. No que diz respeito à evidência empírica sobre o modelo SOC, em geral, Baltes e colaboradores (2007) sublinham que as evidências têm apoiado a abordagem teórica. As pessoas que relatam o uso de comportamentos SOC apresentam níveis mais altos de funcionamento. Além disso, ao nível comportamental, a investigação demonstra que as pessoas manifestam comportamentos consistentes com o modelo SOC.

1.3. Meia-idade como período crucial no ciclo de vida: uma perspectiva *life span*

Segundo Infurna, Gerstorf e Lachman (2020), o significado da meia-idade centra-se na conexão que os adultos têm com os membros das suas redes sociais e com as diferentes gerações, e na ideia de que o seu desenvolvimento individual é um processo temporal que ocorre no contexto social, cultural, político e histórico.

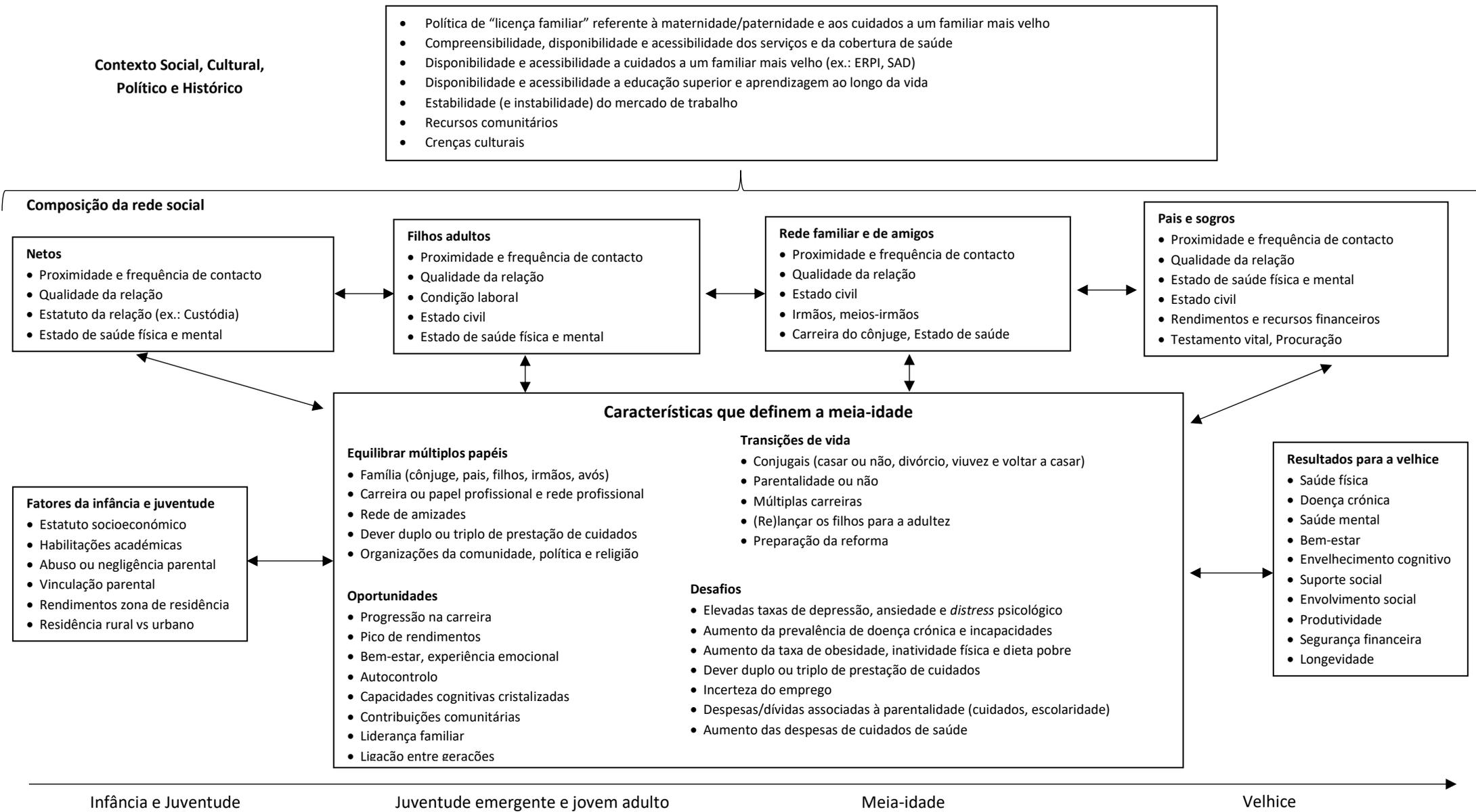


Figura 1. A meia idade à luz da perspectiva *life span*. Fonte: Infurna, Gerstorf & Lachman (2020)

Infurna, Gerstorf e Lachman (2020) referem que, à medida que a população da meia-idade aumenta e as circunstâncias de vida mudam, é importante focar nas oportunidades e desafios com que os adultos de meia-idade se deparam atualmente e no futuro próximo. No entanto, realçam que alguns desafios não são específicos da meia-idade, isto é, surgem cedo na vida (infância, adolescência ou juventude e início da adultez) e continuam a ser relevantes na meia-idade, podendo mesmo ser amplificados nesta fase da vida. O importante é que a sua intensidade está a aumentar uma vez que, usualmente, os adultos de meia-idade são confrontados com uma série destes desafios ao mesmo tempo que são responsáveis pelos familiares mais novos e mais velhos. Para além disso, estes desafios tendem a surgir quando as vulnerabilidades associadas à meia-idade começam a emergir.

Como referido anteriormente, Lachman (2015) analisa a meia-idade à luz da perspetiva *life span* e defende que a meia-idade desempenha um papel central não só no ciclo de vida da pessoa, mas também a nível familiar e social. Assim, apresenta a meia-idade como um período crucial no ciclo da vida em termos de (a) equilíbrio e pico de funcionamento na interseção entre crescimento e declínio, (b) ligação com períodos anteriores e posteriores da vida, e (c) como uma ponte para as gerações mais jovens e mais velhas. Globalmente, a meia-idade é um período crítico na intersecção de trajetórias ascendentes e descendentes em muitos domínios que, na perspetiva da autora, pode levar a um equilíbrio ideal de pontos fortes e fracos. A meia-idade também é um período ideal para conexões em períodos anteriores e posteriores do curso da vida, quer a nível individual ligando a infância à velhice, quer a nível intergeracional ligando as gerações mais novas às mais velhas, através de papéis como parentalidade, cuidados e mentoria.

Infurna, Gerstorf e Lachman (2020) ilustram a meia-idade como período central no ciclo de vida com a Figura 1. Os autores defendem que a posição central que a meia-idade ocupa no ciclo de vida é representada pelo balanço de ganhos e perdas associadas ao processo de envelhecimento, na ligação da juventude com a velhice e na ligação de gerações. A natureza do desenvolvimento na meia-idade é influenciada pelo que ocorre em períodos de vida anteriores assim como o que acontece na meia-idade, em especial o estado de saúde e de bem-estar, influencia fortemente o que ocorre na velhice. Para além disso, os autores referem que as setas duplas entre as “Características que definem a meia-idade” e as pessoas que compõem a rede social demonstram que um dos focos da meia-idade é a interação entre gerações, mas também a ligação das gerações. Neste sentido, a perspetiva desenvolvimental *life span* fornece um quadro teórico robusto para o estudo da meia-idade por se tratar de uma abordagem holística que considera a pessoa em múltiplos contextos e em relação com os outros (Lachman, Teshale & Agrigoroaei, 2015).

Staudinger e Bluck (2001) apresentam as seis proposições centrais da teoria *life span* anteriormente referidas e analisam como estas se relacionam com os temas centrais da investigação e teoria na meia-idade e, por fim, analisam as consequências que estas proposições podem ter no estudo da meia-idade (Tabela 1).

A primeira proposição indica que o desenvolvimento ontogénico é a mudança, ao longo da vida, na capacidade adaptativa sendo que esta é influenciada pela interação entre a biologia e a cultura. O desenvolvimento é o resultado de um processo de trocas constantes e ativas da pessoa com o contexto em mudança. Assim, a pessoa seleciona e altera ativamente contextos desenvolvimentais e, simultaneamente, sofre mudanças do contexto.

A noção de desenvolvimento ao longo da vida implica investigar o desenvolvimento que ocorre na meia-idade, que deve ser comparado com as outras fases da vida de forma a identificar as particularidades/especificidades da meia-idade, os antecedentes e as consequências desta fase da vida. Para além disso, a noção de desenvolvimento como resultado de uma adaptação transaccional implica que, com o avançar da idade também existem mudanças nos contextos e nas consequências funcionais do desenvolvimento. Uma perspetiva *life span* do desenvolvimento supõe um foco de análise em três parâmetros essenciais nomeadamente: (1) nível de funcionamento, (2) fontes ou contextos, e (3) consequências funcionais. Isto implica que, por exemplo, na investigação sobre o funcionamento intelectual na meia-idade, se deva estudar quais os contextos e de que forma influenciam o funcionamento intelectual.

O desenvolvimento *life span* pode ser um processo contínuo ou descontínuo. A continuidade é fornecida pelo contexto da relação conjugal, da família, das amigadas e, especialmente para os homens, do trabalho. No entanto, à medida que envelhecemos, somos constantemente confrontados com novos contextos internos e externos de desenvolvimento que podem aumentar a descontinuidade. Este fenómeno refere-se às tarefas desenvolvimentais que mudam ao longo do ciclo de vida e que na meia-idade podem ser a reforma antecipada, o desemprego ou a viuvez. Globalmente, a meia-idade pode ser caracterizada por continuidade e descontinuidade, dependendo do domínio de funcionamento e dos acontecimentos de vida particulares das pessoas.

Como referido anteriormente, analisar o desenvolvimento ontogenético implica analisar a plasticidade intraindividual e a incompletude humana. Considerando que o desenvolvimento ontogénico é co-construído na interação entre a biologia e a cultura, na meia-idade verificam-se melhorias nas pragmáticas da mente ao mesmo tempo que se começam a registar declínios nas mecânicas da mente (Baltes et al., 1999). Além destas mudanças, verificam-se ainda mudanças a nível de desenvolvimento físico com as quais o adulto de meia-idade tem de lidar. Em termos de contexto, a família e o trabalho são dois contextos centrais na vida do adulto da meia-idade, onde também se registam mudanças. A família é um contexto importante para a prestação de cuidados, sendo que na meia-idade os desafios com que os adultos se deparam são os cuidados aos filhos e aos pais envelhecidos. O declínio da saúde física ou psicológica dos pais idosos pode ser considerada uma mudança no contexto familiar uma vez que coloca no adulto da meia-idade, a responsabilidade de responder às necessidades dos pais. Ao mesmo tempo, o adulto poderá estar mais envolvido no trabalho, onde desempenha um papel de maior destaque na

carreira. Estes contextos influenciam-se mutuamente, isto é, o trabalho influencia o contexto familiar e vice-versa, mas também têm influência no adulto de meia-idade, que pode vivenciar maior stress.

Tabela 1. Resumo das proposições *life span* e as suas implicações para o estudo do desenvolvimento da meia-idade

Conceito	Proposição	Implicações no estudo do desenvolvimento da meia-idade
Desenvolvimento <i>life span</i>	O desenvolvimento ontogenético é a mudança, ao longo da vida, na capacidade adaptativa influenciada pela biologia e a cultura. Não há um período de vida mais importante na capacidade de regular a natureza do desenvolvimento	Quais são as características particulares do desenvolvimento da meia-idade? Não é útil estudar a meia-idade de forma isolada. É crucial considerar os antecedentes e os resultados da meia-idade.
Desenvolvimento como dinâmica ganhos-perdas	O desenvolvimento implica crescimento (ganhos) e declínios (perdas). Com o aumento da idade, existem mais perdas do que ganhos. A conceção do desenvolvimento como multidimensional, multidirecional e multifuncional resulta desta perspetiva.	A meia-idade é caracterizada como um período de equilíbrio na relação entre ganhos e perdas. Alguns domínios de funcionamento ainda estão e crescimento, muitos mantêm o funcionamento e outros já começaram a declinar.
Mudanças <i>life span</i> na dinâmica entre biologia e cultura	As influências biológicas no desenvolvimento tornam-se cada vez mais prejudiciais com o aumento da idade. O suporte da cultura continua e é cada vez mais importante com o aumento da idade.	É importante distinguir o início da meia-idade e o fim da meia-idade, considerando a mudança na proporção de ganhos e perdas.
Mudanças <i>life span</i> na alocação de recursos	Em conjunto com a dinâmica cultura-biologia, também se assume uma redução nos recursos relacionada com a idade. Os recursos são usados para três funções principais: crescimento, manutenção e recuperação e regulação de perda. Como as perdas aumentam com a idade, a manutenção, recuperação e regulação tornam-se cada vez mais proeminentes.	A meia-idade é caracterizada por vários desafios, ameaças e recursos. Assim, a meia-idade implica um maior esforço na gestão de recursos e necessidades. Apesar de a manutenção e a recuperação serem mais proeminentes na meia-idade, também há investimento na gestão de ganhos e perdas.
Desenvolvimento <i>life span</i> é modificável	Ao longo da vida, o desenvolvimento demonstra plasticidade. A amplitude e os limites da plasticidade desenvolvimental são centrais para a investigação <i>life span</i> .	Ainda que a amplitude da seleção seja reduzida na meia-idade, ainda existe possibilidade para a mudança. Examinar a amplitude e os limites da plasticidade na meia-idade colocam ênfase na otimização em vez de na reparação.
Contexto ontogenético e histórico	As influências biológicas e culturais seguem três lógicas: normativas ligadas à idade, normativas ligadas à história e não normativas.	As características da meia-idade são específicas da coorte e podem depender do contexto histórico-cultural.

Fonte: Traduzido de Staudinger e Bluck (2001)

Para além disso, Lachman e colaboradores (2015) sublinham que para compreender a natureza da meia-idade é importante considerar as influências distais e proximais no desenvolvimento. Assim, é importante considerar que as experiências na infância e juventude podem influenciar a saúde e o bem-estar na meia-idade e, por sua vez, as experiências na meia-idade podem ter consequências a longo prazo na velhice. Considerar que existem efeitos de longo prazo na meia-idade provenientes de adversidades na infância e adolescência pode resultar em diferentes cursos de ação. Por um lado, é importante analisar se estes efeitos são reversíveis através de intervenções na meia-idade. Por outro lado, devem-se implementar esforços preventivos, o mais cedo possível, de forma a minimizar os efeitos a longo prazo.

Por fim, Staudinger e Bluck (2001) referem que a continuidade ou descontinuidade do desenvolvimento depende das tarefas desenvolvimentais. Analisar a meia-idade com base na perspectiva de Lachman (2015) implica considerar que o adulto da meia-idade é responsável pelo bem-estar da geração mais nova e mais velha. Assim, especificamente no que se refere à prestação de cuidados à geração mais velha, isto é, aos pais idosos, é importante retomar a análise do conceito de maturidade filial. Como referido anteriormente, o conceito foi descrito como uma tarefa central na relação pai-filho, quando o filho, já adulto, é capaz de perspetivar os pais como pessoas com um passado histórico e limitações (Blenkner, 1965).

Segundo Perrig-Chiello e Sturzenegger (2001), as teorias de desenvolvimento clássicas referem que a meia-idade proporciona o desenvolvimento de novas perspetivas do *self* e em relação aos pais. Uma vez que a teoria freudiana não era adequada, Blenkner (1965) propôs o conceito de maturidade filial para caracterizar a transição da maturidade genital para a velhice. Marcoen (1995) defende que o conceito surgiu da necessidade de um modelo teórico apropriado para a experiência de prestação de cuidados dos adultos na meia-idade aos pais idosos.

Blenkner (1965) considera a maturidade filial como um ganho desenvolvimental que o adulto de meia-idade atinge quando é capaz de identificar os pais como pessoas com necessidades próprias para além do papel parental. De uma forma geral, por volta dos 40/50 anos o adulto vivencia uma crise filial quando percebe que os pais deixam de ser fontes de suporte e passam a precisar do suporte dos filhos. Quando o filho adulto proporciona o suporte que os pais necessitam, cumpre a tarefa filial que, se bem-sucedida, promove a maturidade filial, que está associada com gratificação e prepara o adulto para as tarefas desenvolvimentais da velhice. Marcoen (1995) acrescenta que a maturidade filial representa a disponibilidade para, voluntariamente, proporcionar suporte aos pais. Mais tarde, Fredriksen e Scharlach (1996) propõem uma reconceptualização do conceito, definindo-o como a capacidade do filho adulto para se envolver numa relação íntima, empática, compassiva e recíproca com os pais, e considerá-los como pessoas com as suas próprias necessidades, limitações e capacidades.

Globalmente, a maturidade filial é a base para os cuidados filiais e deve ser considerada como um ganho no desenvolvimento do adulto, uma vez que é atingida através da resolução bem-sucedida de uma

tarefa de desenvolvimento, nomeadamente a tarefa filial. Tal como Marcoen (1995) refere, a maturidade filial é um estado dinâmico de coping bem-sucedido em relação à tarefa normativa do cuidado filial.

A segunda proposição teórica que Staudinger e Bluck (2001) analisam refere que o desenvolvimento implica ganhos e perdas ao longo da vida. As autoras salientam que a definição do que se considera como ganhos e perdas é uma questão complexa, uma vez que depende da idade, contexto histórico e influências idiossincráticas.

Uma perspetiva *life span* inclui as três possíveis trajetórias de desenvolvimento, nomeadamente (1) ganhos, (2) estabilidade e (3) perdas, pelo que o desenvolvimento não deve ser considerado como uma progressão contínua de unicamente ganhos ou perdas. Assim, a infância não pode ser considerada apenas como um período de ganhos e a velhice não pode ser vista como essencialmente um período de perdas. No mesmo sentido, a meia-idade deve ser também analisada com base nesta proposição. Este é um período em que existem várias trajetórias de desenvolvimento, dependendo do domínio em análise. A partir de uma perspetiva *life span*, o desenvolvimento é analisado como um sistema de mudanças com várias trajetórias e resultados e, ainda que a proporção entre ganhos e perdas nos vários domínios possa resultar num quadro mais positivo ou mais negativo, o equilíbrio entre ganhos e perdas torna-se cada vez mais negativo com o aumento da idade.

Na literatura, o equilíbrio entre ganhos e perdas na meia-idade pode estar relacionado com trajetórias distintas, isto é, a meia-idade pode ser situada em vários pontos ao longo da vida. Staudinger e Bluck (2001) apresentam seis trajetórias possíveis representadas na Figura 2. A meia-idade pode ser um período indistinto da juventude e da velhice (c), mas também pode ser melhor (d) ou pior (e). Os adultos da meia-idade podem ter um funcionamento semelhante ao dos jovens adultos (f e g), mas também podem ser comparados aos mais velhos (h e i), dependendo do domínio em análise. No entanto, as autoras consideram que a meia-idade pode ser melhor que a juventude e pior que a velhice (a) ou pode ser pior que a juventude e melhor que a velhice (b).

Existem estudos que reúnem evidências para cada uma destas trajetórias, no entanto a frequência de cada trajetória não é clara. É importante perceber a frequência de cada trajetória de forma a melhor compreender o que é ser um adulto na meia-idade, não só do ponto de vista subjetivo, mas também de forma a compreender os processos desenvolvimentais da meia-idade em termos de estabilidade, crescimento e declínio. Assim, quando se estuda a meia-idade a partir de uma perspetiva *life span* é importante distinguir a proporção entre ganhos e perdas nos vários domínios e as trajetórias dos mesmos para cada função específica. Uma vez que existem domínios independentes, pode ser mais rico estudar o desenvolvimento em termos de trajetórias individuais de cada domínio para funções específicas. A meia-idade pode ser o ponto de rutura na relação entre ganhos e perdas.

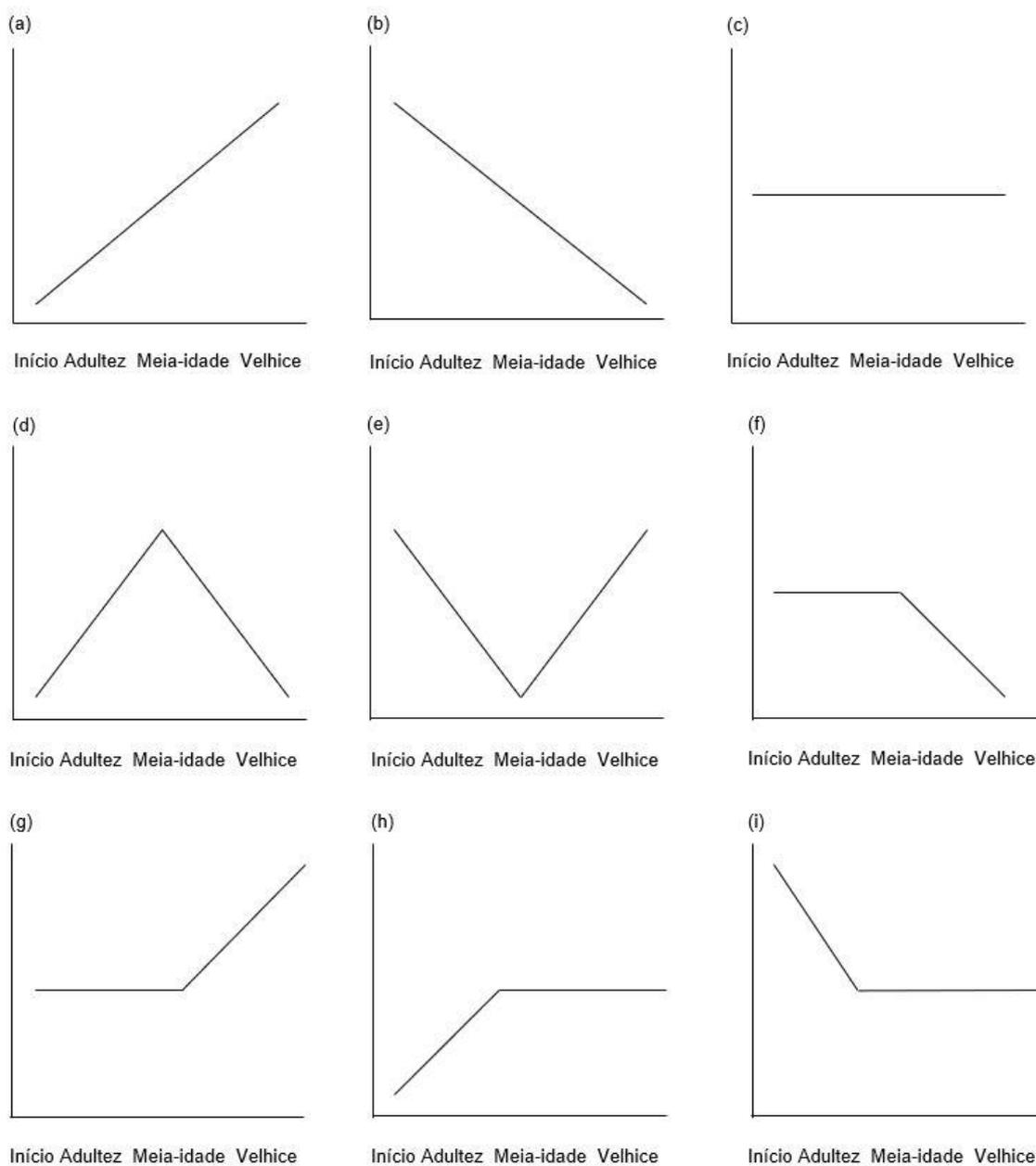


Figura 2. Possíveis trajetórias de desenvolvimento. Fonte: Staudinger & Bluck (2001)

À semelhança de Staudinger e Bluck (2001), Lachman e colaboradores (2015) referem que a meia-idade é vista como o período em que se regista um maior equilíbrio e estabilidade do funcionamento. Uma visão multidimensional e multissistémica considera trajetórias em todos os domínios, sublinhando a posição da meia-idade na interseção de trajetórias de crescimento e declínio, isto é, a meia-idade é o período em que não se verifica um ponto baixo ou alto nestas trajetórias e, portanto, verifica-se uma justaposição de ganhos e perdas. Neste sentido, a meia-idade é considerada como um período de

vantagem pelo equilíbrio de forças e limitações. No entanto, os autores salientam que existem poucas tentativas de integração das trajetórias nos vários domínios que permita alcançar uma visão mais holística da meia-idade e da velhice.

