



BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SUPORTE SOCIAL NUMA AMOSTRA DE IDOSOS PORTUGUESES INSTITUCIONALIZADOS

Graça Esgalhado

Professora Auxiliar no Departamento de Psicologia e Educação – University of Beira Interior
mgpe@ubi.pt

Magda Reis