De facto, Lachman (2004) sugere que a meia-idade é um período crítico na intersecção de trajetórias ascendentes e descendentes nos vários domínios da vida que pode levar a um equilíbrio ideal de pontos fortes e fracos. Lachman e colaboradores (2015) defendem que a posição que a meia-idade ocupa no ciclo de vida varia consoante a dimensão que é analisada. Existem dimensões que registam crescimento e outras que registam declínio. Mas no mesmo domínio uns adultos da meia-idade podem apresentar declínio e outros podem apresentar equilíbrio ou mesmo crescimento. Neste sentido, examinar as variações dentro dos grupos etários torna-se importante na medida em que pode revelar plasticidade e resiliência em circunstâncias desfavoráveis. Por outras palavras, mesmo quando uma pessoa é confrontada com circunstâncias difíceis ou pouco favoráveis, existe oportunidade para a mudança e possível crescimento para além dos níveis de funcionamento habituais. Esta oportunidade de mudança representa a plasticidade. Para além disso, existem variáveis moderadoras que podem atenuar potenciais efeitos negativos. De uma forma geral, Lachman e colaboradores (2015) referem que, por um lado, registam-se ganhos na experiência, mestria, conhecimento, competência e expertise e, por outro, verificam-se perdas relacionadas com acontecimentos não normativos. Os autores defendem que a meia-idade é um período favorável em termos de modificação das trajetórias existindo a oportunidade para compensar os declínios registados num domínio com as qualidades de outro domínio em crescimento. No entanto, o que é considerado como ganho e perda é bastante individualizado, o que torna as experiências e as trajetórias da meia-idade mais diversificadas.

A terceira proposição refere-se às mudanças na dinâmica entre a biologia e a cultura. Staudinger e Bluck (2001) referem que o que suporta a mudança na proporção entre ganhos e perdas ao longo da vida é o declínio no funcionamento biológico e o aumento da necessidade do suporte cultural que envolve todos os recursos psicológicos, sociais, materiais e simbólicos. Embora os aspetos biológicos ainda não possam ser otimizados a partir da fase de reprodução e de parentalidade, a cultura é capaz de compensar os declínios biológicos até determinado limite. A biologia e a cultura seguem um determinado percurso ao longo da vida. No que se refere ao desenvolvimento na meia-idade, isto implica que o equilíbrio entre ganhos e perdas possa ser fundamentado num declínio biológico que está apenas no início e numa “infraestrutura” cultural que desafia e apoia o desenvolvimento na meia-idade. Seguir este argumento obriga à distinção das duas fases da meia-idade. No início da meia-idade podem ainda dominar os atributos da cultura, sendo uma fase em que os adultos ainda beneficiam dos investimentos na educação, carreira, relações e parentalidade, enquanto mantêm o funcionamento biológico. No entanto, no fim da meia-idade, os declínios biológicos e os desafios sociais, como o “ninho vazio”³ e a aproximação da

³ O conceito “ninho vazio” tem sido conceptualizado para descrever o momento em que os filhos dos adultos da meia-idade saem de casa e iniciam uma vida independente. Este momento pode representar um desafio para os adultos da meia-idade pela possibilidade de resultar numa redefinição dos papéis de vida (Staudinger & Bluck, 2001)

reforma, começam a prevalecer. Os declínios biológicos tornam-se mais salientes a partir dos 50 anos (diminuição na força muscular, diminuição no funcionamento sensorial, aumento das doenças cardiovasculares, etc.). Neste sentido, torna-se importante incluir adultos das duas fases da meia-idade nos estudos.

Na mesma perspetiva, apesar de defender que a idade cronológica não é ideal para determinar a meia-idade, Lachman (2004) defende ser necessário dividir a meia-idade em pelo menos dois subperíodos uma vez que existem diferenças nas experiências, nos papéis sociais e na saúde dos adultos entre os 30 e os 40 anos e os adultos entre os 50 e os 60 anos. A autora defende que a meia-idade deve ser analisada com base nos acontecimentos de vida, uma vez que muitas pessoas com a mesma idade cronológica poderão estar em fases da vida diferentes no que diz respeito a acontecimentos e responsabilidades sociais, familiares e profissionais.

A quarta proposição – a limitação de recursos – está relacionada com a noção da proporção entre ganhos e perdas e com os aspetos que estão subjacentes às alterações nesta proporção. Staudinger e Bluck (2001) indicam que o argumento de ganhos e perdas não se estende apenas à multidireccionalidade de um ou mais domínios de desenvolvimento, uma vez que ocorre uma interação dinâmica entre ganhos e perdas e os domínios de desenvolvimento não são independentes. Portanto, uma primeira limitação dos recursos resulta do investimento num único percurso de desenvolvimento. Isto implica que outras possibilidades de desenvolvimento não sejam selecionadas e, portanto, implica a perda do potencial relacionado com a seleção de outro percurso. Uma segunda limitação de recursos decorre de mudanças relacionadas com a idade a nível geral e na variabilidade de recursos. A disponibilidade de recursos diminui ao longo da vida. Na meia-idade existem vários domínios de tarefas desenvolvimentais, como os que envolvem a carreira, filhos e pais idosos. Apesar de um adulto de meia-idade apresentar um grande número de recursos internos e externos, as exigências podem exceder os recursos disponíveis.

Como já referido previamente, existem três tipos de tarefas adaptativas que diferem em termos de prevalência ao longo da vida e requerem diferentes alocações de recursos nomeadamente: crescimento, manutenção e/ou recuperação e regulação da perda. Globalmente, a alocação de recursos na infância está orientada para o crescimento e na velhice para a regulação da perda. As autoras referem que a meia-idade deve ser caracterizada pela predominância de manutenção e recuperação. Ainda assim, alguns recursos são alocados para o crescimento (especialmente no início da meia-idade) e para a regulação da perda (especialmente no fim da meia-idade). Os adultos da meia-idade, também na alocação de recursos, estão “no meio”. Em alguns domínios, utilizam recursos para o crescimento (como os jovens adultos) e noutros domínios investem na manutenção, recuperação e alguma regulação da perda (como os mais velhos). Por exemplo, as mulheres na meia-idade tendem a começar a investir na carreira quando os filhos saem de casa. Por outro lado, tendem a registar mudanças a nível biológico para as quais precisam de recursos para a manutenção e/ou recuperação do funcionamento normal.

Uma questão muitas vezes abordada na literatura é a “geração sandwich”, que se refere a adultos de meia-idade que cuidam dos pais envelhecidos e dos filhos adolescentes. No entanto, Staudinger e Bluck (2001) consideram que a posição da geração *sandwich* não é prevalente entre os adultos entre os 40 e os 60 anos e, portanto, não consideram como um fenómeno da meia-idade. Isto porque defendem que, quando os pais envelhecidos começam a precisar de suporte, já os filhos dos adultos da meia-idade saíram de casa e já vivem uma vida independente. No entanto, a geração *sandwich* não é um mito no que se refere à gestão de responsabilidades entre o trabalho, a casa e os pais envelhecidos.

Como referido anteriormente, Lachman e colaboradores (2015) defendem que a meia-idade é um período ideal para ligar a geração mais nova à geração mais velha através de papéis como a parentalidade, cuidados e mentoria. Assim, o bem-estar das gerações mais novas e mais velhas depende em grande parte da estabilidade dos adultos da meia-idade. No entanto, os adultos da meia-idade estão envolvidos na prestação de cuidados e suporte aos filhos e aos pais, sendo que os vários papéis que desempenham podem gerar stress e ter impacto na sua saúde física e mental. Considerando que a felicidade e o bem-estar das famílias dependem da capacidade dos adultos da meia-idade para adotarem os múltiplos papéis, os autores defendem que se estes adultos cuidadores não receberem os cuidados de saúde adequados ou outro tipo de suporte, tanto o seu bem-estar como o bem-estar das pessoas pelas quais são responsáveis, podem ser afetados de forma negativa. No entanto, salientam que nem todos os stressores levam a resultados negativos, uma vez que existe potencial para a resiliência face a circunstâncias stressoras como é o caso da prestação de cuidados, importante para compreender a meia-idade. Globalmente, Staudinger e Bluck (2001) consideram que o padrão de mudança no investimento dos recursos ao longo da meia-idade fornece um nível de referência para a visualização de tarefas desenvolvimentais neste período de vida, defendendo que ser capaz de combinar recursos e exigências pode ser um preditor do sucesso do desenvolvimento na meia-idade.

A plasticidade do desenvolvimento é outra questão central da *life span*. Staudinger e Bluck (2001) indicam que esta proposição defende que qualquer resultado desenvolvimental é apenas uma das várias possibilidades de resultados. A plasticidade denota a amplitude das reservas de funcionamento e engloba a reserva disponível no momento e a reserva que pode estar disponível no futuro. Neste sentido, o desenvolvimento de uma pessoa pode variar em diferentes domínios, mas também no mesmo domínio e em várias avaliações durante um dia, uma semana ou um mês. A plasticidade também engloba a possibilidade de melhoria com base na prática. Neste sentido, é possível intervir de forma a otimizar o desenvolvimento na meia-idade.

De facto, como refere a primeira proposição, é importante considerar os antecedentes e os resultados da meia-idade. Neste sentido, Lachman e colaboradores (2015) referem que embora as experiências da infância possam ter consequências negativas ao longo da vida adulta, nada é predeterminado. Isto porque, em parte, existe potencial para a reversibilidade e recuperação na meia-idade, através de estratégias de *coping* específicas que ajudam a minimizar os efeitos negativos dos

stressores. No mesmo sentido, as experiências na vida adulta também têm efeitos na velhice. Assim, quem se envolve em comportamentos saudáveis ao longo da vida adulta terá maior probabilidade de viver uma velhice com mais benefícios. Por outro lado, quem se envolve em comportamentos de risco tem mais probabilidade de apresentar mais dificuldades na velhice. Assim, apesar de o declínio ser expectável na meia-idade, existe oportunidade para minimizar ou adiar as perdas com recursos protetores – resiliência – que podem incluir uma combinação de fatores de estilo de vida adaptativos e fatores psicossociais e comportamentais modificáveis. Na meia-idade, existe ainda plasticidade no funcionamento e desenvolvimento que poderá potenciar a preparação do envelhecimento/velhice, uma vez que é um período de oportunidades para modificar o funcionamento cerebral, as capacidades físicas e os fatores de risco (fumar, dieta pobre/desequilibrada, obesidade, etc.) para as doenças/incapacidade na velhice e para o envolvimento em comportamentos associados a fatores protetores (exercício físico, envolvimento social, suporte social, crenças positivas/autocontrolo, etc.).

Por fim, a última proposição da teoria *life span* diz respeito ao contexto ontogenético e histórico. Staudinger e Bluck (2001) consideram que analisar o desenvolvimento como resultado de um processo contínuo de adaptação transacional exige compreender quais as condições que estão em transação e que resultam em desenvolvimento. O contextualismo ontogenético e histórico defende que o desenvolvimento é sempre o resultado simultâneo e complexo das forças dos genes e do ambiente. Para melhor compreender os contextos desenvolvimentais deve-se considerar as influências normativas ligadas à idade, as influências normativas ligadas à história e as influências não normativas. Este sistema de três vertentes de influência biológica e contextual serve funções importantes na compreensão de semelhanças interpessoais e interculturais, bem como diferenças nas trajetórias de desenvolvimento. As influências normativas ligadas à idade referem-se a condições de desenvolvimento de natureza biológica ou social que estão relacionadas com a idade cronológica. As autoras salientam, no entanto, o papel das influências normativas ligadas à história que representam um nível mais amplo de influências contextuais que afetam o desenvolvimento. Períodos históricos e mudanças culturais condicionam e moldam as estruturas de oportunidade às quais as pessoas têm acesso. As estruturas sociais estão em constante evolução e afetam o nível e a direção do desenvolvimento psicológico.

Concluindo, Staudinger e Bluck (2001) defendem que as proposições do desenvolvimento *life span* são importantes para analisar o desenvolvimento da meia-idade. Considerar a meia-idade como parte do desenvolvimento *life span* sugere que esta fase é mais bem estudada em comparação com um grupo mais jovem e um grupo mais velho. De facto, a perspetiva *life span* é importante para uma melhor compreensão da meia-idade. Mais especificamente, é bastante útil analisar este período de vida com base na proposta de Lachman (2015) que o caracteriza como crucial em termos de (a) equilíbrio e pico de funcionamento na interseção entre crescimento e declínio, (b) ligação com períodos anteriores e posteriores da vida e (c) como uma ponte para as gerações mais jovens e mais velhas. Esta perspetiva salienta a meia-idade como importante para compreender as mudanças e as vivências que ocorrem na meia-idade a nível individual, mas também a nível social, especialmente a nível familiar na prestação de

cuidados. Neste sentido, considerando a importância da meia-idade, é importante desmistificar os mitos e os estereótipos associados a este período. A meia-idade é um período de vantagem pelo equilíbrio de forças e limitações e, mesmo face a stressores decorrentes dos vários papéis sociais, o adulto de meia-idade é capaz de gerir os seus recursos. De facto, tal como Lachman e colaboradores (2015) referem, a multidireccionalidade, a plasticidade e a resiliência são princípios chave da perspectiva *life span* especialmente importantes para analisar a meia-idade como período crucial do ciclo de vida.

2. Cuidados filiais na meia-idade

Neste ponto serão analisados o contexto em que ocorrem os cuidados familiares, especificamente os cuidados filiais, os antecedentes; e as consequências desse cuidado e é feita uma análise do cuidado filial como experiência normativa.

2.1. Cuidados filiais: Tipologia, contexto, antecedentes e consequências

Aldous (1994) refere que o termo “prestação de cuidados” diz respeito ao trabalho físico, ao suporte financeiro e ao conforto que a família presta aos seus membros dependentes. Segundo Fingerman, Miller e Seidel (2009), dentro das famílias existem trocas de vários tipos de suporte ao longo da vida, sendo que a literatura sugere várias dimensões nomeadamente (a) informação ou conselhos, (b) suporte emocional, (c) assistência financeira ou material, (d) assistência prática, (e) cuidado em caso de doença e (f) companheirismo/convívio ou partilha de atividades de lazer. Os autores sugerem que ao longo da vida adulta é comum existirem necessidades associadas às várias dimensões de suporte, no entanto, com o avançar da idade e com o declínio da saúde física, aumenta a necessidade de assistência nas atividades básicas e instrumentais da vida diária. Para além disso, as necessidades de suporte emocional e de companheirismo/convívio podem aumentar após a morte do cônjuge. Na velhice, as relações cumprem três tipos de funções (1) como forma de as pessoas se sentirem amadas, (2) como uma almofada protetora/amortecedora contra as perdas, e (3) como um veículo de envolvimento em atividades. Com o avançar da idade, as pessoas tendem a valorizar as relações mais próximas e importantes, colocando ênfase na qualidade dessas relações (Carstensen, 2006).

No entanto, segundo Connidis (2010), é importante considerar a diferença entre o suporte informal e o formal. O suporte informal diz respeito a várias formas de suporte proporcionado por pessoas que integram a rede relacional, geralmente familiares, amigos e vizinhos. Por sua vez, o suporte formal refere-se ao suporte prestado por agências, serviços, profissionais e trabalhadores cuja função é assegurar

determinados tipos de suporte. Geralmente, os dois tipos de suporte são considerados como alternativas quando na verdade, em todas as idades, recebemos suporte formal e informal.

Aldous (1994) indica que o cuidado e a prestação de cuidados, geralmente, são considerados como características que definem as mulheres. De facto, o interesse no estudo da prestação de cuidado nas famílias tem-se focado menos nas famílias e mais no papel das mulheres na família. A autora considera importante analisar e contextualizar as mudanças demográficas que tiveram impacto na capacidade de as famílias prestarem cuidados. As mulheres, enquanto principais fontes de cuidado, estão envolvidas nas mudanças que resultam das tendências demográficas. De uma forma geral, as mulheres têm cada vez menos filhos e em idades mais avançadas e a sua entrada no mercado de trabalho remunerado permitiu dar respostas às responsabilidades familiares. Por outro lado, estas mudanças podem limitar a disponibilidade familiar necessária para prestar cuidados aos membros dependentes ou com doença ou incapacidade.

De facto, de acordo com Connidis (2010), as filhas são mais propensas que os filhos a cuidar dos pais. Mesmo em termos de trabalho remunerado, comparativamente aos homens empregados, as mulheres empregadas são mais propensas a serem cuidadoras primárias. De acordo com Martin-Matthews (2007), embora as filhas tendam a dar mais suporte, especialmente em termos de atividades básicas e instrumentais de vida diária, os filhos ajudam mais os pais em áreas como o suporte financeiro e a manutenção do lar. O nível mais baixo de ajuda fornecida pelos filhos pode ser compensado pelo maior envolvimento de noras do que genros. Segundo Merrill (1997), mesmo quando os filhos são cuidadores primários, o cuidado pessoal direto pode ser prestado pela mulher do filho.

Merril (1997) refere que alguns filhos relatam que a situação de cuidado surgiu de forma espontânea e evoluiu ao longo do tempo, à medida que as situações mudaram e a necessidade de suporte se intensificou. Quando a necessidade de suporte dos pais aumenta, os filhos adultos vivenciam sentimentos mistos. Por um lado, querem ajudar, mas essa ajuda significa que os pais se estão a tornar-se dependentes e, na prestação dos cuidados, os filhos adultos vivenciam o declínio dos pais e, conseqüentemente, maior stress, uma vez que têm de atender às exigências decorrentes de outras responsabilidades da meia-idade.

De facto, Connidis (2010) defende que as características das famílias são importantes determinantes do cuidado pelo que é importante analisar as dinâmicas familiares para compreender a forma como a prestação de cuidados é realizada. Kahana e colaboradores (1994) propõem uma expansão do paradigma da prestação de cuidados através da consideração dos eixos transaccional, espacial e temporal.

O eixo transaccional diz respeito ao processo da prestação de cuidados que, contrário do que é predominante na literatura, não se foca explicitamente nos resultados negativos. A abordagem prevalente aos processos da prestação de cuidados foca-se nas transações que englobam o suporte social.

Grande parte do conhecimento teórico da prestação de cuidados baseia-se no *stress-coping-support model* (Pearlin, 1989) e os estudos tendem a focar-se na sobrecarga ou o stress psicológico dos cuidadores e na natureza da doença do alvo de cuidados, com pouca atenção aos processos transacionais envolvidos na prestação de cuidados.

O conceito de suporte social é importante para compreender as transações de cuidado (Pearlin, 1989), sendo considerado como um amortecedor no paradigma de stress-coping, uma vez que pode moderar os efeitos adversos do cuidado e, por outro lado, pode potenciar o aumento do bem-estar dos alvos de cuidado, face ao stress causado pela doença. Kahana e colaboradores (1994) consideram que o suporte social é uma transação fundamental do cuidado. Embora não exista uma definição única e, globalmente, aceite do conceito de suporte social, é útil pensar no suporte em termos da relação entre as dificuldades de vida vivenciadas por uma pessoa e os recursos mobilizados para lidar com essas dificuldades. Geralmente, o suporte social é considerado como o fornecimento de recursos a uma pessoa que apresente algum tipo e nível de problema/dificuldade. Considerando que o cuidar apresenta vários desafios e stressores associados para o cuidador, este geralmente procura recursos na sua rede social. No entanto, o suporte social pode ter efeitos adversos no cuidador e no alvo de cuidados.

Em termos do eixo espacial, o paradigma pode ser conceptualizado num contexto individual e num contexto social. O contexto individual considera as pessoas centrais na prestação dos cuidados. O termo “cuidador familiar” permite diferenciar entre prestação de cuidados formais, que envolve serviços prestados por pessoas não familiares, e a prestação de cuidados informais que, tipicamente, ocorre no contexto familiar. É importante analisar a prestação de cuidados para além da díade familiar, englobando também os cuidados formais. Neste sentido, Kahana e colaboradores (1994) propõem um modelo complementar que considera, não só o cuidador principal, mas também todas as pessoas envolvidas na prestação de cuidados (cuidadores formais e informais), permitindo assim abordar a prestação de cuidados de uma forma holística. Por sua vez, o contexto social baseia-se numa visão mais orientada para os grupos, mais especificamente os grupos primários e as organizações formais. Esta perspetiva considera a família como a unidade de análise mais importante, mas considera que os amigos e vizinhos também podem representar figuras importantes na prestação de cuidados. Para além disso, considera ainda as instituições sociais que criam e implementam políticas que moldam a prestação de cuidados.

Kahana e colaboradores (1994) consideram que o eixo temporal surge da necessidade de expandir a prestação de cuidados em termos de tempo visto que, geralmente, o contexto temporal é considerado a partir da duração da doença e da prestação de cuidados. No entanto, outra dimensão importante diz respeito ao impacto que a prestação de cuidados tem no desenvolvimento no ciclo de vida da díade cuidador-alvo de cuidados. A introdução da dimensão temporal fornece informação relativamente a questões desenvolvimentais e de ciclo de vida e, por outro lado, ilustra a natureza dinâmica do processo de prestação de cuidados. Para além disso, a consideração do eixo temporal também permite associar o cuidado ao *timing* desenvolvimental, que diz respeito ao impacto que o momento em que uma pessoa

começa a prestar ou a receber cuidados tem no seu desenvolvimento individual. Assim, a compreensão do cuidado familiar exige a consideração dos vários papéis sociais que os membros da família desempenham. Assim, os efeitos que os cuidados têm no bem-estar da família dependem, em grande parte, do número e da importância das exigências dos papéis sociais desempenhados, do momento em que essas exigências ocorrem e dos contextos em que ocorrem.

É ainda importante compreender que os momentos em que se precisa de cuidados acentuados não são contínuos, mas sim segmentados. Por si só, não é o papel de cuidador que pode ser prejudicial para o bem-estar de uma pessoa, mas sim o momento em que se assume esse papel face ao período desenvolvimental em que o cuidador se encontra. Kahana e colaboradores (1994) aprofundam duas áreas que ilustram as dimensões do tempo para uma consideração mais detalhada, nomeadamente o estágio de desenvolvimento individual do potencial alvo de cuidados (contexto individual) e o estágio de desenvolvimento da família (contexto social).

Em alguns períodos da vida, como a infância, o foco é primordialmente no alvo de cuidados (entenda-se crianças). No entanto, na meia-idade há que atender aos efeitos de ser cuidador e alvo de cuidados. Enquanto alvo de cuidados, o adulto da meia-idade pode ter de lidar com desafios associados ao estágio de generatividade de Erikson (1963). Por exemplo, um adulto de meia-idade com necessidade de cuidados pode não ser capaz de realizar várias tarefas e atividades com os filhos, como por exemplo levá-los à escola, contrariamente à maioria dos adultos nesta idade que não necessitam de cuidados. Outra questão importante é a alteração de estilos de vida na meia-idade. Em caso de doença ou incapacidade na meia-idade, os adultos podem ser impedidos de alterar os estilos de vida como desejavam. Enquanto cuidador, Kahana e colaboradores (1994) abordam a prestação de cuidados a um filho com algum tipo de incapacidade ao mesmo tempo que os próprios pais se debatem com o seu processo de desenvolvimento psicossocial. Neste sentido, o sucesso dos pais depende da capacidade dos filhos se tornarem adultos maduros e capazes. É importante que pais de filhos com algum tipo de incapacidade trabalhem os seus sentimentos relativamente ao estágio de generatividade, uma vez que existe a possibilidade de estes pais vivenciarem sentimentos de culpa. Além de cuidarem dos filhos, o adulto da meia-idade pode ainda cuidar dos pais idosos, que cada vez mais parece constituir uma experiência normativa da meia-idade (Brody, 1985).

No que se refere ao estágio de desenvolvimento familiar, Kahana e colaboradores (1994) exploram os papéis do sistema familiar no processo de prestação de cuidado e o impacto que o cuidado a um membro familiar tem na família enquanto sistema. Numa perspetiva cultural e histórica, é esperado que a construção de uma família envolva a parentalidade e também é esperado que os filhos cuidem dos pais quando estes se tornam dependentes (Goode, 1982 como citado em Kahana et al., 1994). Neste sentido, é possível concluir que o cuidado é um aspeto central da vida familiar.

Aldous (1994) analisa como a capacidade das famílias para lidar com acontecimentos inesperados que influenciam negativamente o bem-estar físico e mental, varia ao longo do tempo, focando-se nos problemas típicos que as famílias enfrentam em estádios particulares da vida. De acordo com a autora, a família estrutura-se em cinco estádios temporais de desenvolvimento (Tabela 2), nomeadamente (1) *formation*, (2) *child rearing*, (3) *children leaving home*, (4) *the middle years* e (5) *final years*

Nos primeiros anos, as famílias estão sujeitas a transições no casamento, nascimento de filhos, educação dos filhos, separação, divórcio e, em muitos casos, novos casamentos. Estes acontecimentos nas vidas familiares representam ruturas com o passado e, portanto, exigem uma nova aprendizagem que permita que as pessoas vivam bem com e sem relações íntimas e estabeleçam diferentes relações emocionais. Neste sentido, os jovens adultos recém-casados tendem a ser ainda recetores de cuidados, especialmente em termos emocionais e financeiros. Aldous (1994) sugere que estes períodos podem afetar os eventos do período em que os filhos saem de casa – período 3. Tradicionalmente, as famílias de rendimento baixo e médio trabalham de forma a garantir uma vida melhor para os filhos uma vez que a educação/formação superior é cada vez mais importante para o futuro financeiro dos jovens. No entanto, muitas famílias têm problemas económicos que tornam difícil investir na educação/formação superior dos filhos. Quando as famílias, apesar da limitação económica, investem no futuro dos filhos, limitam a capacidade para lidar com as exigências inesperadas de ter de prestar algum tipo de cuidados.

Tabela 2. A família em períodos temporais e desafios associados

Período	Desafios
1 <i>Formation</i>	Permanecer juntos Divórcio Novo casamento
2 <i>Child rearing</i>	Ser pai/mãe solteiro(a) Cuidar dos filhos e pagamento de pensão de alimentos Desemprego/salário baixo
3 <i>Children leaving home</i>	Dar recursos para educação superior Dar alojamento a pais divorciados e solteiros e ajudá-los com os cuidados infantis Dar suporte e alojamento a filhos adultos que não são economicamente independentes
4 <i>The middle years</i>	Prestar suporte financeiro e serviços a filhos adultos Prestar cuidados a pais envelhecidos Divórcio
5 <i>Final years</i>	Necessidade de cuidados emocionais e diários Manutenção de necessidades financeiras

Fonte: Aldous, J. (1994)

Os pais preparam os filhos para a independência, no entanto, muitas vezes os jovens adultos têm de voltar a viver com os pais ou simplesmente nunca saem da casa dos pais porque não têm independência económica. De facto, entre os tipos de suporte que os pais na meia-idade podem fornecer encontra-se o alojamento temporário aos filhos e cuidar dos netos. No entanto, o regresso ou a permanência dos filhos adultos em casa pode desorganizar rotinas e exigir mudanças nos planos dos pais da meia-idade.

De facto, para os adultos de meia-idade, ter os filhos em casa pode constituir um misto de emoções. Os adultos de meia-idade começam a sentir que os seus pais idosos já não são uma fonte de apoio por precisarem, eles mesmos, de suporte. Por sua vez, para os pais idosos a necessidade de suporte dos filhos significa a perda do poder e da independência da vida adulta. O balanço das trocas intergeracionais muda e tende a pender mais para os mais velhos. De uma forma geral, o suporte dos adultos de meia-idade tende a ser episódico e focado no período de necessidade por falta de recursos financeiros e por outras exigências de vida. Embora atualmente haja um padrão esperado, as tendências demográficas limitam a vida dos cuidadores, uma vez que, globalmente, as mulheres têm várias responsabilidades familiares e os desafios com que se deparam na meia-idade diminuem as suas capacidades para prestarem cuidados.

Por fim, no último período de vida das famílias, os mais velhos podem esperar rendimentos mais baixos, saúde mais fraca e a morte do cônjuge, para além da maior probabilidade de precisarem de cuidados. No entanto, atualmente na maior parte dos países desenvolvidos, as famílias envelhecidas desfrutam de uma série de vantagens em relação a gerações anteriores. Devido ao aumento da longevidade, a maioria dos idosos tende a estar casada. Além disso, o seu nível geral de pobreza não é muito diferente do da população em idade ativa. Seria de esperar que estes idosos tivessem condições para proporcionar ajuda financeira e instrumental aos filhos e netos. No entanto, Aldous (1994) aponta que a evidência dos censos de 1988 indica que eles proporcionam menos ajuda financeira. A este propósito importa salientar que o contexto cultural e económico da sociedade portuguesa muito provavelmente tem implicações para o modo como as famílias portuguesas vivem este último período da vida familiar.

Globalmente, Aldous (1994) refere que há momentos no relógio da família ("family clock") quando as exigências de prestação de cuidado são particularmente inoportunas. Os recém-casados têm como desafios internos manter a relação amorosa e trabalhar para obter rendimentos. Para além da parentalidade, estas duas tarefas exigem a cooperação ativa de ambos os parceiros e frequentemente não têm recursos, especialmente em termos de tempo e dinheiro, para cuidar de familiares dependentes. Os desafios para as famílias com filhos adolescentes e jovens adultos são essencialmente financeiros, uma vez que os pais tentam custear uma educação superior de forma a preparar os filhos para serem adultos independentes. No estágio de saída dos filhos de casa, os pais podem considerar este como um período prolongado, pois os filhos adultos que enfrentam vários tipos de dificuldades demoram a sair de casa ou

precisam de voltar para casa. Apesar de, comparativamente com o passado, as pessoas mais velhas viverem melhor e serem mais propensas a estarem casados, é de salientar que a uma maior longevidade está associada uma maior probabilidade de doença e incapacidade. Em geral, as pessoas tendem a encontrar uma fonte de suporte na família uma vez que as relações tendem a ser mais próximas.

De facto, à semelhança de Aldous (1994), Kahana e colaboradores (1994) defendem que a probabilidade de uma pessoa ser cuidadora de um membro da sua família é influenciada e depende do estágio de desenvolvimento familiar em que se encontra. Para além disso, o grau em que a família pode ser considerada como um recurso e o grau em que a prestação de cuidados é considerada como disruptiva para a unidade familiar, depende das circunstâncias particulares que compõem a experiência de prestação de cuidados. Estas circunstâncias particulares incluem o atual estágio de desenvolvimento familiar e as funções particulares da família nesse mesmo estágio, a gravidade da doença/incapacidade do alvo de cuidados e o nível de exigência e tipos de recursos que a família deve disponibilizar. Cada estágio de desenvolvimento da família apresenta desafios únicos e, portanto, diversas necessidades e recursos de vários tipos para fazer face a esses desafios. A responsabilidade de prestar cuidados a um membro da família torna ainda mais complexa a interação entre exigências normativas do estágio de desenvolvimento individual, os stressores associados ao cuidado e a adequação dos recursos disponíveis para a família.

No que se refere às consequências da prestação de cuidados, Sechrist e colaboradores (2012) salientam que, no século XX, um novo desenvolvimento teórico integrou as dimensões positivas e negativas das relações entre pais e filhos adultos no conceito de ambivalência intergeracional (Luescher & Pillemer, 1998). O quadro de ambivalência baseia-se no pressuposto de que as relações familiares são caracterizadas, simultaneamente, por sentimentos ou atitudes positivas e negativas, em grande parte porque os papéis familiares são frequentemente contraditórios (Pillemer & Suito, 2004; 2008). Os autores indicam que, independentemente do momento em que o cuidado começa, e apesar de poder ser uma fonte de satisfação, a literatura sugere que este pode ter consequências negativas para os filhos adultos. Cuidar exige aderir às normas de prestação de suporte físico e emocional e, para além disso, envolve mudanças nas relações de papéis, nas relações familiares, nas relações de amizades e até mesmo na relação com o alvo do cuidado. Walker, Pratt e Oppy (1992) referem que, no início da prestação de cuidados, os pais podem ser fontes de suporte emocional para os filhos adultos. No entanto, a literatura sugere que, com o declínio da saúde física ou mental, a relação com os pais pode tornar-se numa fonte de stress, particularmente na presença de demência.

A literatura sobre a prestação de cuidados (Pearlin, Mullan, Semple & Skaff, 1990; Schulz & Beach, 1999; Sequeira, 2010) focou-se durante várias décadas nas consequências negativas. De facto, há possibilidade de os cuidadores desenvolverem uma diversidade de problemas ou dificuldades, nomeadamente sobrecarga. No entanto, é de sublinhar que, apesar das várias consequências negativas, vários estudos evidenciaram consequências positivas da prestação de cuidados aos pais.

Lawton e colaboradores (1991) realizaram uma investigação com o objetivo de examinar os aspetos positivos do cuidado e sugeriram que o comprometimento no papel de cuidador era importante para os cuidadores, mas competia com outros papéis. Os autores argumentaram que as atividades de cuidado podem aumentar a satisfação com o cuidado e aumentar a carga de cuidado. Pinguart e Sörensen (2003) indicam que os benefícios associados ao papel de cuidador incluem sentir-se necessário, retribuir o cuidado recebido, ter interações agradáveis com o alvo de cuidados e encontrar um significado para a vida, e estão associados ao bem-estar subjetivo.

Especificamente no que se refere ao impacto que a prestação de cuidados tem nos filhos adultos, Connidis (2010) sublinha que os resultados são mistos, em parte porque as medidas de cuidado e bem-estar, bem como as características das amostras, variam muito. Grande parte da investigação negligencia a componente emocional associada ao cuidar, fundamental para atribuir significado e para definir recompensas e consequências negativas da prestação de cuidados. Os filhos que cuidam dos pais têm mais tempo de convívio, o que pode ser uma oportunidade para se conhecerem melhor e colocarem os conflitos de lado. Harris (1998) refere que, para além do sentimento de retribuição do cuidado que já receberam, os filhos consideram que cuidar dos pais é uma fonte de propósito e crescimento pessoal. Em termos de diferenças de géneros, Pyper (2006) sugere que as mulheres tendem a apresentar sentimentos de culpa, stress no trabalho e sobrecarga como resultado da dificuldade de gestão entre o papel de cuidador e o papel que desempenha no trabalho remunerado. De uma forma geral, Connidis (2010) defende que a construção social do género na família e no trabalho cria condições de cuidado diferentes para homens e mulheres. De facto, a literatura sugere que as mulheres cuidadoras vivenciam mais stress, no entanto, isso não é uma característica inerente ao género, uma vez que o fato de o cuidado ser considerado normativo para as mulheres não elimina o sentimento de ambivalência que resulta do cumprimento dessa obrigação (Aronson, 1992). Por sua vez, o cuidado também apresenta consequências nos alvos de cuidados. Segundo Connidis (2010), o suporte emocional é geralmente bem aceite pelos pais e deixa-os mais satisfeitos. No entanto, a perda de independência pode ter um impacto negativo e, por vezes, os pais não querem receber cuidados dos filhos.

2.2. O cuidado filial como experiência normativa?

Segundo Brody (1985), o cuidado filial é reconhecido como uma experiência normativa. Connidis (2010) refere que, geralmente, um filho surge como cuidador após outros membros da família terem apresentado motivos legítimos para justificar a sua incapacidade de prestarem cuidados.

De acordo com Sechrist e colaboradores (2012), ao longo do século XX surgiram dois temas fundamentais no estudo da relação entre pais e filhos, nomeadamente: (1) a solidariedade familiar, que

considera os filhos adultos e os pais idosos como fontes primárias de suporte emocional e instrumental e (2) o potencial para conflito e abandono dos pais. Os dois temas começaram a ser integrados nos mesmos estudos de forma a explorar os preditores e as consequências do bem-estar. No mesmo período, Lüscher e Pillemer (1998) propõem o conceito de ambivalência intergeracional que articula as dimensões positivas e negativas da relação pai-filho, isto é, este conceito sugere que as relações familiares são, simultaneamente, caracterizadas por sentimentos ou atitudes positivos e negativos, em parte, porque os papéis que cada membro desempenha na família são algumas vezes contraditórios.

Lüscher e Pillemer (1998) consideram ser importante examinar a estrutura social e os determinantes psicossociais da qualidade da relação de forma a ser possível reduzir a ênfase nos problemas na prestação de cuidados, analisados em termos de relações intergeracionais. Neste sentido, apresentam uma abordagem multifatorial que permite a construção de uma estrutura conceptual mais exaustiva para compreender os determinantes da qualidade destas relações. Para tal, organizam o quadro conceptual em três conjuntos gerais, nomeadamente: (1) posições sociais estruturais, (2) transições de estatuto e acontecimentos não normativos, e (3) mudanças resultantes da dependência.

As posições sociais estruturais são importantes para compreender as relações intergeracionais. Sechrist e colaboradores (2012) abordam duas posições sociais estruturais importantes na determinação da qualidade das relações pais-filhos: a idade e a ordem de nascimento dos filhos. Os autores consideram que as teorias do desenvolvimento adulto e das relações intergeracionais (ex.: Blenkner, 1965; Hagestad, 1987) sugerem que a idade dos filhos adultos afeta a qualidade das relações pais-filhos, uma vez que, de acordo com a literatura, à medida que os filhos se tornam adultos existem menos conflitos e uma maior proximidade na relação. No entanto, não existe uma associação consistente entre as idades dos filhos e a qualidade do relacionamento com os pais. Birditt, Jackey e Antonucci (2009) concluíram que as relações são menos conflituosas quando os filhos são mais velhos e estudo de Suitor e Pillemer (2007) sugerem que é mais provável que os pais confiem nos seus filhos mais velhos como fontes de suporte instrumental mas, especialmente as mães são mais propensas a relatar que estão mais próximas emocionalmente dos filhos mais novos. Para além disso, a literatura sugere que o género afeta as relações intergeracionais, sendo que os laços afetivos entre mães e filhas são mais fortes do que em qualquer outra combinação. Sobre outras combinações, Sechrist e colaboradores (2012) realizaram uma revisão de literatura e concluíram que os resultados sugerem maior proximidade e menos conflito nos pares mãe-filho e pai-filha do que nos pares pai-filho. Os autores referem ainda que a literatura sugere que os filhos adultos relatam maior proximidade com as mães do que com os pais, enquanto os pais relatam maior proximidade nas suas relações com as filhas do que com os filhos.

No que se refere ao segundo conjunto – transições de estatuto e acontecimentos não normativos – Sechrist e colaboradores (2012) dividem a análise em duas partes, abordando primeiro as transições de estatuto e, posteriormente, os acontecimentos não normativos. Na análise relativa às transições de estatuto, os autores abordam a similaridade entre pais e filhos. Os autores referem que as teorias clássicas

de similaridade e relações interpessoais (Homans, 1950; Lazarsfeld & Merton, 1954, como citado em Sechrist et al., 2012) pressupõem que a relação pai-filho se torna mais próxima quando a díade compartilha características estruturais, como educação e o estado civil. De facto, segundo Suitor, Pillemer e Keeton (1995), a razão pela qual a similaridade de estatuto leva a uma melhor qualidade no relacionamento é porque tal similaridade aumenta a probabilidade de existirem experiências semelhantes e, por sua vez, semelhantes valores e perspetivas. Por outro lado, as transições de vida experienciadas pelos pais e pelos filhos têm efeitos na qualidade da relação da díade. Sechrist e colaboradores (2012) consideram que a transição não-normativa vivenciada pelos pais que, provavelmente, mais afeta a relação pais-filhos adultos é o divórcio. De facto, os autores sublinham que a maioria dos estudos sugere que, em comparação com os pais casados, os pais divorciados têm muito menos probabilidade de receber suporte dos filhos, sendo que, especificamente, os homens divorciados (pais de género masculino) têm menos probabilidade de ter relações próximas com os filhos adultos.

Relativamente aos acontecimentos não normativos, Sechrist e colaboradores (2012) sublinham que a predominância da visão que destaca a dependência dos pais e o stress resultante para os filhos cuidadores limitou a compreensão das relações pais-filhos na vida adulta. No entanto, os autores referem que investigações recentes indicam que na relação pai-filho existem efeitos recíprocos fortes.

Segundo Fingerman e colaboradores (2009), ao longo da vida, as pessoas dependem umas das outras e, geralmente, tendem a compensar as pessoas que os ajudam. Os filhos adultos tendem a dar muito suporte aos pais idosos, por sentirem que esse suporte é uma forma de agradecer todo o suporte que os pais lhes deram na infância. Ainda assim, os filhos podem vivenciar sentimentos de stress e tensão na prestação de cuidado aos pais. Os autores indicam que a prestação de cuidados dos filhos adultos aos pais idosos é muitas vezes referida como uma inversão de papéis, no entanto defendem que os papéis não são realmente invertidos. A experiência de cuidar de um pai não é em nada semelhante à experiência de cuidar de um filho, uma vez que cuidar de um filho é prepará-lo para a independência. Os filhos adultos podem experienciar conflito porque o cuidado que prestam envolve a realização de tarefas que os pais já foram capazes de fazer, mas já não conseguem porque estão a ficar cada vez mais dependentes.

Neste sentido, quando um filho adulto começa a prestar cuidados aos pais, há consciência de que os pais estão em declínio e se aproximam do fim da vida. Assim, segundo Morais, Faria e Fernandes (2019), a ansiedade filial diz respeito à preocupação que os filhos adultos apresentam em relação ao declínio na saúde dos pais e a sua incapacidade para responder às necessidades dos pais. Cicirelli (1988) considera que esta preocupação pode ocorrer antes ou durante a prestação de cuidados, quando os filhos antecipam que a saúde dos pais irá continuar a declinar e estes irão precisar de mais cuidados. O autor defende que a vinculação pai-filho permite compreender o conceito de ansiedade filial uma vez que, quando o filho adulto percebe o declínio dos pais procura protegê-los, isto é, cuidar deles, de forma a minimizar ou adiar perdas e, conseqüentemente, a morte.

A ênfase no cuidado prestado pelos filhos adultos, a sobrecarga do cuidador, a *geração sandwich* e as mulheres como cuidadoras pode criar a ideia que todos os idosos precisam de ajuda e, conseqüentemente, minimizar o seu papel de fonte de suporte na velhice. De facto, o fluxo de ajuda que os pais dão aos filhos é uma componente contínua da relação (Stone et al., 1998, como citado em Connidis, 2010), tornando essencial o foco na troca de suporte, que supõe a questão da reciprocidade de suporte na relação (Gouldner, 1967, como citado em Connidis, 2010). Marcoen (1995) refere que a reciprocidade na relação pai-filho é importante para a adaptação bem-sucedida na prestação de cuidados filiais. Fredriksen e Scharlach (1996) referem que o conceito de maturidade filial fornece um quadro conceptual importante para a compreensão da relação entre pais e filhos, mas salientam que a maturidade filial é uma dimensão psicológica e um atributo individual dos filhos e não da díade.

De acordo com Birditt e colaboradores (2008), o conceito de maturidade filial foi inicialmente descrito por Blenkner (1965) como uma tarefa central na relação pai-filho, quando o filho, já adulto, é capaz de ver os pais como pessoas com um passado histórico e limitações, como já referidos previamente. Os autores referem que, em 1991, Nydegger propôs que o conceito engloba duas dimensões nomeadamente o *Distanciamento*, que diz respeito ao afastamento que os filhos têm em relação aos pais de forma a construírem uma vida enquanto adultos e à capacidade dos filhos para verem os pais como pessoas com defeitos e a *Compreensão* que ocorre depois do **Distanciamento** se refere à capacidade para ver os pais como pessoas com passados históricos que existem para além da relação pai-filho. Os autores concluíram que nos adultos da meia-idade a maturidade filial está associada com aspetos relacionais como o tipo, qualidade e proximidade da relação. No que se refere à qualidade da relação, referem que a dimensão *Compreensão* está associada a uma relação pai-filho com maior qualidade. Os autores concluíram que a qualidade da relação e a maturidade filial apresentam uma relação bidirecional, isto é, uma maior maturidade filial resulta numa melhor relação e uma boa relação ajuda os adultos a desenvolverem maturidade filial. Pelo contrário, concluíram que o *Distanciamento* pode ser prejudicial para as relações e pode impedir a *Compreensão*, uma vez que está associado a relações menos positivas.

Tipicamente, quando os pais são ainda independentes, as trocas com os filhos envolvem reciprocidade (Ikkink, Tilburg & Knipscheer, 1999), mas quando a capacidade de retribuírem começa a declinar, estes podem experimentar sentimentos de culpa. Connidis (2010) refere que os pais continuam a ser uma fonte de aconselhamento e, muitas vezes, servem como exemplo nas transições na vida adulta, como a reforma ou a viuvez. A maioria dos pais permanece independente e contribui significativamente para a vida dos filhos. As trocas de suporte instrumental entre pais e filhos favorecem os filhos ou permanecem equilibradas até os pais terem 70 anos ou mais e o suporte que os pais dão aos filhos diminui acentuadamente a partir dos 75 anos (Stone et al., 1998, como citado em Connidis, 2010).

Connidis (2010) indica que apesar do significado de parentalidade mudar na velhice, momento em que os pais se sentem menos responsáveis pelos filhos, a relação tende a apresentar laços ativos. O bem-estar dos filhos continua a ser uma fonte preocupação para os pais mais velhos, no entanto, caso os filhos

precisem, os pais fornecem suporte de forma mais ampla. Por sua vez, à medida que os pais envelhecem, os filhos adultos fornecem mais suporte e vão adequando os cuidados. Considerando que a maioria dos idosos mantém estilos de vida relativamente independentes, Connidis (2010) considera que a imagem de *geração sandwich* se aplica a uma proporção relativamente pequena de filhos adultos.

De acordo com Sechrist e colaboradores (2012), devido ao papel proeminente das filhas na prestação de cuidados aos pais, surgiu a hipótese da capacidade das mulheres para prestarem cuidados ser reduzida como resultado da sua crescente participação na força de trabalho ou da instabilidade conjugal. No entanto, estudos realizados nas últimas três décadas não confirmam essas hipóteses. Segundo Williams (2005), os adultos que combinam trabalho remunerado, cuidar dos pais e parentalidade estão tão satisfeitos com a vida como os pares empregados que não têm as três responsabilidades, mas têm níveis de stress mais altos e estão menos satisfeitos com o equilíbrio entre trabalho e família. Em termos de gênero, é mais provável que as mulheres empregadas se envolvam nas três atividades e dediquem mais horas de cuidados a familiares mais velhos, principalmente aos pais, do que os homens empregados (Pyper, 2006).

O trabalho de Stephens e Franks (2009) foca-se nas filhas adultas da meia-idade que procuram equilibrar as responsabilidades associadas ao cuidado prestado aos pais com os desafios dos papéis enquanto mães, esposas e trabalhadoras. Muitas mulheres na meia-idade assumem novos papéis e responsabilidades familiares quando os pais ou sogros começam a precisar de suporte. Cicirelli (1988, 1990) refere que o conceito de responsabilidade filial diz respeito à expectativa dos filhos prestarem cuidados aos pais quando estes necessitem. Gans e Silverstein (2006) referem que mais do que a expectativa, o conceito refere-se ao reconhecimento de responsabilidade e obrigação que definem o papel enquanto filho adulto em termos de prestação de suporte aos pais idosos.

CAPÍTULO II - MÉTODO

Nesta secção serão apresentados os procedimentos metodológicos utilizados para o desenvolvimento do presente estudo.

Objetivo do estudo

O presente estudo, de tipo qualitativo fenomenológico (Creswell, 2013) tem como objetivo compreender a experiência de ser adulto na meia-idade, nomeadamente a relação filial e os cuidados filiais, numa perspetiva desenvolvimental.

Participantes

Participaram no estudo 12 adultos, mais especificamente 11 mulheres e um homem, com idades compreendidas entre os 41 e os 60 anos (MD=49). Todos os participantes são docentes do ensino superior e possuem o grau de doutoramento. Relativamente ao estado civil, nove dos participantes são casados, dois são divorciados e um vive em união de facto. A maioria dos participantes (n=9) tem filhos. Todos os participantes têm pelo menos um dos pais vivos, sendo que a idade média destes é de 74 anos, variando entre os 60 e os 84 anos. Como critérios de inclusão no estudo definiram-se os seguintes: idade compreendida entre os 40 e os 60 anos, encontrar-se profissionalmente ativo, ter pelo menos um dos pais vivo e ter formação superior.

Instrumentos de recolha de dados

Os dados foram recolhidos com uma entrevista semiestruturada, sendo que o guião de entrevista, construído especificamente para este estudo, é composto por questões abertas destinadas a recolher informação relativa à experiência de adulto da meia-idade em termos globais e, especificamente, à experiência enquanto filho adulto da meia-idade.

O guião foi aplicado a um adulto da meia-idade com características semelhantes aos participantes no estudo com o objetivo de assegurar a sua adequação ao objetivo de investigação. Após esta entrevista-teste foi possível aferir que o guião se adequava ao objetivo do estudo e, portanto, não foram realizadas alterações.

Procedimentos de recolha de dados

O estudo foi divulgado em diferentes contextos de vida, como organizações de ensino superior, onde se antecipava encontrar pessoas que reuniam as condições necessárias para a participação no estudo. As pessoas que se mostraram disponíveis para participar foram contactadas, sendo agendado o momento da realização da entrevista de acordo com as suas disponibilidades. No momento da entrevista foi novamente apresentado o estudo e obtido o consentimento informado.

As entrevistas foram realizadas individualmente, num espaço que reunia as condições para a sua realização, nomeadamente privacidade. As entrevistas foram gravadas em formato áudio e, posteriormente, foram transcritas *verbatim*.

Procedimentos de análise de dados

Creswell (2013) propõe a análise de conteúdo como procedimento de análise de dados para investigações de natureza qualitativa. De acordo com o autor, a análise de conteúdo permite atribuir significados aos dados recolhidos, em texto ou imagem, e é realizado em três fases, nomeadamente (1) preparação e organização dos dados para a análise, (2) codificação e condensação de dados e (3) representação e interpretação de dados.

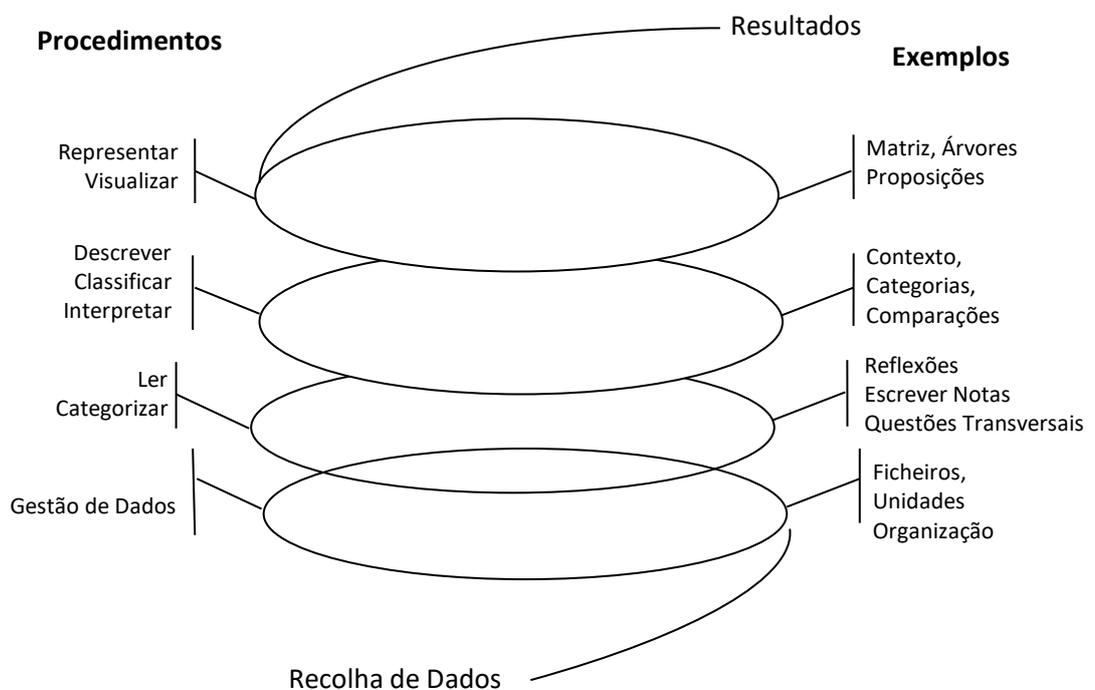


Figura 3. Procedimento de análise de conteúdo na investigação qualitativa (Adaptado de Creswell, 2013)

Este procedimento de análise (Figura 3) é denominado pelo autor como “data analysis spiral” (Creswell, 2013, p.182) uma vez que o investigador, em vez de seguir uma abordagem linear e hierárquica, deve percorrer uma série de ciclos analíticos, por exemplo, a recolha e análise de dados pode ser realizada em paralelo. O investigador inicia o processo com a existência de dados e termina com uma descrição dos mesmos, sendo que ao longo do processo o investigador interage com diversos níveis de análise, movendo-se entre estes de forma contínua.

Os níveis de análise de conteúdo organizam-se nas seguintes etapas:

Etapa 1 – *Organizar e preparar os dados para análise*. Dependendo das fontes de informação, consiste na transcrição de entrevistas, digitalização de material, transcrição de notas, classificação e organização dos dados em diferentes tipos.

Etapa 2 – *Ler através dos dados*. É importante ter uma ideia geral dos dados recolhidos e refletir sobre o seu significado geral antes de iniciar a sua análise. Neste sentido, nesta fase os investigadores devem ler as transcrições das entrevistas e fazer anotações ou comentários sobre os dados em análise.

Etapa 3 – *Descrever, classificar e interpretar os dados em códigos e temas*. O processo de codificação diz respeito à organização dos dados em partes e, posteriormente, à atribuição de significado a essa informação. Assim, inicialmente o investigador transforma fragmentos de frases/parágrafos ou imagens em categorias e rótulos de categorias com uma designação, frequentemente usando a linguagem dos participantes. Esta fase é composta por vários procedimentos. Primeiro, o investigador deve conhecer o material recolhido pelo que deve ler as transcrições das entrevistas e as anotações das ideias que vão surgindo e, de seguida, deve selecionar uma entrevista e tentar compreender o significado da informação. Depois de realizar este processo em todas as entrevistas, o investigador elabora uma lista com tópicos que devem ser transformados em colunas, e regressa às entrevistas para realizar uma nova análise que permita identificar novas categorias e códigos e que permita encontrar a melhor palavra que descreva os tópicos, regressando novamente às categorias. O objetivo é reduzir o número de categorias, agrupando-as em domínios que se relacionam e originam novos temas. Por fim, agregam-se os dados de cada categoria de forma a realizar uma análise preliminar. O procedimento de codificação posiciona o investigador num processo sistemático de análise de dados. O presente estudo seguiu uma análise indutiva, isto é, os códigos foram criados com base na informação recolhida nas entrevistas e, para tal, utilizou-se o *software NVivo10*.

Etapa 4 – *Interpretar os dados*. Consiste em interpretar a informação relativa a pessoas, locais ou eventos sendo que o investigador pode criar códigos para realizar a descrição. Esta análise é especialmente importante para a descrição detalhada de um estudo de caso, entre outros. Da codificação surge um número reduzido de categorias que posteriormente, dependendo do grau de similaridade e proximidade, são agrupadas em domínios. É esperado que domínios e as respetivas categorias permitam explicar as perspetivas dos participantes e que sejam suportadas por diversas citações e evidências particulares.

Etapa 5 – *Representar e visualizar os dados*. Geralmente esta etapa é realizada através da utilização de extratos das entrevistas que permitam apresentar e ilustrar os resultados da análise efetuada. No entanto, também é possível recorrer a tabelas ou figuras que condensem e organizem a informação. Na fase final da espiral, o investigador deve refletir na questão “Quais foram as lições aprendidas?” de forma a conseguir uma síntese de ideias, que pode representar a ideia do investigador acerca do fenómeno que, por sua vez, pode ser baseada na cultura, história e experiência do investigador. A interpretação também pode surgir da comparação de resultados obtidos com os resultados de outras investigações no domínio. De uma forma geral, os resultados revelam a interpretação que o investigador faz em relação aos dados recolhidos.

De salientar que as primeiras entrevistas foram analisadas pela investigadora e por um outro juiz de modo independente. Terminada a análise de cada entrevista, os dois juízes reuniram para discutir a codificação sendo que sempre que necessário, em caso de desacordo, retomou-se o conteúdo da entrevista de forma a clarificar e resolver o desacordo. As restantes entrevistas foram analisadas pela investigadora, e a sua codificação foi discutida com o juiz inicial que, neste processo, passou a assumir o papel de auditor

CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo proceder-se-á à apresentação dos resultados decorrentes da análise de conteúdo às entrevistas realizadas aos adultos de meia-idade.

Tabela 3. Domínios, categorias e subcategorias de análise

Domínio	Categoria	Sub-categoria
<i>Meia-idade como momento de crescimento e declínio</i>	Crescimento	Assumir responsabilidades
		Ganhos da meia-idade
		Mais experiência de vida
		Manifestações de maturidade filial
		Transmitir experiências
	Declínio	Perdas da meia-idade
		Manifestações de ansiedade filial
		Consciência do próprio envelhecimento
	Vida pessoal-vida profissional	Articulação trabalho vs vida pessoal
		Avaliação da articulação trabalho-vida pessoal
	Dinâmicas conjugais	
	Estratégias adaptativas	
	Balço de vida	
<i>Meia-idade como grupo que liga gerações</i>	Cuidados filiais	Cuidados filiais – vida profissional
		Cuidados filiais – vida pessoal
		Exigências dos cuidados filiais
		Motivos para cuidar
		Solicitações dos pais
		Vivência do cuidado filial
	Geração sandwich	
	Parentalidade na meia-idade	
	Relações intergeracionais	Relação com a geração mais nova
		Relação com a geração mais velha
Relação filial		
	Articulação geração mais nova–geração mais velha	
Suporte parental		
<i>Meia-idade como período de vida entre a juventude e a velhice</i>	Juventude vs Meia-idade	Especificidades da juventude
		Especificidades da meia-idade
		Continuidade juventude-meia-idade
	Posicionamento face à meia-idade	
	Projetos para a meia-idade	
	Antecipação da velhice	

A análise de conteúdo das entrevistas permitiu identificar três domínios de análise: (1) *Meia-idade como momento de crescimento e declínio*, (2) *Meia-idade como grupo que liga gerações* e (3) *Meia-idade como período de vida entre a juventude e a velhice*, que são constituídos por um número variável de categorias e subcategorias.

O primeiro domínio caracteriza a meia-idade como período desenvolvimental composto por ganhos e perdas. Por sua vez, o segundo domínio caracteriza a posição privilegiada que a meia-idade ocupa no ciclo de vida e que, por isso, facilita/promove a ligação entre a geração mais nova e a geração mais velha. Por fim, o terceiro domínio caracteriza a meia-idade como período de vida central e distinto que sucede à juventude e antecede e prepara a velhice. De seguida, apresenta-se uma descrição de cada domínio, categorias e subcategorias ilustrada com excertos das entrevistas.

Domínio: Meia-idade como momento de crescimento e declínio

O domínio *Meia-idade como momento de crescimento e declínio* é composto por informação que permite caracterizar a meia-idade como um período do ciclo de vida que engloba mudança em termos crescimento e declínio. Este domínio é constituído por seis categorias: (1) *Crescimento*, (2) *Declínio*, (3) *Vida pessoal-vida profissional*, (4) *Dinâmicas conjugais*, (5) *Estratégias adaptativas* e (6) *Balanço de vida*, que, por sua vez, se desdobram em várias subcategorias.

1) Crescimento

Esta categoria expressa a noção da meia-idade como um período de mudanças e que têm inerentes a conceção de crescimento. Nas entrevistas dos participantes são explícitas áreas em que este crescimento é notório e que se constituem como as subcategorias: *Assumir responsabilidades*, *Ganhos da meia-idade*, *Mais experiência de vida*, *Manifestações de maturidade filial* e *Transmitir experiências*.

Relativamente à subcategoria *Assumir responsabilidades*, os participantes partilham a perceção de que a meia-idade implica a necessidade/obrigatoriedade de, no dia-a-dia, assumirem várias responsabilidades em diferentes domínios da vida, nomeadamente no trabalho e na família, e que são fonte de ou reflexo do crescimento, ou seja, o assumir de responsabilidades obriga a desenvolver novas competências e recursos, mas porque nesta fase da vida também se verificam mais competências e recursos o adulto é chamado a assumir mais responsabilidades. Assim, no trabalho destacam que o crescimento profissional, derivado dos vários anos de carreira, e as habilitações académicas (ser doutorado) levam a que lhes sejam atribuídos mais cargos/funções com responsabilidade acrescida. Já na família, salientam a prestação de cuidados aos pais, aos filhos e todos os encargos associados à família e à gestão da casa.

“E as responsabilidades são, com frequência, aquelas que nós nunca pensamos antes da meia-idade, não é? Ter que cuidar dos nossos pais, que é uma obrigação que nós não assumimos até que percebemos que eles têm dificuldades.” (P02)

“Porque eu penso que na idade adulta há um conjunto de responsabilidades que assumimos. Ao longo da vida é certo que vamos assumindo várias, mas estas têm um nível de complexidade maior, do meu ponto de vista, porque são responsabilidades associadas ao contexto familiar, relacionadas também com o cuidar dos filhos muitas vezes... Também associado, e cuidar de uma casa e tudo o que isso envolve... mas também ao contexto profissional, que eu penso que nessa altura, as exigências são também muito maiores, não é? Portanto, já se está no mercado de trabalho há algum tempo, já há outras expectativas relativamente àquilo que pode ser o nosso desempenho profissional e, portanto, acho que é marcado também por isso, pela complexidade das exigências a nível profissional.” (P06)

“Tenho muitas outras responsabilidades. (...) Participo em outros órgãos que antes não participava. Tenho, de facto, muitas responsabilidades que foram inerentes ao meu crescimento profissional aqui na escola.” (P07)

“(...) Mas de ter ainda muita responsabilidade que nos obriga, realmente... há ainda, como dizia, muita conta para pagar e sabemos que teremos muitos encargos financeiros ainda durante os próximos anos.” (P10)

“Quando penso sobre isso, acho que à medida que os anos passam assumi mais responsabilidades, pessoais e profissionais. Fui mãe e isso é uma tarefa que nunca acaba, com grande exigência (emocional, instrumental, etc), apesar de ser totalmente partilhada com o meu marido. Mas também assumi outras responsabilidades profissionais, para além da docência, tenho cargos com responsabilidade que exigem muito. Além disso, as exigências sobre os professores do ensino superior são cada vez maiores, são aulas (que são muitas), são cargos, é a investigação, a orientação de estudantes, desenvolver projetos, trabalhar com a comunidade. É sempre a acrescentar trabalho e responsabilidades, mas as condições são cada vez menos, somos poucos, há falta de recursos humanos, materiais, etc.” (P12)

No que diz respeito à subcategoria *Ganhos da meia-idade*, os participantes efetivamente apontam os benefícios que acompanham a meia-idade em termos de desenvolvimento do *self*, desenvolvimento emocional e desenvolvimento profissional. Quanto ao desenvolvimento *self*, é possível identificar ganhos na capacidade de organização, resolução de problemas e capacidades/competências. Os ganhos no desenvolvimento emocional envolvem a autoestima e a confiança/segurança, mas também envolvem aspetos como maior objetividade, calma/descontração e controlo emocional. Os ganhos no desenvolvimento profissional referem-se à consolidação profissional e ao auge da carreira, que, por sua vez, resultam em ganhos em termos de maior liberdade, autonomia e legitimidade profissional.

“Também já conhecemos melhor o ambiente de trabalho e a maneira como lidar com alguns problemas que vão surgindo. (P02)”

“Analiso com mais objetividade determinadas situações, não reajo tão emotivamente como reagia no princípio da minha vida profissional (...)” (P02)

“Hoje em dia não, hoje em dia cresci e acho que há aspetos que desde a imagem da pessoa... sinto-me mais segura. Sinto-me mais segura...” (P07)

“Desperta-nos esta sensibilidade para alguns aspetos que enquanto somos jovens não temos muitas vezes nem pensamos neles... Nós vamos aperfeiçoando competências, habilidades, capacidades com a experiência, com a idade.” (P09)

“Em termos profissionais penso que se calhar este corresponde assim a um período de... talvez algum auge.” (P10)

“Assim, para mim ser adulto na meia-idade é chegar a uma fase da vida pessoal e profissional de grande responsabilidade, mas também sentir que conquistei um espaço, uma legitimidade já, ou seja, já tenho

alguma experiência de vida que me dá mais sabedoria, mais serenidade, mais legitimidade para decidir, agir...” (P12)

Por sua vez, a subcategoria *Mais experiência de vida* engloba a percepção dos participantes de que associado à meia-idade está o aumento do conhecimento e das capacidades e a maior diversidade de vivências nas várias esferas da vida.

“Experiência de vida são anos de experiência profissional, de vivências de várias situações de diferente natureza ao longo da vida...” (P02)

“E eu penso que a experiência também nos vai permitindo perceber que há determinados modos... há diferentes modos de lidar com as situações e há uns mais adequados que outros. Portanto, acho que o bom senso que se consegue adquirir, se calhar outra preocupação em garantir a coerência, nomeadamente entre palavras e atos, mas... portanto, pela nossa vida fora acho que isso me parece logo um traço muito diferenciador...” (P06)

“Primeiro, porque já temos um know how que vem da experiência de vida, não é?” (P08)

A subcategoria *Manifestações de maturidade filial* refere-se a comportamentos que são representativos da maturidade filial, mas também sobre o modo como os participantes perspetivam e antecipam a sua responsabilidade face aos pais e às suas necessidades (responsabilidade filial). Mais especificamente, os participantes relatam que, na meia-idade, a relação pai-filho é uma relação ente adultos. Alguns participantes referem ainda que a prestação de apoio/cuidados é um dever moral e, portanto, consideram que se deve assumir o papel de cuidador e dar resposta às necessidades dos pais como forma de retribuição de todo o apoio que já receberam e continuam a receber. Para além disso, alguns participantes sublinham a importância da empatia e compreensão face aos pais, bem como a necessidade de maior atenção, nomeadamente, no que diz respeito à saúde dos pais.

“Mas o que noto, a grande diferença é que a relação que eu tenho com os meus pais neste momento é mais uma relação de proximidade, de amigos, de adultos do que... eu trato a minha mãe como uma amiga. Neste momento, a minha mãe... se eu disser que a minha mãe é, neste momento, a minha melhor amiga não estou a dizer mentira nenhuma.” (P10)

“(...) Sinto realmente é até uma obrigação moral de os apoiar naquilo que eles precisam. Portanto, eles também sempre me apoiaram, e continuam a apoiar. Portanto, isto é uma reciprocidade contínua sem que seja preciso estarmos aqui a medir o que é que cada um dá e não dá... (P06)

“(...) É ter aqui uma atenção muito maior. Estar sempre de antenas ligadas, é um bocadinho por aí...” (P06)

“Entretanto já estamos cientes dos problemas de saúde que eles têm e das consequências. Hoje já penso muito mais: ‘e se fosse eu que estivesse no lugar deles? Como gostaria que reagissem comigo?’” (P09)

“Acho que ser filho é também isso, não é só ser cuidado e ajudado pelos pais, é também cuidar deles, ajudá-los e à medida que eles envelhecem isso é cada vez mais intenso e permanente.” (P12)

Por fim, a subcategoria *Transmitir experiências* engloba a informação sobre a percepção do papel que os participantes têm na transmissão de experiência, conhecimento e conselhos aos outros.

“Temos que transmitir algumas experiências e alguns conhecimentos.” (P02)

“Portanto, a nível profissional, como sabe eu sou docente, não é? E lidamos com adultos, mas com jovens adultos e há aí uma responsabilidade muito grande em passar, não só... também aquilo que nós apreendemos ao longo da nossa vida, mas também a preparação para um futuro que nós já sabemos que vai distinto daquilo que é o nosso. E, portanto, a forma como nós lidamos com esses jovens adultos já por si só, já não é só a transmissão dos conhecimentos, tem que ser muito mais do que isso, não é?” (P08)

2) Declínio

Esta categoria agrega a informação relativa às mudanças que ocorrem ao longo da meia-idade e que têm inerentes a noção de declínio ou perda. Estas perdas são identificadas ou assinaladas em diferentes áreas do funcionamento, originando as seguintes subcategorias: *Perdas da meia-idade*, *Manifestações de ansiedade filial* e *Consciência do próprio envelhecimento*.

A subcategoria *Perdas da meia-idade* engloba os relatos de perdas ou limitações físicas, cognitivas e sociais. As perdas ou limitações físicas dizem respeito à vitalidade/energia que é menor, visão que fica progressivamente com mais problemas e aspeto físico, especificamente, as rugas. Já as perdas cognitivas dizem, sobretudo, respeito à memória, com dificuldades de recordação de informação. Por fim, as perdas sociais centram-se na falta de tempo/disponibilidade para atividades de lazer e sociais.

“As pessoas vão percebendo que perdem capacidades físicas, por exemplo. Que se cansam mais, que deixam de ter capacidade para fazer noitadas, leituras e a produzir trabalhos...” (P02)

“Em termos fisiológicos... por acaso, quando fiz quarenta anos... já começo a notar e começo a ficar com um bocado de medo de ver um bocadinho mal ao perto (risos) e ter de começar a usar óculos e começam aqui a aparecer as rugas, mas nada de muito preocupante.” (P05)

“Por fim, sinto também diferença face à juventude em termos de energia, sinto que já não tenho a mesma energia para trabalhar, para gerir múltiplas tarefas. Muito provavelmente devido a tudo o que já referi, a este contexto do que é ser pessoa e profissional na meia-idade. Já não tenho a memória que tinha, esqueço-me de muitas coisas... (P12)

“A única mudança que não é positiva é, de facto, a diminuição, digamos assim, do tempo para desfrutar da vida” (P06)

Já a subcategoria *Manifestações de ansiedade filial* refere-se a comportamentos, expressões, pensamentos e sentimentos que expressem a preocupação com o envelhecimento dos pais e/ou os cuidados associados. Especificamente, alguns participantes expressam preocupação e dificuldades em pensar no futuro dos pais, nomeadamente em termos de eventuais dificuldades/declínios e doenças, sendo que uma participante salienta como grande preocupação a eventual necessidade de ter que prestar apoio/cuidados nas atividades básicas de vida diária. Além disso, alguns participantes referem inquietações em relação à morte dos pais. A maioria dos participantes destaca a crescente preocupação com os pais, especialmente em relação à saúde dos mesmos, agravada pelas dificuldades com que se deparam e condicionam a prestação de cuidados, como por exemplo, a falta de tempo, distância física,

possibilidade de conflito, recusa de apoio/cuidados por parte dos pais e a dificuldade de conciliação com o trabalho. Alguns participantes referem como preocupação a capacidade para dar resposta às necessidades dos pais e alguns participantes afirmam a necessidade de contratar alguém que auxilie no apoio/cuidado. Por fim, é ainda de salientar que alguns participantes sentem a prestação de cuidados com uma responsabilidade acrescida pelo facto de serem filhos únicos.

“Assusta-me muito se a minha mãe ou o meu pai ficam acamados, dependentes, pois para além da exigência em termos de cuidados instrumentais será muito duro em termos emocionais, especialmente para a minha mãe pois ela sempre foi muito independente e uma lutadora e se um dia ficar dependente vai ter dificuldade em aceitar e eu enquanto filha também vou ter dificuldade em vê-la nessa condição, mas sei que serei capaz de cuidar dela.” (P12)

“Depois são pessoas muito independentes e tenho medo que, por exemplo, se eles precisem, de ficar mesmo muito, muito tristes. E não é só tristes, mesmo aborrecidos connosco. Pronto, isso para mim era um problema, e depois o aspeto do cuidador... Do cuidador, por exemplo, de fazer a higiene pessoal... É quase, no fundo, como se tivesse um bebé, só que um bebé grande e eu já mal tenho tempo, às vezes, para mim e para os meus filhos... Seria muito mais complicado pensar nisso. Por acaso isso é uma coisa que me angustia um bocadinho, essa parte toda de higiene pessoal, o ajudar a vestir, ajudar a dar banho... isso, por acaso, preocupa-me um bocadinho... eu ter... eles dependerem de mim para fazer isso. Porque eu, às vezes, já ando tão... e ando mesmo muito cansada.... isso até seria uma coisa que se calhar me ia cansar a cabeça da mesma maneira, não é?” (P05)

“(...) Neste momento eu ainda não consegui tão pouco imaginar a possibilidade de perder os meus pais.” (P10)

“Então, um dos desafios... não é propriamente um desafio, mas uma interrogação... é saber como é que vão estar os meus pais daqui a uns anos e saber, se eles precisarem de mim como é que eu vou fazer? Uma vez que vivemos duzentos quilómetros de distância...” (P05)

“A minha expectativa é que no futuro as coisas se acentuem, e claro que isso me preocupa! Pois tenho de antecipar como vou gerir tudo, se vou ser capaz de responder a todas as solicitações.” (P12)

“Mas a minha preocupação sempre é em procurar dar respostas que sejam satisfatórias de vários pontos de vista. Por um lado, é ser capaz... E, portanto, a minha preocupação é, se surgirem essas necessidades, é tentar analisar as situações e perceber em que medida se pode dar resposta específica àquilo que eles precisam no momento, seja do ponto de vista físico, seja do ponto de vista emocional e etc. (...)” (P06)

“Sinto que... tenho que arranjar a ajuda de alguém. Para que, eu quando, por exemplo, venho de trabalhar, para estar mais descansada porque os meus pais têm companhia.” (P02)

“Porque eu compreendo que terei que dar apoio aos meus pais, pois pela lei da vida eles vão precisar primeiro. Terei que dar apoio aos meus pais e isso não podemos dizer que é fácil para um filho só.” (P09)

Por fim, a subcategoria *Consciência do próprio envelhecimento* agrega os relatos de tomada de consciência do próprio processo de envelhecimento. Esta tomada de consciência tende a ser desencadeada ou alimentada por diferentes fatores, assim para uns está associada à proximidade temporal que a meia-idade tem com a terceira idade, para outros a consciência da própria mortalidade e para outros o avançar da idade cronológica.

“E a fazer esse resto de caminho porque ele é próximo, não é? Eu tenho mais passado que futuro. Tenho perfeita consciência disso.” (P04)

“Mas depois claro, essa parte aí da transição, obviamente que é quando pensamos que aquilo que é um médio prazo já somos nós também que já estamos na outra fase da vida.” (P08)

“É uma fase em que penso no fim da vida com mais frequência, já é algo que eu vejo mais próximo.” (P09)

“Quando penso sobre a minha idade ‘como é que é possível? Mas... já tenho tantos anos?’” (P03)

3) *Vida pessoal-vida profissional*

A categoria *Vida pessoal-vida profissional* refere-se à interferência/sobreposição dos papéis desempenhados na vida pessoal e vida profissional. Esta categoria engloba duas subcategorias: (1) *Articulação trabalho vs vida pessoal* e (2) *Avaliação da articulação trabalho-vida pessoal*.

A subcategoria *Articulação trabalho vs vida pessoal* agrega a informação acerca da conciliação do domínio pessoal com o domínio profissional. Alguns participantes consideram que as horas de trabalho e a necessidade de trabalhar aos fins-de-semana influenciam o tempo disponível para dedicar à família, amigos, lazer e aos projetos pessoais. Alguns sublinham a necessidade de limitar as atividades profissionais de forma a ter mais tempo para si mesmo.

“Os fins-de-semana acabam por não ser só fins-de-semana para a vida pessoal, também continua a vida profissional, com frequência, no fim-de-semana quando, teoricamente, não temos aulas nem temos que estar presentes na escola, mas acabamos por estar a trabalhar na mesma, não é? Portanto, e isso passa a ser absorvente, não é?” (P02)

“Porque estamos tão vinculados na nossa atividade profissional que muitas vezes custa dizer não a determinadas situações porque achamos que outros dependem de nós. E, portanto, às vezes só no limite é que dizemos não para resolver ou para... Facilmente uma pessoa, por exemplo, falta a um aniversário para dar resposta a um aluno. (...)” (P03)

“Houve algumas coisas que eu tive de dizer não nas minhas atividades profissionais. Mesmo em termos das horas que eu destinava ao voluntariado, neste momento tive de dizer não. Para criar espaço. Porque eu tenho que ter algum espaço para mim.” (P04)

“Precisava de mais tempo livre, também para pensar nos outros projetos de vida pessoal, que passava também por viajar e por aí a fora, não é? E por disfrutar mais da vida e do que ela tem para nos oferecer. E, portanto, acho que é a maior dificuldade, sem dúvida nenhuma.” (P06)

A maioria dos participantes refere que a responsabilidade e o envolvimento profissional dificultam a conjugação trabalho-família, expressando a dificuldade específica de articular o trabalho com a parentalidade.

“Portanto, caracterizar a meia-idade é muito ativa, muita responsabilidade, muitas coisas para fazer.... Portanto, e acho que hoje em dia a nossa profissão exige-nos muito. Pelo menos a minha profissão exige e tenho algumas dificuldades em conseguir conciliar muitas vezes o meu papel na família.” (P07)

“Como eu lhe disse, as exigências são muitas e estou a fazer um esforço, isso é fruto da meia-idade... estou a fazer um esforço de demarcar a fronteira entre aquilo que é a vida profissional e a vida familiar. Confesso que sempre misturei um bocadinho as coisas, fosse aos fins-de-semana, fosse à noite, fosse até durante o período de férias... e sinto que tem se distanciar muito bem a fronteira entre as partes. Coisa que só estou a fazer há pouco tempo, por isso que estou a dizer que, se calhar, isso é fruto da meia-idade...” (P08)

“(...) Muitas vezes sinto que penalizo a minha família, a minha vida pessoal para poder responder às exigências da vida profissional. A gestão do tempo e das tarefas é muito difícil, muito complexa. Mas a

vida profissional também é importante para mim, só acho que não deveria ter tantas implicações para a vida pessoal...” (P12)

“E depois quando é que eu posso continuar a trabalhar um bocadinho? Ao fim de eles dormirem. Quando estão a dormir... depois tenho outra vez tempo para trabalhar. (...) (P05)

Por sua vez, a subcategoria *Avaliação da articulação trabalho-vida pessoal* refere-se à avaliação que os participantes fazem do modo como gerem e articulam a vida pessoal e a vida profissional, sendo que, globalmente, assumem como difícil, exigente e desgastante.

“Não é fácil.” (P02)

“Posso-lhe dizer que é difícil de gerir! Porque estamos tão vincados na nossa atividade profissional que muitas vezes custa dizer não a determinadas situações porque achamos que outros dependem de nós.” (P03)

4) *Dinâmicas conjugais*

A categoria *Dinâmicas conjugais* engloba toda a informação acerca da qualidade da relação e interação do casal. Os participantes reconhecem a importância da relação conjugal e a sua especificidade na meia-idade, nomeadamente em termos de *timings*, manifestações de afeto e estabilidade.

“E precisamos de estar disponíveis uns para os outros. E eu tento arranjar esses espaços. (...) Saio para jantar fora com o meu marido.” (P04)

“E o outro é aquela coisa mesmo da mulher, que chega a casa e faz tudo, é um autêntico robot, e está a casa toda impecável e direitinha... não. Eu não faço isso, não é? Também tenho um marido que me mima bastante (risos).” (P05)

“Em termos familiares neste momento reconheço que tenho estabilidade, quer na minha vida com o meu marido e com a minha filha, quer com os meus pais.” (P09)

“Mesmo na relação com o meu marido, por exemplo, sinto muito mais serenidade, muito mais harmonia. Já são muito anos, e penso que também aprendemos a sintonizar o nosso modo de funcionar, de ver o mundo e projetar o futuro.” (P12)

5) *Estratégias adaptativas*

A categoria *Estratégias adaptativas* refere-se à informação sobre o modo como os participantes lidam com as perdas/limitações na meia-idade. A maioria dos participantes indica a consciência dos seus próprios limites e a consequente gestão dos mesmos. Para lidar com as limitações cognitivas os participantes referem a importância da organização do tempo, ter uma agenda e criar listas. Já para lidar com as limitações/perdas físicas, apontam a prática do exercício físico, assegurar momentos de descanso e o maior cuidado com a aparência. Para as limitações sociais, salientam a necessidade de limitar o trabalho e a criação de rotinas que libertem tempo e aumentem a disponibilidade para estar com os outros significativos.

“(...) E então, como é que eu lido com isso? Faço listas. Listas das coisas todas que eu tenho para fazer e depois faço as minhas cruzinhas e fico sempre muito feliz sempre que coloco uma cruz... Passei a ter uma agenda digital, que como vê está lá tudo, mas depois esqueço-me porque esqueço-me de a consultar.” (P05)

“Tento ir ao exercício físico, que para mim é fundamental... (...)” (P04)

“Eu nunca punha cremes na cara, nem punha cremes em lado nenhum e agora, por exemplo, tento todos os dias de manhã já pôr creme... eeer... coisa que, supostamente, agora já devo estar um bocadinho com melhor aparência do que antes, espero eu (risos). Eu nunca tinha pintado o cabelo... pintado... eu também não pinto, mas ponho madeixas... (...)” (P05)

“Ou seja, tenho rotinas... (...) Ao sábado sei que tenho que fazer as questões da roupa, de... pronto, essas coisas das casas, ir ao supermercado, porque durante a semana não tenho tempo... Não tenho tempo.” (P07)

“Mas, às vezes, uma coisa que eu me estou a tentar obrigar é, de facto, por exemplo, tentar ao fim-de-semana... tentar não trabalhar ao fim-de-semana.” (P06)

6) *Balanço de vida*

A categoria *Balanço de vida* agrega toda a informação sobre a avaliação que os participantes fazem do seu percurso de vida, mais especificamente, o que conseguiram atingir e a sua satisfação em relação a isso. A maioria dos participantes considera ter atingido os objetivos delineados tendo em conta o momento de vida em que se encontra, e alguns participantes refere ter feito mais do que aquilo que esperavam ou tinham planeado. Globalmente, o balanço é positivo quer no domínio profissional quer pessoal, apesar da consciência clara das dificuldades e limitações.

“Eu acho que já fiz bastante. Não tanto quanto imaginei quando tinha vinte anos, não é? Mas acho que já fiz bastante e estou satisfeita com o meu percurso.” (P02)

“Portanto, acho que devemos aceitar e neste caso, este percurso... sinto-me até orgulhoso por ter conseguido. Acho que até tenho ultrapassado os objetivos que tinha... ultrapassado alguns objetivos que tinha traçado inicialmente...” (P03)

“Simplesmente agora, com quarenta anos, já tenho aquela satisfação de já ter realizado muitos deles, muitos deles... mesmo... Que é uma coisa fantástica... ao longo do tempo conseguir fazer. E já fiz tantas coisas, já fiz muito mais coisas do que quando eu era adolescente pensei que ia fazer. E isso para mim é um descanso muito grande.” (P05)

Domínio: *Meia-idade como grupo que liga gerações*

O domínio *Meia-idade como grupo que liga gerações* é composto por toda a informação que permite caracterizar a posição privilegiada que a meia-idade ocupa na organização social e que, por isso, facilita/promove a ligação entre a geração mais nova e a geração mais velha. Este domínio é constituído por cinco categorias, nomeadamente: (1) *Cuidados filiais*, (2) *Geração sandwich*, (3) *Parentalidade na meia-idade*, (4) *Relações intergeracionais* e (5) *Suporte parental*, que, por sua vez, se subdividem em subcategorias.

1) Cuidados filiais

A categoria *Cuidados filiais* engloba toda a informação referente à prestação de apoio ou cuidados aos pais e é composta por seis subcategorias, nomeadamente: (1) *Cuidados filiais – Vida profissional*, (2) *Cuidados filiais – Vida pessoal*, (3) *Exigências dos cuidados filiais*, (4) *Motivos para cuidar*, (5) *Solicitações dos pais* e (6) *Vivência do cuidado filial*.

A subcategoria *Cuidados filiais – Vida profissional* diz respeito à informação sobre a articulação entre a prestação de cuidados filiais e a vida profissional. Os participantes reconhecem a necessidade de efetuar ajustamentos ou alocar recursos adicionais para efetuar esta gestão, pois a vida profissional é muito exigente, mas ao mesmo tempo reconhecem a sua responsabilidade em assegurar estes cuidados. Assim, são apontadas estratégias como ajustamentos no horário de trabalho e modo a permitir tempo disponível para a prestação de cuidados/apoio. A maioria dos participantes refere que esta articulação é difícil uma vez que tem implicações e condiciona quer a vida profissional quer a prestação de cuidados.

“Eu começo a pedir, por exemplo, o horário em determinados dias aqui na escola porque sei que noutros dias tenho que estar em casa, tenho que ir à consulta, tenho que ir aqui, tenho que ir acolá... Tenho de prestar apoio, de uma natureza ou de outra, não é?” (P02)

“Portanto, e acho que hoje em dia a nossa profissão exige-nos muito. Pelo menos a minha profissão exige e tenho algumas dificuldades em conseguir conciliar muitas vezes o meu papel na família. E também gostava, provavelmente, ter mais tempo com os meus pais, não vou dizer o contrário. Independentemente de eles serem pessoas ainda autónomas, gostava de ter mais tempo para a família.” (P07)

“Portanto, começo a fazer uma gestão diferente no meu dia-a-dia normal. A gestão é diferente.” (P02)

“É um desafio muito grande... Que a vida... que a vida profissional prende-nos muito. Prende-nos entre aspas. São muitas responsabilidades e às vezes não estamos tão presentes quanto queríamos...” (P03)

Por sua vez, a subcategoria *Cuidados filiais – Vida pessoal*, diz respeito à articulação entre o cuidar dos pais e a vida pessoal. A maioria dos participantes refere que esta é uma gestão igualmente difícil e desafiante, uma vez que considera que deve prestar o apoio/cuidado aos pais e, portanto, acaba por deixar de fazer coisas que gosta e/ou que precisa para poder ter tempo para se dedicar aos pais. Muitas vezes este tempo é retirado ao tempo com os filhos, cônjuge ou amigos.

“Há coisas que eu não posso porque tenho que gerir de outra forma por exemplo, sair daqui da escola e fazer tarefas com ela, porque ela tem que fazer... mas isso dá-me alguma frustração porque precisava de descansar...” (P01)

“Ah, por exemplo, abdicar de sair com os meus amigos para ficar com os meus pais.” (P02)

“Penso que o maior desafio é precisamente gerir estes papéis de vida, conseguir disponibilidade de tempo, emocional e até mental para estar com os meus pais, ajudá-los mais e continuar a ser mãe, conjugue, irmã, amiga, profissional. Às vezes chega a ser extenuante...” (P12)

A subcategoria *Exigências dos cuidados filiais* refere-se às condições percebidas pelos participantes como necessárias no âmbito dos cuidados aos pais. Alguns participantes referem a necessidade de mais tempo/disponibilidade para os pais, ter de pôr de parte os hobbies/lazer, a necessidade de adaptar o horário de trabalho e a necessidade contratar apoio para prestar apoio aos pais.

“E, portanto, implica por de parte muitas ocupações que eu gosto de fazer, ter tempo para ir ao cinema, ter tempo para ir ao ginásio...” (P02)

“A minha mãe adora ir ao mercado, portanto eu faço os possíveis para à sexta-feira de manhã, eu não ter aulas para a levar ao mercado. Porque, às vezes, antes de ir ao mercado vamos à Praia Norte tomar café, vamos às compras... é a manhã destinada à minha mãe! Nem sempre posso, porque, por exemplo, na próxima sexta-feira tenho aulas às nove da manhã. Mas, eeer... isso é... essa informação é dada para que as pessoas saibam que eu não vou poder e as razões por que eu não posso...” (P04)

“Não é só presencial. É mesmo para estar, para escutar, para... estar ali e estar a dar toda a atenção necessária. É a disponibilidade, mesmo.” (P08)

“Sinto que... tenho que arranjar a ajuda de alguém.” (P02)

A subcategoria *Motivos para cuidar* engloba a informação sobre as razões que levam os filhos a cuidar dos pais. A maioria dos participantes refere o cuidado aos pais como sendo uma responsabilidade que deve ser desempenhada pelos filhos, por razões como a necessidade de lhes dar melhores condições de vida e como forma de os proteger. Uma participante refere ainda que a proximidade de residências potencia a prestação destes cuidados.

“Ter que cuidar dos nossos pais, que é uma obrigação que nós não assumimos até que percebemos que eles têm dificuldades.” (P02)

“Olhe, na nossa casa estiveram três gerações. Podiam ter estado quatro se eu tivesse filhos. Três gerações. E porque é que os meus avós... e a minha mãe tem um apartamento e vivia com os meus avós... porque é que nos quiséssemos que a minha mãe e os meus avós viessem para nossa casa? Porque nós temos uma casa com... que facilita a mobilidade... É uma casa que tem elevador e, portanto, eles puderam sempre deslocar-se... é uma casa que tem terraço, é uma casa que tem próximas zonas planas para eles poderem andar...” (P04)

“Não imagino muito... pôr os meus pais, por exemplo, num lar de idosos, mas não sei. Isto tudo dependerá... os meus pais moram muito próximo, portanto, acho que conseguirei dar-lhes algum apoio.” (P10)

A subcategoria *Solicitações dos pais* agrega a informação sobre as solicitações de cuidados por parte dos pais. Alguns participantes salientam a necessidade de atenção, apoio em termos de saúde e de suporte emocional.

“Precisam de ter a quem se queixar, por exemplo.” (P02)

“Os meus pais, vejo-os mais fragilizados, portanto eu volto mais a atenção para os meus pais.” (P02)

“Mas a minha mãe também me pede apoio, às vezes... pronto, certas coisas do dia-a-dia.” (P07)

Por fim, a subcategoria *Vivência do cuidado filial* engloba a informação relativa à descrição/caracterização dos cuidados proporcionados pelos participantes. Alguns participantes consideram que o cuidado filial é uma forma de retribuir o apoio/cuidado que já receberam. O apoio dado aos pais é essencialmente ao nível das atividades instrumentais de vida diária, como supervisionar a medicação, acompanhar a consultas médicas e idas ao banco e a resolução de problemas, mas também em termos de apoio emocional seja presencialmente ou através de chamadas telefónicas. Mas, alguns participantes referem que, no passado, já apoiaram os pais em atividades básicas de vida diária por situação de doença. A maioria dos participantes expressa a importância de estar atenta como forma de detetar possíveis necessidades dos pais e a importância de estar presente regularmente de forma a dar suporte emocional, mas também de forma a detetar possíveis necessidades ou problemas. Alguns participantes expressam cansaço decorrente do cuidado filial. Já outros participantes referem que têm consciência que a vivência do cuidado filial será mais intensa no futuro.

“E tenho que estar mais presente, porque quando eles vão ao médico já não vão sozinhos, têm que ir acompanhados, quando vão fazer exames têm que ir acompanhados. Portanto, há uma presença mais assídua...” (P02)

“Eu não pretendo ser mãe dos meus pais, eu sei que tenho cada vez mais de cuidar deles, e já sinto isso, ligo mais vezes para casa para ver se está tudo bem, pergunto mais sobre se tomou medicação, o que disse o médico, acompanho algumas consultas, especialmente a minha mãe...” (P12)

“E, portanto, a minha preocupação é, de facto, manter-me uma filha presente. E, às vezes, pode não passar por estar todos os dias, porque nem sempre é possível estar, mas o estar presente pode implicar... assumir outros formatos, não é? O querer saber, o ligar...” (P06)

“Quando ela teve as crises de arritmia que foi para o hospital, como já lhe contei, fui eu que tratei dela, ajudei a mudar roupa, acompanhei ao WC, preparei alimentação, etc...” (P12)

“Por exemplo, perceber os sinais. Quando falo com a minha mãe, perceber um sinal, perceber se ela está bem... Às vezes só pela voz percebo que está diferente... E afinal não tinha almoçado porque estava com uma dor qualquer ou estava indisposta... e, portanto, é tentar ajudar... E não tomar a medicação, depois acha que já estava bem e o antibiótico é para se tomar até ao fim... aquelas coisas, não é?” (P03)

“Mas os meus pais ainda não precisam de muitos cuidados, e quando necessitam, são cuidados em situações pontuais. No entanto, obviamente que têm as suas necessidades... sou solicitada para muitas coisas e tento dar resposta, e nesse sentido sim... mas penso que ainda não tanto quanto poderei vir a sentir.” (P09)

2) *Geração sandwich*

A categoria *Geração sandwich* agrega a informação que expressa o sentimento ou experiência de fazer parte de uma geração que está “ensandwichada” entre as necessidades dos mais novos e dos mais velhos, mas também entre a vida familiar e profissional. A maioria dos participantes refere que o seu papel é gerir, unir e cuidar das duas gerações, sendo que alguns participantes consideram algum tipo de sobrecarga no desempenho desse papel. De salientar que alguns participantes consideram que a sua experiência da geração *sandwich* é distinta da experiência clássica do termo, sendo vivenciada entre a própria geração e a geração mais velha.

“É gerir. É gerir e equilibrar. É equilibrar as partes. Fazer com que elas se entendam porque hoje realmente estou numa situação privilegiada. Estou mais próxima de uns e estou mais próxima de outros. Estou equidistante de ambos... e é esse o papel que eu acho que tenho.” (P01)

“Portanto, o estar aqui no meio... parece algo um bocadinho... parece algo contraditório, não é? É complementar e contraditório... O estar aqui no meio por um lado permite sermos uma geração charneira para ligar pontas, se podemos dizer assim, não é? E para sermos elos importantes nessa, portanto, nessa ligação. Mas por outro lado, também se pode sentir... pode-se ver a coisa do lado da pressão que se sente, não é? Uma sandwich... o que está ali no meio, realmente, está entre algo que aperta (risos). Portanto, pegando nessa imagem, eu também sinto isso sim. Mas como é que eu hei de explicar isto? Eu sinto isso por um lado, como algo que é uma sobrecarga em alguns momentos, sim, mas que... porque depende da fase... há alturas realmente que uma pessoa está mais cansada, a sobrecarga é muito maior e sente é mais essa pressão. E às vezes tende... não é? A nem lidar bem com isso. Mas por outro lado, eu... foi para isso também que eu escolhi ter filhos, não é? Eeer... Porque estava consciência do que é que isso implicava...” (P06)

“É sufocante!” (P01)

“As pessoas da idade adulta também precisam de estar com alguma disponibilidade mental... para respirarem fundo e responderem positivamente a quem solicita de baixo e a quem solicita de cima e nem sempre é fácil. Vou-lhe dar um exemplo... Nós somos três lá em casa. Eu chego a casa... a minha mãe quer contar coisas, o meu marido quer contar coisas. Cala-se um, entra o outro. Cala-se um entra o outro. Tipo ping-pong... Eu vou-lhe dizer a si... às vezes não ouço nem um, nem outro. Porque eles não me dão tempo de chegar e de respirar fundo...” (P04)

3) Parentalidade na meia-idade

A categoria *Parentalidade na meia-idade* engloba a informação relativa ao exercício/papel parental nesta fase da vida, que é reconhecido como diferente da juventude. Os participantes referem que, como pais, o objetivo é potenciar o desenvolvimento dos filhos e estar presentes e disponíveis, apesar da dinâmica relacional com os filhos ser distinta do que acontecia na juventude

“Mas é interessante pensar não só nos meus objetivos, mas objetivos dos meus filhos e naquilo que posso ajudar para que possam concretizar os objetivos deles, não é? Daí a mudança radical quando se passa a ser pai, não é? De não sermos só nós, mas termos um outro, não é? O filho que tudo fazemos para que esteja bem e ajudar com...” (P03)

“A nível da dinâmica familiar, o acompanhamento dos filhos quer a nível pessoal do seu desenvolvimento, mesmo a nível socioafetivo, claro, mas também a nível do seu desempenho escolar, portanto, o seu percurso de escolaridade. Acho que é preciso também acompanhá-los, haver apoio aí.” (P06)

“Como mãe, eu tento dar aos meus filhos as melhores condições para eles se desenvolverem, dar-lhes oportunidades para eles poderem desenvolver-se o melhor que conseguem.” (P11)

4) Relações intergeracionais

A categoria *Relações intergeracionais* engloba a informação relativa ao tipo e qualidade de relação que os participantes têm com a geração mais nova e com a geração mais velha. Esta categoria integra quatro subcategorias, nomeadamente: (1) *Relação com a geração mais nova*, (2) *Relação com a geração mais velha*, (3) *Relação filial* e (4) *Articulação geração mais nova – geração mais velha*.

A subcategoria *Relação com a geração mais nova* engloba a informação sobre o modo como os participantes se relacionam com elementos da geração mais jovem, sejam familiares ou não.

“Portanto, o meu papel em relação aos meus sobrinhos é mais de... um papel suplementar... primeiro estão os pais a dar apoio aos filhos, não é? Com frequência, eu falo com os meus sobrinhos, eles desabafam coisas comigo, põem problemas que não conseguem pôr aos pais, por exemplo...” (P02)

Por sua vez, a subcategoria *Relação com a geração mais velha* engloba a informação sobre o modo como os participantes se relacionam com elementos da geração mais velha, sejam familiares ou não.

“Neste momento, em relação aos mais velhos acho que tenho que haver um gradual de trabalho de... não é gradual, tem que existir. Mas acho que temos que cultivar o respeito pelas gerações mais velhas no sentido de são os anciãos. São pessoas mais velhas, são depositárias de mais sabedoria, mais experiência...” (P07)

A subcategoria *Relação filial* agrega a informação que permite caracterizar a natureza, tipo e dinâmicas da relação filial. Alguns participantes salientam a importância dos afetos na relação com os pais, sendo que alguns participantes caracterizam a relação como uma relação aberta e de adultos.

“A ligação afetiva que temos com eles. Isso eu acho que isso é uma coisa que... Eu não vou dizer que estou mais ligada ou menos ligada ou que estava menos ligada. Afetivamente continuo na mesma... O afeto... os pais são os pais.” (P07)

“Os nossos pais... sobretudo, neste caso a minha mãe... muito mais do que mãe é uma amiga! Portanto, tenho com os meus pais uma relação de adulta, de proximidade. Essa é a grande diferença. Por exemplo, a minha mãe faz anos de hoje a oito dias e nós já combinamos que, de tarde, vai ser uma tarde de meninas. Pronto, vamos passear as duas... passar assim uma tarde... não é de mãe e filha, é de amigas.” (P10)

Um participante expressa que esta relação é baseada na reciprocidade em termos de apoio e cuidado.

“Vou com ela às compras também, às vezes... Ela quer comprar uma roupa, quer comprar um vestido, alguma coisa, e a minha mãe gosta que eu vá com ela. Até um frigorífico, “olha que eu tenho que comprar e não sei quê”. Mas também acontece vice-versa, também... “mãe, tenho que comprar um aspirador... ajudas-me a comprar?”. Portanto, estes aspetos são recíprocos.” (P07)

Por outro lado, alguns participantes consideram que dão mais apoio do que aquele que recebem.

“Ser filha adulta na meia-idade... Atualmente faz-me pensar que sou mãe... é como se houvesse uma transação de papéis... em que a filha já não é protegida, a filha é que protege. A filha é que está lá para qualquer coisa que seja necessária... é como se houvesse uma inversão de papéis. Que, às vezes, também é algo estranho. Mas eu acho que é mais isso... é quase como uma inversão de papéis.” (P08)

“Eu sinto que os meus pais continuam a ser o meu elo, também muito importante, de afeto, de tudo, não é? Mas sinto que a situação está-se a inverter um bocadinho.” (P07)

Em contraste, dois participantes referem que recebem mais apoio do que o que proporcionam.

“Oh, no meu caso é quase tudo porque eu continuo a ser uma menina mimada pelos meus pais! (risos). E quando eles estão aqui cuidam... quer dizer, eu tenho... quando os meus pais saem daqui eu penso assim “como é que eu vou sobreviver aos meus pais não estarem aqui em casa comigo?”, pensei sempre isso! O que é certo é que sobrevivo sempre, e é sempre espetacular e corre sempre muito bem quando eles estão e quando eles não estão... mas no fundo é isso. Eles continuam a cuidar de mim. E continuam... e depois, às vezes, fazem juízos de valor... que, às vezes, eu sou mais tolerante e tento sempre ter uma simpatia, e outras vezes também fico mais chateada, de repente, quase tipo adolescente... é. Mas, no fundo, continuo a ser eu a menina... (..)” (P05)

“Se calhar eu recebo ainda mais do que dou, na parte dos meus pais.” (P10)

Por fim, a subcategoria *Articulação geração mais nova – geração mais velha* agrega a informação sobre o modo como a pessoa percebe e gere a sua relação com elementos da geração mais nova e da geração mais velha. A maioria dos participantes considera que o seu papel enquanto adultos da meia-idade é ser o mediador entre as duas gerações, facilitando o convívio e a relação entre os avós e os netos. Alguns dos participantes consideram que este papel é uma responsabilidade específica do adulto da meia-idade.

“Eu acho que tem de ser pivot entre as gerações.” (P04)

“Lá está nessa lógica de que... da ligação, que pode ser facilitada ou não... nós estamos aqui no meio, sim. Acho que nós podemos ter um papel muito preponderante aqui nos níveis de intergeracionalidade, se podemos dizer assim, que se consegue. E, portanto, se há a geração que pode contribuir para que as coisas sejam assim, que haja maior solidariedade entre gerações, eu não tenho a menor dúvida que são estes que estão aqui “entre”. Portanto, este “entre” pode ser facilitador ou então estabelecer uma rotura, eu diria quase que pode ser irreparável, não é?” (P06)

“Eu acho que é importantíssimo, porque eu acho que é fundamental. Eu também me preocupo com... eles precisam do neto, eles precisam desse carinho, eles precisam da alegria do neto, das conquistas do neto, de partilhar essas vivências todas... Eu estou a ver o crescimento do meu filho e a avó já olha para cima, ou seja, o neto já está bem mais grande, se antes era pequenino... as primeiras palavras, as primeiras conquistas, as notas da primária... Portanto, estas partilhas todas no desenvolvimento do meu filho é importante. E ele ser reconhecido também pela avó, e acho que... e ela fica toda contente...” (P07)

“O meu papel... manter e cultivar laços. Quer da minha parte com eles, quer tentar promovê-los entre os mais novos.” (P10)

“Por isso, acho que estar na meia-idade nos obriga, no bom sentido, a ter uma mão nos mais novos e outra nos mais velhos, e às vezes temos que fazer quase que malabarismos para segurar os dois lados e nos mantermos à tona... É muito muito exigente, mas mais uma vez acho que já faz parte da condição de estar na meia-idade. E eu sinto-me bem com isso.” (P12)

5) *Suporte parental*

A categoria *Suporte parental* agrega a informação relativa ao apoio que os participantes recebem dos pais. Alguns participantes referem que os pais ajudam nas tarefas domésticas, tomam conta dos netos, ajudam a gerir o dia-a-dia e são fonte de apoio emocional.

“Portanto, o que acontece agora, enquanto pessoa da meia-idade, é que no fundo quem me vem socorrer e quem me vem ajudar são os meus pais. Quando eu preciso, eles estão reformados, e quando eu preciso eles vêm cá. E a minha mãe começa a gerir a casa toda e a fazer montes de coisas.” (P05)

“Mas também reconheço que os meus pais, na conjugação, ou seja, desta vida laboral e família, também têm sido um grande pilar para mim, principalmente também na... aspetos relacionados com o meu filho.” (P07)

“Mas, se calhar, neste momento ainda me dão mais apoio eles a mim do que eu eles. Por exemplo, nos dias em que eu saio mais cedo para vir para aqui, ainda é o meu pai que leva o meu filho mais novo à escola. Portanto, ainda tenho esse apoio.” (P10)

Domínio: Meia-idade como período de vida entre a juventude e a velhice

O domínio *Meia-idade como período de vida entre a juventude e a velhice* é composto por informação que permite caracterizar a meia-idade como período de vida central e distinto que sucede à juventude e antecede e prepara a velhice. Este domínio é constituído por quatro categorias, nomeadamente (1) *Juventude vs meia-idade*, (2) *Posicionamento face à meia-idade*, (3) *Projetos para a meia-idade* e (4) *Antecipação da velhice*, que, por sua vez, integram várias subcategorias.

1) Juventude vs meia-idade

A categoria *Juventude vs meia-idade* engloba a informação que permite comparar a vivência da juventude com a vivência da meia-idade. Esta categoria é composta por três subcategorias, nomeadamente (1) *Especificidades da juventude*, (2) *Especificidades da meia-idade* e (3) *Continuidade juventude-meia-idade*.

A subcategoria *Especificidades da juventude* agrega a informação sobre aspetos, manifestações e comportamentos característicos da juventude e que diferenciam esta fase da vida das restantes. Os participantes destacaram aspetos pessoais, familiares e profissionais. Os aspetos pessoais dizem respeito à maior energia característica da juventude, à inexperiência, egoísmo, insegurança e despreocupação, mas também às menores responsabilidades.

“Porque ser jovem é ter toda aquela garra, aceitar os desafios e ir sempre em frente, não é? Com uma energia toda que é que característica.” (P08)

“Nós na juventude somos, basicamente, mais egoístas. Pensamos muito em nós. Ainda bem, se calhar, para construirmos a nossa autonomia pessoal, a nossa casa, a nossa família, etc.” (P02)

“Eu penso que nós na juventude... é uma fase de muita inexperiência, estamos a explorar o mundo, não sabemos muito bem onde é que as coisas nos vão conduzir... Temos muita dificuldade, às vezes, em lidar com situações que nem são assim muito... Pronto, que até são relativamente simples, mas pela inexperiência dessa fase de vida, acho que tendemos a exacerbar algumas coisas que, de facto, não... são até relativamente simples de lidar, mas, portanto, isso faz parte do explorar e do percebermos também os nossos limites, até onde conseguimos ir... e, portanto, é o que eu que digo, eu sinto que essa fase da vida é essencialmente marcada pelo contexto familiar, sim, mas também pelo grupo de amigos,

o grupo de pares que nos acompanha e que é fundamental também para nos sentirmos integrados (...)" (P06)

Já os aspetos familiares dizem respeito à maior dependência emocional e financeira relativamente aos pais, à qualidade da relação com os pais e ao início da constituição da própria família.

"Sim, ou seja, no início da minha juventude eu ainda era muito dependente da minha mãe, não é?" (P11)

"Mas não tinha autonomia financeira. E, portanto, ao não ter autonomia financeira e económica, não temos autonomia. O facto de não ter autonomia em termos de independência... não é? Portanto, vivi com os meus pais até casar, até sair de casa, não é? E sair de casa, tirando o período de universidade, saí de casa depois de casar, ou quando casei... e o facto de estarmos na casa de alguém, não temos essa independência. Portanto, a juventude... eu noto sobretudo aí. Noto a parte de, neste momento, em relação à juventude... na juventude era muito menos independente do que sou agora... a todos os níveis." (P10)

"Em que se muda de vida, em que se faz casa ou compra casa, em que se planeia o nascimento dos filhos, em que os filhos são muito pequeninos e é preciso um acompanhamento muito próximo..." (P10)

"(...) Eu acho que, realmente, muitas vezes somos muito mais reativos com os pais, não compreendemos tão bem aquilo que são as indicações que nos dão, as regras que nos querem fazer cumprir... e, portanto, muito por causa disso, acho que nunca fui uma pessoa rebelde, mas sempre fui um bocadinho crítica. E, portanto, o reagir de forma mais imediata acontecia às vezes porque... pronto, por não concordar" (P06)

Por sua vez, os aspetos profissionais dizem respeito à escolha de uma carreira, procura de emprego e menor estabilidade profissional e financeira.

"(...) é muito marcado também pela escolha de uma profissão, portanto, de tudo o que está associado a isso." (P06)

"(...) Portanto, no início da juventude eu tinha muitas dúvidas sobre o caminho a seguir. Via muitas alternativas, possibilidades e muitas vezes não sabia bem para onde queria caminhar." (P09)

A subcategoria *Especificidades da meia-idade* agrega a informação relativa aos aspetos de funcionamento individual que são próprios da meia-idade. Os participantes identificam aspetos pessoais e sociais que consideram específicos da meia-idade, destacando a multiplicidade e responsabilidade associada aos papéis de vida que adotam no seu dia-a-dia e que tornam o seu ritmo de vida acelerado. Alguns participantes identificam algumas particularidades que decorrem do seu desenvolvimento pessoal e que associam à sua vivência da meia-idade como aspetos que dizem respeito ao aperfeiçoamento de capacidades, autonomia e legitimidade na tomada de decisão, menor impulsividade e necessidade de uma gestão eficaz de tempo e de disciplina.

"E eu aqui já penso mais, controlo mais, há menos impulsividade no sentido de fazer as coisas qualquer que seja o domínio..." (P08)

"Por exemplo essa questão da disciplina. Eu sou mais disciplinada agora do que era na juventude, porque tenho mais coisas para gerir." (P10)

"Para mim significa maior liberdade, por um lado, em termos de tomada de decisão. Não sei se liberdade é o melhor termo, penso que é mais legitimidade. Sim, penso que é isso! Maior legitimidade no sentido

de que sinto que tenho mais segurança, mais sustentação para decidir, para fazer as opções. Sinto-me muito mais liberta para o fazer. Sinto também que os outros respeitam mais as minhas decisões, as consideram mais, não questionam tanto como há uns anos atrás. Mas por outro lado, associada a esta legitimidade vem também maior responsabilidade. Sinto muito vezes que, quer na família quer no trabalho, as pessoas esperam que eu me pronuncie, que eu decida ou dê orientações sobre muitos aspetos. Muitas vezes situações cujas decisões têm implicações na vida de muitas pessoas, seja da minha família seja de colegas ou estudantes. Portanto, por um lado muito mais liberdade e legitimidade para decidir, mas por outro muita mais consciência da responsabilidade associada. E é preciso “muito jogo de cintura” para lidar e gerir este sentimento de responsabilidade.” (P12)

Para além disso, alguns participantes fazem referência a aspetos físicos, emocionais e cognitivos. Assim, são apontados aspetos como o aparecimento de rugas, as dificuldades de visão, maturidade, estabilidade emocional e esquecimentos mais frequentes.

“E que, por exemplo, cada vez mais as pessoas têm noção do desenvolvimento, do desenvolvimento humano, do seu próprio desenvolvimento. E, provavelmente, é nesta altura que surgem as primeiras angústias com o corpo, com as rugas, com várias coisas... que eu, sinceramente, não tenho muito tempo para me preocupar. Mas, provavelmente... de certeza que também acontece. Por isso é que eu se calhar uso lentes todos os dias (risos). E já tenho isso sem saber!” (P05)

“Adulta na meia-idade significa maturidade... já ver determinados aspetos da vida em diferentes perspetivas. Eu penso que é isso que caracteriza mesmo esta fase. É uma fase caracterizada em que há mais paciência, tolerância, aceitação das diferenças, responsabilidade...” (P09)

“Emocionalmente, é um momento de estabilidade muito grande em termos de, pronto... Em termos de relação com o outro, com o marido, é um momento de grande estabilidade.” (P01)

“Pronto... e noutra altura, se calhar, com menos coisas para fazer, se calhar, não era necessário. Eu sabia que tinha que fazer aquilo e fazia e não precisava de estar a escrever. E até relativamente pouco tempo, sei lá... há 5 anos atrás eu conseguia fazer uma gestão sem ter que estar a escrever mesmo tudo o que tinha para fazer. Acho que agora não. Acho que já tenho que... agora não sei se é porque eu estou a ficar mais esquecida, também pode ser... ou se é porque são muitas coisas e eu realmente não consigo...” (P11)

Já em termos sociais, os participantes focam o papel ou lugar único que ocupam no trabalho e na família. Relativamente ao trabalho, alguns participantes referem que é na meia-idade que se atinge o auge da carreira e que, como consequência, têm maior segurança profissional e estabilidade e independência financeira. Por outro lado, têm também mais responsabilidades e, por isso, cada vez mais trabalho.

“No meu caso, eu destaco a segurança profissional, que eu tenho segurança profissional que me permite segurança económica, estabilidade económica...” (P04)

“Pronto, para além do facto do excesso de trabalho que antes não... o excesso de responsabilidade a vários níveis diferentes...” (P05)

“(...) Também alguma maior estabilidade financeira, talvez por causa da estabilidade também no emprego, mas também uma maior sobrecarga. Eu sinto sempre... o que marca, se calhar, os meus dias é o sentimento de sobrecarga, de peso que se vai sentindo por... não sei... se o papel também que ocupamos, o papel social enquanto mulheres, mas agregamos muito mais responsabilidades... muito mais responsabilidades sobre nós, é esperado muito mais de uma mulher do que de um homem, não é?” (P06)

“Portanto, há coisas que nós temos sempre permanentemente desafios, então na profissão que eu abraço são constantes esses desafios. A profissão é um desafio, é assim que eu encaro...” (P07)

No que se refere à família, alguns participantes referem que ser adulto da meia-idade é ser cuidador. Alguns participantes referem o papel que têm na gestão da família nuclear e alargada.

“É ser cuidadora.” (P01)

“Porque eu penso que na idade adulta há um conjunto de responsabilidades que assumimos. Ao longo da vida é certo que vamos assumindo várias, mas estas têm um nível de complexidade maior, do meu ponto de vista, porque são responsabilidades associadas ao contexto familiar, relacionadas também com o cuidar dos filhos muitas vezes... Também associado, e cuidar de uma casa e tudo o que isso envolve (...)” (P06)

“A família é mais alargada do que era e existe uma família... ou seja, na juventude ou estávamos com os nossos pais ou então... temos essa responsabilidade de termos que gerir a nossa família, não é?” (P11)

Para além disso, a maioria dos participantes destaca as especificidades do ser filho na meia-idade.

“Ser filha adulta na meia-idade... significa estar mais disponível tendo menos disponibilidade, dar respostas de uma forma diferente.” (P09)

“E neste momento tenho uma relação de amiga com a minha mãe.” (P10)

“Penso que agora a relação é mais igual, mais equilibrada em termos de poder. Os pais continuam a ser pais, mas a minha mãe ou o meu pai já não me dão “ordens” no sentido de não podes fazer isto, ou tens de fazer aquilo. Claro que ainda opinam, especialmente a minha mãe, que ainda sente a necessidade de cuidar muito de nós e de preocupar muito, mas agora já não sinto que tenho de fazer daquela forma, penso pela minha cabeça, decido em função dos meus valores e princípios que não são necessariamente iguais aos dos meus pais. A meia-idade, ou ser filho na meia-idade dá-nos isso mesmo, esta autonomia para a decisão independentemente dos pais e apesar do respeito e do grande afeto pelos pais. O que mais se destaca é isso mesmo, a maior autonomia, liberdade na tomada de decisão, mas também a maior responsabilidade em estar disponível para os pais e dar mais, cuidar mais, estar mais atento.” (P12)

Por fim, a subcategoria *Continuidade juventude-meia-idade* engloba a informação sobre aspetos do funcionamento individual em que há uma continuidade entre a juventude e a meia-idade. A maioria dos participantes refere que continua a ser a mesma pessoa, mantendo os mesmos gostos, entusiasmo e motivação. Alguns participantes consideram que ainda se sentem jovens. No que diz respeito à relação com os pais, a maioria dos participantes refere que a ligação afetiva se mantém e que continuam a ter suporte dos pais.

“Eu sou a mesma pessoa. Sou exatamente a mesma pessoa. Mantenho, basicamente, os mesmos gostos... Em relação às leituras, às músicas, ao cinema... Portanto, gosto... continuo a gostar de determinadas coisas.” (P02)

“Eu continuo a ser Eu, ou seja, tenho noção de que há um fio condutor. Há características que se mantêm, continuo a ser teimosa e ansiosa, mas a diferença é que agora tenho maior noção disso, e consigo gerir melhor estes aspetos.” (P12)

“Mas a minha dedicação, a minha forma de estar, não posso dizer que mudou muito em termos de produtividade.” (P07)

“Eu continuo a sentir-me bastante jovem por isso há várias coisas que continuo a fazer. Por exemplo, música... eu sempre disse “quando tiver quarenta anos vou ser tão elegante e vou viajar”. Realmente

agora ouço jazz (risos), mas continuo a ouvir as minhas músicas punk, continuo a ir aos festivais... Sempre que posso continuo a ir aos festivais de verão... portanto, esse espírito mantém-se.” (P05)

“Eu tive sempre um suporte familiar muito grande porque eu sou filha única, neta única... Tive sempre um suporte afetivo e familiar, da mãe e dos avós...” (P04)

“Precisamos sempre do afeto, do carinho, aquele miminho que ainda nos faz falta... isso mantém-se sempre, acho que essa parte emocional, essa relação, esses de laços e se essa alguma dependência que existia e continua a existir. Mantém-se... eu não sei se se mantém ou até depois ainda fica muito mais fortalecida. Mas é engraçado... continuamos a ser meninos e meninas! A precisar deles...” (P08)

2) Posicionamento face à meia-idade

A categoria *Posicionamento face à meia-idade* agrega a informação sobre o modo como os participantes se posicionam face às particularidades da meia-idade. Assim, alguns participantes referem que aceitam as mudanças associadas à meia-idade como algo que faz parte do processo de desenvolvimento ao longo da vida.

“O que é que é aceitar bem... é não transformar a mudança num problema. A mudança não é problema. A mudança acontece ao longo da vida e não podemos querer ter sempre as mesmas capacidades. Temos que nos ir adaptando à vida como ela vai evoluindo, em termos físicos e em termos familiares, até.” (P02)

“Eu não me sinto mal, não... Não sinto que estou a ficar velha ou que... (risos). Ainda não sinto! Ainda não sinto (risos). Para já... para já ainda não sinto. Não me olho dessa forma. Não sinto que, fisicamente esteja... não me sinto velha, ainda...” (P11)

3) Projetos para a meia-idade

A categoria *Projetos para a meia-idade* agrega a informação relativa a planos, projetos, objetivos de vida que ainda pretendem concretizar na meia-idade a nível pessoal e a nível familiar. Alguns participantes referem ainda os objetivos que traçam para a sua carreira profissional. São referidos planos para aprender novas competências, como dança ou meditação, mas também aumentar os períodos de lazer através de viagens ou tempo de descanso; ou ainda de consolidação e projeção profissional como liderar projetos ou inovar em determinadas áreas.

“Não! Então, ainda não aprendi a dançar!” (P04)

“Ai, e outra coisa, que para aí há dois ou três anos disse ao meu marido “eu vou aprender a tocar um instrumento!”. Que eu adoro música, mas não toco nenhum instrumento, eu só canto e até não canto mal!” (P04)

“Gostava de abrandar, de ficar com mais tempo, até para pensar no que faço. Mais tempo para ler, mais tempo para fazer manualidades, que eu gosto... tempo para abrandar e para fazer as coisas de uma maneira mais consistente, do sentir que ando sempre...” (P10)

“Agora o meu projeto é aprender meditação, não sei se vou conseguir pois sou muito elétrica, mas vou tentar...” (P12)

“Eu queria, de facto, era aproveitar... aproveitar e acima de tudo viajar e conhecer... e viajar não precisa de ser muito longe... Portanto é explorar o mundo o mais possível. E começando pelo mundo mais

próximo (risos), não há ambições assim desmedidas. Mas quando penso no que queria fazer, até passa mais por aí...” (P06)

“Mas quando não penso em trabalho, quando penso em outras coisas da vida, penso que vai ser espetacular, porque depois vou com os meus filhos mostrar-lhes muitas outras coisas...” (P05)

“Há coisas que eu gostava de fazer profissionalmente, consolidar a minha carreira, consolidar a minha carreira. Isso passa por, provavelmente, gostava de liderar um projeto, gostava de estar mais envolvida academicamente no terreno... no terreno, não tanta burocracia, não estar num cargo de gestão. Tenho essa sede, ou seja, sentir...” (P07)

4) Antecipação da velhice

A categoria *Antecipação da velhice* agrega a informação relativa ao modo como os participantes antecipam a sua própria velhice. Alguns participantes referem receios em relação à saúde física e cognitiva. No entanto, a maioria dos participantes refere que pretende ter uma velhice ativa. Alguns participantes consideram que, de alguma forma, estão a preparar a sua velhice, quer seja em termos de saúde, sociais e/ou financeiros, sendo que certos participantes referem que pretendem envelhecer em casa.

“Se bem que tenho sempre medo da limitação física, da preocupação portanto, daquilo que eu não vou ser capaz de fazer... de estar doente, de ter qualquer doença que me ponha numa cama permanentemente, que não possa ajudar aqueles que precisam da minha ajuda, que seja eu a precisar de ajuda e isso incomoda-me um bocado.” (P01)

“A ideia da dor articular, por exemplo... da dor muscular, é uma coisa que me angustia muito e que eu não desejo que me venha a acontecer. E portanto, tenciono ir-me cuidado, fazendo a minha prevenção, fazendo exames, como vou fazendo sempre exames médicos, de rotina, de controle, no sentido de prever ou precaver determinado tipo de situações mais dolorosas. A ideia da dor é uma coisa que me assusta.” (P02)

“Portanto, eu gostaria de manter independente.” (P11)

“Gostava de estar em casa. Gostava de ficar em casa, mesmo que tenha mais limitações, que fique com mais dificuldades físicas, que é natural que venha a acontecer, mas eu gostava muito de envelhecer na minha casa.” (P02)

Já outros participantes referem que pretendem ir viver para uma instituição numa fase mais avançada da vida de forma a não sobrecarregar os filhos.

“Por exemplo, eu sei, na minha cabeça já sei que vou para o lar” (P05)

“Portanto, também tenho que pensar na minha filha, nas dificuldades que ela terá em dar-nos o apoio de que nós precisamos. Temos que procurar alternativas e a alternativa passa por aí, enquanto puder, tudo bem, quando não puder, procurarei ajuda para não sobrecarregar a filha.” (P09)

“Depois também penso que tenho de criar uma retaguarda, recursos para compensar as perdas que vou ter, as limitações que inevitavelmente vão surgir. Não quero sobrecarregar o meu filho, até porque ele é filho único, não teria com quem partilhar esta tarefa de cuidar dos pais. Por isso, quero muito preparar a minha velhice e a do meu marido para podermos ser o mais autónomos possíveis, podermos continuar a fazer as nossas escolhas.... Sei que vou ter perdas, limitações, mas também sei, ou espero pelo menos, que se me preparar e organizar posso viver relativamente bem com elas. O que mais desejo é poder continuar ativa, envolvida...” (P12)

CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÃO

Neste capítulo proceder-se-á à discussão dos resultados no âmbito do quadro conceptual e empírico estruturado no primeiro capítulo.

Com base na análise de conteúdo, parece claro que, na perspetiva dos nossos participantes, a vivência da meia-idade se organiza em três esferas, nomeadamente (1) *Meia-idade como momento de crescimento e declínio*, (2) *Meia-idade como grupo que liga gerações*, e (3) *Meia-idade como período de vida entre a juventude e a velhice*. De facto, considerando a experiência dos doze participantes, é evidente que o ser adulto na meia-idade é vivenciado como sendo um período de vida que envolve crescimento, sobretudo ao nível dos ganhos desenvolvimentais que ocorrem em termos emocionais, profissionais e ao nível do *self*; mas que envolve também declínio, essencialmente no que diz respeito às perdas a nível biopsicossocial. Para além disso, é possível identificar aspetos, comportamentos e atitudes que distinguem a meia-idade da juventude, tendo sido identificados várias especificidades que os participantes associam à vivência da meia-idade. No entanto, existem aspetos que permitem identificar uma continuidade entre a juventude e a meia-idade, nomeadamente em termos de *self*. É ainda de salientar que a vivência da meia-idade é muito marcada pelo assumir de várias responsabilidades nos diferentes domínios de vida e que, especialmente ao nível familiar, implica o sentir-se responsável pelos outros. As experiências dos participantes sugerem que o ser adulto na meia-idade é ser responsável pela geração mais velha e mais nova, quer seja através da prestação dos cuidados filiais ou do desempenho da parentalidade, mas também por desempenhar um papel importante na ligação destas gerações, nomeadamente em termos sociais.

Segundo Lachman (2015), a meia-idade é um período que ocupa grande parte do ciclo de vida, usualmente considerado durar entre 20 a 40 anos. A autora defende que a meia-idade deve ser estudada de forma a melhor compreender este período de vida tão complexo e heterogéneo e, por isso, apresenta a meia-idade como período de vida pivotal no ciclo de vida em termos de (1) equilíbrio e pico de funcionamento na intersecção entre crescimento e declínio, (2) ligação com períodos anteriores e posteriores da vida e (3) como ponte de ligação da geração mais nova e mais velha. Neste sentido, a autora defende que a meia-idade deve ser analisada numa perspetiva *life span*, uma vez que nos permite ter em conta os seus antecedentes (juventude) e consequentes (velhice), por possibilitar uma análise multidirecional do desenvolvimento individual e por permitir uma análise holística que considera o adulto em múltiplos contextos e em relação com os outros (Lachman et al., 2015). De uma forma global, com base na análise de conteúdo das entrevistas, é possível identificar dois contextos de vida relevantes para os participantes, nomeadamente o contexto profissional e o contexto familiar.

Staudinger e Bluck (2001) analisam a questão da generatividade na meia-idade defendendo a sua importância para uma análise positiva sobre os desafios que os adultos enfrentam neste período de vida. As autoras referem que a perspetiva de Havighurst (1972) sobre as tarefas desenvolvimentais coloca ênfase na aprendizagem e aperfeiçoamento dessas mesmas tarefas e, consequentemente, na ideia de que o desenvolvimento adulto é, de certa forma, estabelecido por instituições sociais, como a família e a sociedade em geral. E, por isso, o desenvolvimento do adulto ocorre em relação com os outros, isto é,

para além de contribuir para o próprio bem-estar, contribui para o bem-estar da família e da sociedade em geral. Para além disso, Havighurst (1972) considera que duas tarefas desenvolvimentais da meia-idade são alcançar e manter uma carreira profissional satisfatória e manter relações positivas com o cônjuge, filhos e pais. No entanto, acrescenta que existem tarefas desenvolvimentais muito próprias e importantes para meia-idade como aceitar as mudanças físicas, alcançar responsabilidade social e cívica e desenvolver atividades de lazer satisfatórias. Assim, as autoras consideram que a visão de Havighurst (1972) sobre a meia-idade se estende para além da vida psicossocial (carreira e relações) para níveis de análise mais amplos, como a responsabilidade social, e níveis mais micro, como as mudanças biológicas. Por sua vez, as autoras referem que a perspetiva de Erikson (1980) coloca a meia-idade num contexto mais amplo, uma vez que adota uma perspetiva *life span* em que as tarefas desenvolvimentais são associadas à idade, cumulativas ao longo do ciclo de vida e que podem reemergir em função das circunstâncias de vida. Staudinger e Bluck (2001) referem a tarefa generatividade vs estagnação (Erikson, 1980) é específica da meia-idade, pois é neste período de vida que o adulto dispõe de competências e recursos para oferecer aos outros. Neste sentido, a generatividade é definida como o comportamento motivado pela preocupação em relação às gerações mais novas e, neste sentido, a meia-idade é um período em que o adulto tem a oportunidade de assumir responsabilidade e autoridade. McAdams (2001) refere que é na meia-idade que os adultos prestam cuidados, orientação e liderança às gerações mais novas e que mais contribuem para a sociedade em geral e, por isso, defende que os adultos da meia-idade precisam e querem cuidar dos outros, mas socialmente também é esperado que o façam. Neste contexto, os nossos resultados espelham bem a ênfase que os participantes colocam na responsabilidade específica da meia-idade face aos outros, sejam familiares, amigos, colegas de profissão ou sociedade em geral.

Na mesma perspetiva, Lachman (2015) refere que o bem-estar da geração mais nova, mas também da mais velha está dependente da capacidade de o adulto da meia-idade dar resposta às suas necessidades emergentes. A meia-idade é vista como o período ideal para criar ligações intergeracionais através de papéis como a parentalidade, prestação de cuidados e mentoria. Além disso, na meia-idade o adulto encontra-se numa situação privilegiada para agir como pivot entre as duas gerações. A vivência da meia-idade dos participantes sugere que, efetivamente, os adultos de meia-idade consideram que têm o papel de mediador entre a geração mais nova e a geração mais velha e, por isso, criam, por exemplo, oportunidades para o convívio entre avós e netos.

A perspetiva *life span* permite compreender o desenvolvimento com base nas interações pessoa-contexto, isto é, o adulto seleciona e altera contextos de desenvolvimento e é influenciado pelos contextos. Uma das mudanças que ocorre na família é a necessidade dos adultos, especialmente as mulheres, assumirem o papel de cuidadores dos filhos e dos pais. De facto, o contexto familiar tende a sofrer alterações uma vez que, para além da necessidade de prestar os cuidados e apoio necessários aos filhos, também os pais, a envelhecer, começam a apresentar necessidades a que devem dar resposta. A prestação do cuidado filial por parte dos participantes vai de encontro ao descrito na literatura no domínio. De acordo com Aldous (1994), o termo “prestação de cuidados” diz respeito às ajudas físicas, emocionais e

financeiras que a família presta aos seus membros dependentes. Para os participantes, o cuidado filial é essencialmente baseado na realização de atividades instrumentais de vida diária, no entanto, a maioria sublinha a importância de estar presente no dia-a-dia dos pais, seja presencialmente ou através de chamadas telefônicas, de modo a detetar possíveis necessidades ou problemas. Ainda que o cuidado filial não seja prestado em termos físicos, alguns participantes referem sentir cansaço. Pyper (2006) sugere que as mulheres tendem a apresentar mais sobrecarga como resultado da gestão realizada entre a prestação de cuidados e o trabalho.

Considerando a maior probabilidade de a prestação de cuidados aos pais ser assumida por um adulto na meia-idade, é importante analisar de que forma este papel se equilibra com os restantes papéis de vida como o ser mãe/pai, cônjuge e profissional. Relativamente a este assunto, Williams (2004) refere que, apesar de estes adultos apresentarem níveis de satisfação com a vida semelhantes aos pares empregados que não têm as três responsabilidades, apresentam também níveis de stress mais altos e menor satisfação com o equilíbrio entre a família e o trabalho. De facto, a experiência dos nossos participantes sugere que a articulação entre os cuidados filiais e o trabalho é uma tarefa complexa e exigente, uma vez que implica a realização de ajustamentos e alocação de recursos adicionais. A maioria dos participantes refere que as exigências do trabalho têm implicações na prestação dos cuidados e as exigências da prestação de cuidados têm implicações no trabalho. Para além disso, a prestação dos cuidados filiais tem ainda implicações na vida pessoal dos participantes, isto é, alguns dos participantes referem que por se sentirem responsáveis por dar resposta às necessidades dos pais, muitas vezes põem de parte os seus interesses e necessidades pessoais e limitam o tempo disponível para os filhos, cônjuge ou amigos. O que pode gerar consequências negativas para o cuidador não é, por si só, a prestação de cuidados, mas sim o momento que o adulto assume este papel em comparação ao período desenvolvimental em que se encontra (Kahana et al., 1994). Considerando que a meia-idade é um período de vida que envolve muitas mudanças em vários domínios de vida, é expectável que a gestão de todos esses domínios seja uma tarefa complexa e exigente. Ainda que, para os participantes, a prestação dos cuidados filiais seja considerada uma tarefa inerente ao ser filho na meia-idade e que seja fonte de satisfação, pode também ser um ser uma fonte de stress pois implica que seja constantemente equilibrada com o trabalho e a vida pessoal.

No entanto, apesar de a prestação de cuidados poder ser uma fonte de stress por competir com outras responsabilidades, na meia-idade os pais podem continuar a ser uma fonte de suporte. Connidis (2010) refere que os pais continuam a ser uma fonte de aconselhamento e, enquanto independentes, contribuem de forma significativa para a vida dos filhos adultos, uma vez que o apoio se trata de uma componente contínua na relação e apenas tende a diminuir à medida que os pais vão envelhecendo e começam também eles a precisar de apoio instrumental. Efetivamente, vários participantes referem que recebem muito apoio dos pais, sendo que a maioria destes considera receber mais apoio do que aquele que proporcionam. Tal pode ser explicado pelo facto de estes participantes terem filhos ainda muito novos e precisarem de apoio na gestão do dia-a-dia como por exemplo, levar os netos à escola. De facto, duas participantes reconhecem receber mais apoio do que aquele que proporcionam, outros consideram

dar mais apoio do que o que recebem e apenas uma participante considera existir um equilíbrio. Neste sentido, para alguns participantes a relação filial é ainda muito semelhante à da juventude, mas a maioria dos participantes reconhece que existe preocupação em relação aos pais, especificamente no que se refere à sua saúde, e que isso é algo distinto do ser filho na juventude. Efetivamente, ser filho adulto na meia-idade tem aspetos comuns e distintos de ser filho na juventude. Se por um lado a natureza da relação se mantém e, por isso, se mantêm os afetos e a fonte de suporte emocional, por outro lado, reconhecem também que a relação é distinta da juventude por se tratar de uma relação entre adultos e em que há a necessidade da reciprocidade de apoio.

Birditt e colaboradores (2008) sugerem que uma boa relação pai-filho potencia os filhos adultos a desenvolverem maturidade filial, mas uma maior maturidade filial também resulta numa melhor relação. O desenvolvimento da maturidade filial é uma tarefa central na relação pai-filho e diz respeito à capacidade de o filho adulto ver os pais como pessoas para além do papel parental, e com um passado histórico e limitações (Blenkner, 1965). Do ponto de vista desenvolvimental, a maturidade filial é sinal de crescimento na meia-idade por resultar da resolução bem-sucedida da tarefa filial, isto é, durante a meia-idade os filhos adultos vivenciam uma crise filial por serem confrontados com a necessidade de se tornar uma fonte de apoio. Neste sentido, é de salientar que todos os participantes abordaram esta questão, expressando comportamentos, atitudes e pensamentos representativos de maturidade filial, mas também de responsabilidade filial. Em contrapartida, também todos os participantes expressam pensamentos, sentimentos e comportamentos que parecem sugerir a vivência de ansiedade filial. Considerando os nossos resultados, parece-nos evidente que os cuidados filiais são assumidos pelos participantes como algo inerente a ser adulto na meia-idade, sendo que, globalmente, o que os motiva a cuidar dos pais idosos é um sentimento de responsabilidade pelo seu bem-estar e de retribuição face aos cuidados que os pais lhes proporcionaram ao longo da vida.

Segundo Cicirelli (1988), a ansiedade filial surge quando o filho adulto é confrontado com a questão da finitude da vida, percebe o declínio na saúde dos pais e, como consequência, cuida deles de forma a minimizar ou adiar as perdas e a morte. No entanto, a ansiedade filial pode surgir antes ou durante a prestação de cuidados quando os filhos percebem que a saúde dos pais irá começar ou continuar a declinar e, por isso, no futuro os pais irão precisar de mais apoio. De facto, para os participantes, a experiência de ser filho adulto na meia-idade é marcada por esta preocupação e dificuldade em pensar no futuro dos pais, sendo que alguns participantes referem inquietações em relação à morte dos pais. Esta preocupação é ainda intensificada pelo facto de desempenharem vários papéis sociais com grandes responsabilidades que limita o tempo disponível para a prestação de cuidados que, por sua vez, pode influenciar a qualidade com que esses cuidados são proporcionados. Neste contexto, alguns participantes expressam também a preocupação relativa à gestão futura entre o trabalho e os cuidados filiais, por ainda terem muitos anos de carreira pela frente, mas também por ainda terem filhos muito novos. Por outras palavras, expressam preocupação em relação a um futuro em que irão ter de equilibrar o trabalho, onde ainda irão desempenhar funções de grande exigência e responsabilidade, e a família uma vez que os filhos ainda vão estar no

início da juventude, e os pais irão apresentar necessidades cada vez mais complexas. Para alguns participantes, um aspeto que aumenta esta preocupação face ao envelhecimento dos pais e eventuais necessidades de cuidados no futuro é o facto de serem filhos únicos e, por isso, considerarem que são os únicos responsáveis pela prestação dos cuidados e antecipam que esta gestão irá ser mais difícil.

Efetivamente, existem vários desafios com que o adulto de meia-idade se depara e, como resultado da escassez de investigação, a meia-idade é muitas vezes estereotipada como um período de crise. De facto, a vivência da meia-idade nos participantes aponta para a perceção de algum declínio ou perda a nível físico, cognitivo e social, mas não se percebe no discurso dos participantes a noção de crise. As perdas identificadas são assumidas como inerentes ao próprio processo de desenvolvimento/envelhecimento. A nível físico, é importante ter em consideração que a saúde deve ser analisada como um processo dinâmico e em mudança ao longo da vida, e dependente do contexto em que a pessoa se insere (Spiro, 2001), no entanto existem mudanças que fazem parte do processo de desenvolvimento e envelhecimento e, portanto, são inevitáveis (Whitbourne, 2001), como as mudanças que ocorrem ao nível biológico. Por sua vez, as perdas ao nível social dizem essencialmente respeito à falta de tempo para atividades de lazer e sociais. O envolvimento na profissão e a necessidade de proporcionar cuidados à família limitam o tempo que o adulto de meia-idade tem disponível para si, seja para atividades de lazer ou atividades sociais. Por fim, relativamente às perdas cognitivas, existem evidências que suportam o declínio de capacidades cognitivas na meia-idade, nomeadamente a velocidade percetiva e a capacidade numérica (Willis & Schaie, 1999). No entanto, é importante salientar que na meia-idade existe possibilidade de compensar declínios através dos ganhos registados noutros domínios. A maioria dos participantes faz referência ao uso de estratégias de organização (ex.: ter uma agenda) como forma de lidar com as perdas sentidas ao nível da memória (ex.: dificuldades de recordação de informação). É, pois, notória a capacidade de adaptação de muitos participantes, adotando estratégias de compensação para continuar a responder às tarefas da meia-idade e assim atingir os seus objetivos de vida.

Staudinger e Bluck (2001) analisam as mudanças na alocação de recursos ao longo do ciclo de vida e referem que na meia-idade os adultos lidam com várias tarefas desenvolvimentais em vários domínios como na carreira, com os filhos e os pais. Ainda que na meia-idade os adultos apresentem muitos recursos internos e externos, o número de exigências a que têm de dar resposta pode ultrapassar os recursos disponíveis. Na meia-idade a alocação de recursos é, essencialmente, para a manutenção e recuperação de níveis de funcionamento, no entanto existem domínios ainda em crescimento e domínios em declínio. As autoras referem que um dos problemas associados à gestão de recursos na meia-idade é a *geração sandwich*. No entanto, defendem que um domínio de vida, como o trabalho, tanto pode fornecer os recursos necessários como pode ser fonte de stress. Ou seja, à semelhança da experiência dos participantes, a gestão trabalho-prestação de cuidados pode ser uma tarefa exigente, mas o trabalho pode fornecer os recursos necessários para lidar com os cuidados aos pais, por ser um contexto em que os adultos interagem com outras pessoas e, por estarem focados no trabalho, não pensarem constantemente nas

necessidades dos pais, além de facilitar ou potencializar o acesso a recursos relevantes no âmbito dos cuidados filiais, como por exemplo o acesso a informação relevante ou figuras importantes e úteis. Além disso, é importante salientar que os stressores associados aos cuidados nem sempre resultam em consequências negativas, como é possível perceber nos nossos resultados.

No entanto, tal como Staudinger e Bluck (2001) referem, a perspectiva *life span* não só considera a trajetória de declínio, mas também a de crescimento e estabilidade. Efetivamente, para os participantes a vivência da meia-idade é marcada por ganhos em domínios como o profissional por considerarem que é na meia-idade que existe uma consolidação profissional e que se atinge o auge na carreira e, consequentemente, registam-se ganhos em termos de maior liberdade, autonomia e legitimidade profissional. Para além disso, registam ganhos em termos emocionais, nomeadamente em autoestima, confiança/segurança e calma/descontração. Mroczek (2004) considera que a vivência emocional na meia-idade é mais semelhante à da juventude do que à da velhice, uma vez que o objetivo se foca na construção de uma carreira e da família, no entanto, é possível que a rede social diminua em quantidade para aumentar em qualidade, centrando-se em relações de proximidade emocional e, portanto, assemelhar-se mais à vivência emocional da velhice.

Com base na experiência dos participantes, a meia-idade parece ser o período de vida em que aumentam as responsabilidades, especialmente no trabalho e na família. No que se refere ao trabalho, a meia-idade pode ser considerada a força do mercado de trabalho, por ser um período de vida extenso e onde se centra grande parte da população ativa. A escolha de uma carreira profissional é, usualmente, associada à juventude, mas na meia-idade os adultos já contam com anos de experiência, mais competências e recursos e, por isso, é mais provável que sejam chamados a assumir responsabilidades. Por outro lado, assumir novas responsabilidades pode potenciar o desenvolvimento de novas competências e recursos. Neste contexto, a maioria dos participantes refere que as várias responsabilidades e o grau de envolvimento no domínio profissional influenciam e limitam a sua vida pessoal, especificamente no que se refere ao tempo disponível para conviver com a família e amigos, para o lazer e projetos pessoais. Sterns e Huyck (2001) referem que a maioria dos trabalhadores na meia-idade vivem vidas complexas, sendo que o que ocorre no trabalho tende a influenciar o que ocorre nos outros domínios de vida. De facto, na meia-idade é comum ter o desejo de equilibrar o trabalho com outros papéis da vida de forma mais eficaz. No entanto, os autores salientam que mesmo na meia-idade, os desafios não terminam e o envolvimento familiar tende a tornar-se cada vez mais complexo com o papel de cônjuge, pai/mãe e filho(a) a competir com o trabalho. Neste sentido, o trabalho pode ajudar a aliviar as pressões que resultam de todos os papéis na família. Ainda assim, e tendo em conta que a perspectiva *life span* considera múltiplas trajetórias de desenvolvimento, os autores sublinham que apesar de muitos adultos da meia-idade se esforçarem para atingir um equilíbrio entre os domínios de vida, é importante ter em conta que alguns adultos não procuram esse equilíbrio, isto é, querem focar-se totalmente no trabalho, nas relações familiares, num hobby ou no voluntariado. Considerando os nossos resultados, parece-nos que os participantes fazem esforços significativos para investir e responder positivamente quer às exigências e desafios

profissionais quer pessoais e familiares. É muito notória a relevância que, quer a atividade profissional quer a família, assume nas vidas destas pessoas.

Staudinger e Bluck (2001) defendem que o surgimento de novos contextos de desenvolvimento podem causar descontinuidade no desenvolvimento individual, sendo que a continuidade é fornecida pelo contexto na relação conjugal, família, amizades e trabalho. De facto, a maioria dos participantes identifica aspetos em que consideram que existe uma continuidade no funcionamento entre a juventude e a meia-idade. Estes aspetos podem ser o sentir-se jovem, manter os mesmos gostos e, essencialmente, sentirem-se a mesma pessoa (o sentimento de si). Além disso, é de salientar que embora apenas alguns participantes tenham referido continuar a receber apoio dos pais, a maioria refere que uma das continuidades entre a juventude e a meia-idade é, de facto, a ligação afetiva que mantêm com os pais e o considerarem continuar a ter o apoio dos mesmos.

Existem aspetos que são característicos da juventude e, de facto, durante este período de vida o apoio tende a ser direcionado dos pais para os filhos, em termos emocionais e financeiros. Para além destes, existem aspetos pessoais como a inexperiência, a autocentração, insegurança e menores responsabilidades, e aspetos relativos à escolha de uma carreira profissional, procura de emprego e menor estabilidade profissional e financeira. De uma forma global, estes são os aspetos que permitem caracterizar a juventude como período de vida distinto da meia-idade. Por sua vez, também existem aspetos que são específicos da meia-idade e que claramente distinguem este período da juventude. Entre eles, o número de papéis que os adultos tendem a desempenhar no dia-a-dia e a responsabilidade que advém desses mesmos papéis que resulta num estilo de vida intenso com várias necessidades a que dar resposta, mas com tempo limitado. Ao mesmo tempo que tentam dar resposta às várias necessidades e exigências que surgem no trabalho e na família, os próprios adultos de meia-idade têm de lidar com as mudanças que ocorrem no seu íntimo, isto é, todas as mudanças que ocorrem e podem ser fonte de angústia, nomeadamente a nível físico e cognitivo. Globalmente, estes aspetos dizem respeito ao que foi abordado relativamente às perdas da meia-idade, como o aparecimento de rugas, problemas de visão e esquecimentos mais frequentes, mas, em contrapartida, existem também aspetos positivos, abordados na categoria *Crescimento* na meia-idade, e que dizem respeito, por exemplo, ao aperfeiçoamento de capacidades. No entanto, é ainda de salientar aspetos pessoais que foram identificados pelos participantes como específicos da meia-idade como a autonomia e legitimidade na tomada de decisão, menor impulsividade e a maior disciplina e capacidade de gestão de tempo. Em termos profissionais foram ainda identificados aspetos como a maior segurança profissional e independência financeira, como resultado de terem atingido o auge da carreira. Em termos familiares, alguns participantes referem que ser adulto na meia-idade é ser cuidador. Assim, atendendo aos resultados obtidos a este nível, parece-nos que se tentarmos comparar o que os participantes consideram que ganham e o que perdem, este balanço é favorável aos ganhos. Efetivamente, apesar de identificadas perdas, a ênfase é colocada nos ganhos e a meia-idade parece ser vivida de forma positiva e otimista. Importa a este propósito não esquecer que os nossos participantes

apresentam também características diferenciadoras como o nível elevado de formação e o exercício de atividade profissional de grande responsabilidade e autonomia.

Seguindo a perspectiva de Lachman (2015), o adulto da meia-idade ocupa um lugar único no ciclo de vida em termos geracionais por se encontrar entre a geração mais nova e a mais velha, sendo que o bem-estar destas gerações depende dos adultos da meia-idade. De facto, por se encontrar entre gerações, é o adulto da meia-idade que tende a ocupar o papel de cuidador dos mais novos e dos mais velhos. Se, por um lado, o adulto presta apoio e cuidados à geração mais nova através da parentalidade, da mentoria e, de uma forma global, da generatividade, por outro lado, presta apoio e cuidados aos pais através do seu papel enquanto filho e por desenvolver maturidade e responsabilidade filial. Assim, é possível considerar que na meia-idade existem tarefas desenvolvimentais que, quando assumidas de forma bem-sucedida, colocam o adulto em contexto com os outros e, efetivamente, responsável pelo bem-estar dos outros.

No entanto, é de salientar que também o bem-estar dos adultos da meia-idade depende das circunstâncias que os rodeiam (Lachman, 2015). Assim, considerando que os adultos da meia-idade estão envolvidos na prestação de cuidados e apoio aos filhos e aos pais, podem vivenciar stress decorrente do desempenho desses papéis que, conseqüentemente têm impacto na sua saúde física e mental. Infurna e colaboradores (2020) consideram que os adultos de meia-idade estão constantemente a tentar equilibrar múltiplas responsabilidades e que, de facto, pode resultar em stress. Uma vez que a meia-idade é composta por uma grande parte da população, são estes adultos que, para além do bem-estar, são responsáveis pela economia e produtividade.

Ainda que a maioria dos participantes tenha feito referência à meia-idade como auge da carreira profissional, alguns indicam também ter projetos a nível profissional que querem ainda concretizar durante a meia-idade e alguns referem ter o objetivo de consolidar a carreira. Por outro lado, alguns participantes referem querer aprender novas coisas e aumentar o tempo disponível para o lazer. Sterns e Huyck (2001) defendem que na meia-idade o tempo de lazer pode fomentar oportunidades para o crescimento pessoal. No início da meia-idade as atividades de lazer são muito focadas na consolidação da carreira e, por sua vez, no fim da meia-idade estas tendem a focar-se em atividades que podem ser mantidas na velhice. No entanto, um dos desafios da meia-idade é ter o tempo necessário para essas mesmas atividades, uma vez que o adulto se sente dividido entre as responsabilidades profissionais e familiares.

Por sua vez, relativamente à perspectiva de velhice a maioria dos participantes refere desejar ter uma velhice ativa, o que poderá ser explicado pela vida ativa que estão a viver. Sterns e Huyck (2001) apontam que cada vez mais as pessoas estão conscientes dos problemas que podem surgir na velhice e, portanto, tendem a tentar evitar ou tratar os problemas de saúde. No entanto, os autores alertam que a maioria das pessoas está mais preocupada com a aparência que resulta do envelhecimento em vez de se focar em aspetos, como por exemplo, a dieta, exercício e consultas de rotina. Segundo Lachman e colaboradores (2015), da mesma forma que as experiências da juventude têm impacto na vivência da meia-

idade, as experiências da meia-idade irão ter influência na forma como se vive a velhice. Ou seja, aqueles que se envolvem em comportamentos saudáveis ao longo da vida adulta irão beneficiar de resultados positivos na velhice. Alguns participantes referem que querem envelhecer em casa enquanto outros apresentam o desejo de ir viver para uma instituição como forma a não sobrecarregar os filhos. Todos os participantes abordaram a antecipação da velhice, apesar de com ênfases distintas. Enquanto alguns tinham já planos muito específicos para a sua velhice outros tinham noção clara da necessidade de preparar esta fase da vida, mas ainda sem planos concretos. Parece-nos que este aspeto pode dever-se ao facto de tanto termos participantes que se situam na primeira metade de meia-idade como participantes que se encontram claramente “à porta” da velhice. Lachman (2004) considera que, dada a extensão que a meia-idade ocupa no ciclo de vida, é importante pensar no início e no fim da meia-idade pois as experiências, papéis de vida e estatuto de saúde são muito provavelmente diferentes.

É possível considerar que, para os participantes, a meia-idade é fortemente marcada pelas várias responsabilidades que têm de adotar nas múltiplas esferas da vida, em especial no trabalho e na família. Na família, verifica-se que o adulto se vê confrontado com a necessidade de dar resposta às várias necessidades que vão surgindo por parte dos pais, enquanto vão vivenciando mudanças individuais em termos de ganhos e perdas a nível biológico, psicológico e social. No entanto, para alguns participantes a sua experiência da meia-idade é ainda muito semelhante à da juventude, por se considerarem muito novos e receberem mais apoio do que aquele que proporcionam; alguns participantes consideram que a meia-idade é um período de vida completamente distinto da juventude e, para alguns participantes, a meia-idade é considerada como muito próxima temporalmente da velhice.

CONCLUSÃO

Um dos complexos desafios que o aumento da longevidade e do envelhecimento populacional coloca aos adultos da meia-idade é a necessidade de cuidar dos pais, sendo cada vez mais uma experiência normativa (Brody, 1985). A posição que o adulto da meia-idade ocupa no ciclo de vida leva a que a tarefa de cuidar dos membros da família lhes seja, geralmente, atribuída. Tal frequentemente decorre da assunção de que dispõem de recursos, capacidades e competências que facilitam a prestação de cuidados e, efetivamente, algumas tarefas desenvolvimentais da meia-idade colocam o adulto em contexto com os outros e responsável pelo bem-estar dos mesmos.

A meia-idade foi apresentada por Lachman (2015; Lachman et al., 2015) como um período de vida pivotal no ciclo de vida por representar um momento de (1) equilíbrio e pico de funcionamento na intersecção entre crescimento e declínio, (2) ligação com períodos anteriores e posteriores da vida e (3) como ponte de ligação da geração mais nova e mais velha. Efetivamente, a análise da vivência da meia-idade dos participantes resultou em domínios e categorias que vão ao encontro da proposta da Lachman (2015) e Lachman e colaboradores (2015), nomeadamente: (1) *Meia-idade como momento de crescimento e declínio*, (2) *Meia-idade como grupo que liga gerações*, e (3) *Meia-idade como período de vida entre a juventude e a velhice*.

Apesar da relevância dos resultados encontrados, e tendo em conta o objetivo do estudo é o de compreender a experiência de ser adulto na meia-idade numa perspetiva desenvolvimental, especificamente ao nível dos cuidados filiais, é importante destacar as limitações do mesmo. Apesar de o presente estudo não ter sido desenvolvido considerando as questões de género, é de salientar que apenas um dos dozes participantes é do género masculino. No entanto, apesar de o estudo ter sido divulgado em vários contextos, apenas uma pessoa do género masculino se mostrou interessada e disponível para participar. Por outro lado, no final das doze entrevistas verificou-se que o conteúdo das mesmas já era bastante similar e, por isso, se considerou ter atingido a saturação de dados no que se refere à experiência da meia-idade. Muito provavelmente poderá no futuro fazer sentido um olhar mais específico, considerando as questões de género na meia-idade pois o papel de género assume contornos muito específicos para homens e mulheres, mesmo na meia-idade.

Para além disso, é ainda de salientar a idade dos participantes. Lachman (2004) sugere a necessidade de organizar a meia-idade em subperíodos, uma vez que as experiências e acontecimentos de vida variam significativamente entre o início e o fim da meia-idade. Neste estudo, a maioria dos participantes considera-se ainda muito jovem e, de facto, pode considerar-se que estão no início da meia-idade. No entanto, três participantes têm idades que podem ser associadas ao fim da meia-idade. Assim, uma limitação do estudo pode ser o baixo número de participantes com mais de 50 anos que impossibilita a realização de uma análise contrastante com o início da meia-idade. Mais uma vez, este poderá ser um aspeto a atender em estudos futuros.

É ainda importante referir que, uma vez que a maioria dos participantes se encontra no início da meia-idade, foi possível identificar semelhanças e diferenças face à juventude, no entanto, a antecipação

da velhice foi abordada de forma muito genérica, talvez pela distância temporal a que se encontra. Também a questão da parentalidade e da conjugalidade foi pouco aprofundada pelos participantes e, de facto, podem ser dimensões importantes na vivência da meia-idade. Apesar de terem surgido como categorias de análise o seu conteúdo não é tão saliente, possivelmente pelo foco nos cuidados filiais.

Em termos de investigação futura, parece-nos ainda que seria relevante realizar um estudo com participantes trabalhadores de colarinho azul, uma vez que os participantes no nosso estudo são muito escolarizados e a educação/formação é uma variável importante do ponto de vida desenvolvimental, o que pode ser relevante no modo como se vivencia a meia-idade.

A compreensão das especificidades da meia-idade é especialmente importante para a prática gerontológica por ser o período antecedente à velhice. Considerando que as experiências da meia-idade irão ter impacto na velhice (Lachman, 2015) e considerando que na meia-idade a alocação de recursos é predominantemente direcionada para a manutenção e recuperação (Staudinger & Bluck, 2001), é de realçar a importância da intervenção neste período de vida, nomeadamente a preventiva (Baltes & Danish, 1980). Nesta perspetiva, a meia-idade é o período-chave para a preparação da velhice e, por isso, é fundamental que as investigações na área da Gerontologia Social desenvolvam e aprofundem o conhecimento acerca deste período de vida tão distinto. Apesar de a heterogeneidade aumentar com a idade, existem experiências da meia-idade que são comuns, como os cuidados filiais.

Para além disso, a meia-idade é um período de vida relativamente longo e importante, não só para o desenvolvimento individual como também para o bem-estar dos membros da família e da sociedade/comunidade. É importante desenvolver políticas que permitam que os adultos lidem e se adaptem aos desafios da meia-idade que surgem na família e no trabalho e, especificamente, que possibilite uma melhor gestão trabalho-família. Neste contexto, considerando que produtividade, saúde e bem-estar dos adultos de meia-idade influenciam as restantes gerações, Infurna e colaboradores (2020) defendem a importância da reversibilidade e resiliência na meia-idade, através de intervenções e políticas que promovam a saúde física e mental e a capacidade de resiliência nestes adultos. No que se refere ao contexto familiar, os autores salientam a necessidade de políticas de “licença familiar” que permitam e facilitem a parentalidade e os cuidados filiais. Importa salientar que, em Portugal, é possível encontrar algumas medidas neste sentido, particularmente no apoio aos filhos pequenos, mas há ainda uma escassez de medidas que potenciem os cuidados filiais. Apesar da aprovação recente do Estatuto do Cuidador Informal (Lei nº 100/2019 de 9 de setembro), as medidas específicas são pontuais e, por isso, insuficientes para a prestação de cuidados que é realizada no dia-a-dia. Para além disto, Infurna e colaboradores (2020) abordam a questão da importância da flexibilidade no trabalho em termos de horários e a importância da educação/formação, especificamente no que diz respeito aos conhecimentos dos adultos da meia-idade.

De facto, a sociedade e o conhecimento estão em constante evolução. A atual pandemia de Covid-19 levou a rápidas transformações sociais que até então resistiam no tempo, especificamente a digitalização de serviços ou o trabalho à distância, e a nível mundial assistiu-se à necessidade das pessoas se

adaptarem a novas realidades. Sendo a meia-idade a força de trabalho, estes adultos foram obrigados a adaptarem-se de forma rápida a novas formas de trabalho, muitas vezes mais digitais ou virtuais e a partir de casa. Esta necessidade de rápida adaptação colocou novos desafios aos adultos, podendo dificultar ainda mais a gestão trabalho-família, uma vez que as instituições de ensino e os serviços/respostas sociais direcionados aos filhos (descendentes), mas também as respostas sociais direcionadas aos pais envelhecidos foram encerradas ou condicionadas na sua capacidade de resposta, sobrecarregando ainda mais os adultos de meia-idade. Numa altura em que os idosos são considerados um grupo de risco e, mesmo os independentes, são aconselhados a permanecer em casa, reduzindo ao máximo os contactos sociais, os adultos de meia-idade ficaram ainda mais responsáveis por assegurar o apoio e cuidados aos seus familiares mais velhos, assumindo tarefas que, em situação normal, não precisariam de fazer, como as compras, ao mesmo tempo que são confrontados com a necessidade de se adaptarem à nova realidade de trabalho.

De uma forma geral, efetivamente é importante potenciar a capacidade de resiliência dos adultos da meia-idade, mas também é importante desenvolver novos recursos que, de alguma forma, aliviem a pressão que é colocada sobre estes adultos. A meia-idade é um período de vida em que a pessoa começa a ser confrontado com o seu próprio envelhecimento, identificando várias mudanças a nível biopsicossocial. Neste sentido, tal como Infurna e colaboradores (2020) defendem, para promover a resiliência nos adultos de meia-idade, é importante desenvolver intervenções que melhorem a saúde física, diminuam o stress e a sobrecarga da prestação de cuidados e que melhorem a saúde mental, especificamente através de intervenções que promovam o envolvimento social. Os autores sublinham a importância de otimizar o bem-estar dos adultos da meia-idade, uma vez que o bem-estar dos mais novos e dos mais velhos depende deles.

Em síntese, a meia-idade é um período de vida distinto e pivotal no ciclo de vida, com um enorme potencial individual e social. É importante aprofundar o conhecimento neste domínio de forma a combater estereótipos e preconceitos que perduram apesar das evidências científicas e de forma a sustentar políticas e intervenções/práticas que potenciem a otimização do desenvolvimento do adulto. A meia-idade deve ser analisada com base numa perspetiva *life span* de forma a melhor compreender este período de vida tão complexo, multidirecional e heterogéneo no que diz respeito ao desenvolvimento individual e de forma a contextualizar o adulto da meia-idade como cuidador e responsável pelos membros da família e pela sociedade em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldous, J. (1994). Someone to watch over me: family responsibilities and their realization across family lives. In E. Kahana, D. E. Biegel & M. Wykle (Eds.), *Family Caregiving Across the Lifespan* (pp. 42–68). California: Sage.
- Aldwin, C. M. & Levenson, M. R. (2001). Stress, coping, and health at mid-life: A developmental perspective. In M. Lachman (Ed.), *The handbook of midlife development* (pp. 188–214). New York: John Wiley & Sons.
- Antonucci, T. C., Akiyama, H. & Merline, A. (2001). Dynamics of social relationships in midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 571–598). New York: John Wiley & Sons.
- Aronson, J. (1992). Women's sense of responsibility for the care of old people: "But who else is going to do it?" *Gender & Society*, 6(1), 8–29. <https://doi.org/10.1177/089124392006001002>
- Baltes, P. B., Cornelius, S. W. & Nesselroade, J. R. (1979). Cohort effects in developmental psychology. In J. R. Nesselroade & P. B. Baltes (Eds.), *Longitudinal research in the study of behavior and development* (pp. 61–87). New York: Academic Press.
- Baltes, P. B. & 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 behavioral sciences*. (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003>
- Baltes, P. B. & Danish, S. (1980). Intervention in life-span development and aging: Issues and concepts. In R. Turner & H. Reese (Eds.), *Life-Span Developmental Psychology* (pp. 49–78). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-704150-6.50009-X>
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. & Staudinger, U. M. (2007). Life span theory in developmental psychology. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (pp. 569–664). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 471–507. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and

- compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>
- Baltes, P. B, Reese, H. W. & Lipsitt, L. P. (1980). Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-110 <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.31.020180.000433>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., Lefkowitz, E. S. & Kamp Dush, C. M. (2008). Parents perceived as peers: Filial maturity in adulthood. *Journal of Adult Development*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9019-2>
- Birditt, K. S., Jackey, L. M. H. & Antonucci, T. C. (2009). Longitudinal patterns of negative relationship quality across adulthood. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(1), 55–64. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn031>
- Blenkner, M. (1965). Social work and family relations in later life with some thoughts on filial maturity. In E. Shanas & G. Streib (Eds.), *Social structure and the family: Generational relations* (pp. 46–61). New Jersey: Prentice Hall.
- Brim, G. (1992). *Ambition: how we manage success and failure throughout our lives*. New York: Basic Books.
- Brim Jr., O. G. & Ryff, C. D. (1980). On the properties of life events. In P. B. Baltes & O. G. Brim Jr. (Eds.), *Life span development and behavior* (pp. 167–388). New York: Academic Press.
- Brody, E. M. (1985). Parent care as a normative family stress. *The Gerontologist*, 25, 19–29.
<https://doi.org/10.1093/geront/25.1.19>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology & Aging*, 7, 331-338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151–156. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512261>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Cicirelli, V. G. (1988). A measure of filial anxiety regarding anticipated care of elderly parents. *The Gerontologist*, 23, 478-482 <https://doi.org/10.1093/geront/28.4.478>
- Cicirelli, V. G. (1990). Family support in relation to health problems of the elderly. In T. H. Brubaker (Ed.),

- Family relationships in later life*, (pp. 212–228). California: Sage.
- Connidis, I. A. (2010). Support exchanges between older parents and their children. In I. A. Connidis (Ed.), *Family Ties & Aging* (pp. 153–177). California: Sage.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds.), *Life-Span Development and Behavior*, (pp. 65–102). New York: Academic Press.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (3^a Ed.). California: Sage.
- Cross, S. & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230–255. <https://doi.org/10.1159/000277058>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Farrell, M. P. & Rosenberg, S. D. (1981). *Men at Midlife*. Boston: Auburn House.
- Fernández-Ballesteros, R. (2000). Gerontología Social: Una introducción. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Gerontologia Social* (pp. 31–54). Madrid: Pirámide.
- Fingerman, K. L., Miller, L. M. & Seidel, A. J. (2009). Functions families serve in old age. In S. H. Qualls & S. H. Zarit (Eds.), *Aging Families and Caregiving* (pp. 19–43). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Fredriksen, K. I. & Scharlach, A. E. (1996). Filial maturity: Analysis and reconceptualization. *Journal of Adult Development*, 3(3), 183–191. <https://doi.org/10.1007/BF02285778>
- Fung, H. H., Carstensen, L. L. & Lang, F. R. (2001). Age-related patterns in social networks among european americans and african americans: Implications for socioemotional selectivity across the life span. *The International Journal of Aging & Human Development*, 52(3), 185–206. <https://doi.org/10.2190/1ABL-9BE5-MOX2-LR9V>
- Gans, D. & Silverstein, M. (2006). Norms of filial responsibility for aging parents across time and generations. *Journal of Marriage and Family*, 68, 961–976. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00307.x>
- Hagestad, G. O. (1987). Parent-child relations in later life: Trends and gaps in past research. In J. B. Lancaster, J. Altmann, A. S. Rossi & L. R. Sherrod (Eds.), *Parenting across the life span: Biosocial dimensions*. (pp. 405–433). New York: Aldine.

- Harris, P. B. (1998). Listening to caregiving sons: Misunderstood realities. *The Gerontologist*, 38(3), 342-352. <https://doi.org/10.1093/geront/38.3.342>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 345–394). New York: John Wiley & Sons.
- Ikkink, K. K., Van Tilburg, T. & Knipscheer, K. C. P. M. (1999). Perceived instrumental support exchanges in relationships between elderly parents and their adult children: Normative and structural explanations. *Journal of Marriage and the Family*, 61(4), 831–844. <https://doi.org/10.2307/354006>
- Infurna, F. J., Gerstorf, D. & Lachman, M. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*, 75(4), 470-485. <https://doi.org/10.1037/amp0000591>
- Jacques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 46(4), 502–514.
- Kahana, E., Kahana, B., Johnson, J. R., Hammond, R. J. & Kercher, K. (1994). Developmental challenges and family caregiving: Bridging concepts and research. In E. Kahana, D. E. Biegel & M. Wykle (Eds.), *Family Caregiving Across the Lifespan* (pp. 3–41). California: Sage.
- Kim, J. E. & Moen, P. (2001). Moving into retirement: Preparation and transitions in late midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 487–527). New York: John Wiley & Sons.
- Kunzmann, U., Little, T. D. & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15(3), 511-526. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.15.3.511>
- Lachman, M. E. (1991). Perceived control over memory aging: Developmental and intervention perspectives. *Journal of Social Issues*, 47(4), 159–175. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1991.tb01840.x>
- Lachman, M. E. & Bertrand, R. M. (2001). Personality and the self in midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 279–309). New York: John Wiley & Sons.
- Lachman, M. E. & Weaver, S. L. (1998). Sociodemographic variations in the sense of control by domain: Findings from the MacArthur studies of midlife. *Psychology and Aging*, 13(4), 553–562. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.13.4.553>
- Lachman, M. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>

- Lachman, M. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12(3–4), 327–334. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
- Lachman, M. & James, J. B. (1997). Changing the course of midlife development: An overview. In M. Lachman & J. B. James (Eds.), *Multiple paths of midlife development*. (pp. 1–17). Chicago: University of Chicago Press.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0165025414533223>
- Lawton, M. P., Moss, M., Kleban, M. H., Glicksman, A. & Rovine, M. (1991). A two-factor model of caregiving appraisal and psychological well-being. *Journal of Gerontology*, 46(4), 181–189. <https://doi.org/10.1093/geronj/46.4.P181>
- Li, S. & Freund, A. M. (2005). Advances in lifespan psychology: A focus on biocultural and personal influences. *Research in Human Development*, 21(1-2), 1-23. http://doi.org/10.1207/s15427617rhd0201&2_1
- Luescher, K. & Pillemer, K. (1998). Intergenerational ambivalence: A new approach to the study of parent–child relations in later life. *Journal of Marriage and Family*, 60(2), 413–425. <https://doi.org/10.2307/353858>
- Magai, C. & Halpern, B. (2001). Emotional development during the middle years. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 310–344). New York: John Wiley & Sons.
- Marcoen, A. (1995). Filial maturity of middle-aged adult children in the context of parent care: Model and measures. *Journal of Adult Development*, 2(2), 125–136. <https://doi.org/10.1007/BF02251260>
- Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Markus, H. R., Ryff, C. D., Curhan, K. B. & Palmersheim, K. A. (2004). In their own words: Well-being at midlife among high school-educated and college-educated adults. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*. (pp. 273–319). Chicago: University of Chicago Press.
- Martin-Matthews, A. (2007). Situating ‘home’ at the nexus of the public and private spheres: Ageing, gender and home support work in Canada. *Current Sociology*, 55(2), 229–249. <https://doi.org/10.1177/0011392107073305>
- McAdams, D. P. (2001). Generativity in midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development*

- (pp. 395–443). New York: John Wiley & Sons.
- Merril, D. (1997). *Caring for elderly parents: juggling work, family and caregiving in middle and working class families*. Westport: Greenwood.
- Morais, D., Faria, C. & Fernandes, L. (2019). Intergenerational caregiving: The role of attachment and mental representation of caregiving in filial anxiety of middle-aged children. *Journal of Intergenerational Relationships*, 17(4), 468-487. <https://doi.org/10.1080/15350770.2019.1596187>
- Mroczek, D. K. (2004). Positive and negative affect at midlife. In O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.) *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*. (pp. 205–226). Chicago: University of Chicago Press.
- Neugarten, B. L. (1968). *Middle age and aging: a reader in social psychology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Nydegger, C. N. (1991). The development of paternal and filial maturity. In K. Pillemer & M. McCartney (Eds.) *Parent-child relations throughout life*. (pp. 93–112). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Oldham, J. M. & Liebert, R. S. (1989). *The middle years: New psychoanalytic perspectives*. New Haven: Yale University Press.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*. US: American Sociological Assn. <https://doi.org/10.2307/2136956>
- Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J. & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *The Gerontologist*, 30, 583-594. <https://doi.org/10.1093/geront/30.5.583>
- Perrig-Chiello, P. & Sturzenegger, M. (2001). Social relations and filial maturity in middle-aged adults: Contextual conditions and psychological determinants. *Zeitschrift Fur Gerontologie Und Geriatrie*, 34(1), 21–27. <https://doi.org/10.1007/s003910170087>
- Pillemer, K., & Suitor, J. (2004). Ambivalence and the study of intergenerational relations. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics*, 24, 3–28.
- Pillemer, K. & Suitor, J. J. (2008). Collective ambivalence: Considering new approaches to the complexity of intergenerational relations. *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), 394–396. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.S394>
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2003). Associations of stressors and uplifts of caregiving with caregiver

- burden and depressive mood: A meta-analysis. *Journals of Gerontology: Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), 112-128. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.P112>
- Putney, N. M. & Bengtson, V. L. (2001). Families, intergenerational relationships, and kinkeeping in midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 528–570). New York: John Wiley & Sons.
- Pyper, W. (2006). Balancing career and care. *Perspectives on Labour and Income*, 7(75), 1–20.
- Roberts, B. W. & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. & Seltzer, M. M. (1996). *The parental experience in midlife*. Chicago: University of Chicago Press.
- Schulz, R. & Beach, S. R. (1999). Caregiving as a risk factor for mortality: The caregiver health effects study. *JAMA*, 282(23), 2215–2219. <https://doi.org/10.1001/jama.282.23.2215>
- Sechrist, J., Sutor, J. J., Pillemer, K., Gilligan, M., Howard, A. R. & Keeton, S. A. (2012). Aging parents and adult children: Determinants of relationship quality. In R. Blieszner & V. H. Bedford (Eds.), *Handbook of Families and Aging* (pp. 153–181). California: Praeger.
- Sequeira, C. (2010). Adaptação e validação da Escala de Sobrecarga do Cuidador de Zarit. *Revista Referência*, 9–16.
- Settersten, R. & Godlweski, B. (2016). Concepts and theories of age and aging. In V. Bengtson & R. Settersten (Eds.), *Handbook of Theories of Aging* (pp. 9–25). New York: Springer.
- Spiro, A. (2001). Health in Midlife: Toward a life-span view. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 156–187). New York: John Wiley & Sons.
- Staudinger, U. M. & Bluck, S. (2001). A view on midlife development from life-span theory. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 3–39). New York: John Wiley & Sons.
- Stephens, M. & Franks, M. M. (2009). All in the family: providing care to chronically ill and disabled older adults. In Sara H. Qualls & S. H. Zarit (Eds.), *Aging Families and Caregiving* (pp. 61–83). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sternberg, R. J., Grigorenko, E. L. & Oh, S. (2001). The development of intelligence at midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 217–247). New York: John Wiley & Sons.

- Sterns, H. L. & Huyck, M. H. (2001). The role of work in life midlife. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 447–486). New York: John Wiley & Sons.
- Suitor, J. J., & Pillemer, K. (2007). Mothers' favoritism in later life: The role of children's birth order. *Research on Aging, 29*(1), 32–55. <https://doi.org/10.1177/0164027506291750>
- Suitor, J. J., Pillemer, K. & Keeton, S. (1995). When experience counts: The effects of experiential and structural similarity on patterns of support and interpersonal stress. *Social Forces, 73*(4), 1573–1588. <https://doi.org/10.1093/sf/73.4.1573>
- Walker, A. J., Pratt, C. C. & Oppy, N. C. (1992). Perceived reciprocity in family caregiving. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 41*(1), 82–85. <https://doi.org/10.2307/585398>
- Whitbourne, S. K. (2001). The physical aging process in midlife: Interactions with psychological and sociocultural factors. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 109–155). New York: John Wiley & Sons.
- Williams, C. (2005). The sandwich generation. Perspectives. *Perspectives on Labour and Income, 6*(75), 1–23.
- Willis, S. L. & Reid, J. D. (1999). *Life in the middle: Psychological and social development in middle age*. London: Academic Press.
- Willis, S. L. & Schaie, K. W. (1999). Intellectual Functioning in Midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the Middle: Psychological and social development middle age* (pp. 233–247). San Diego: Academic.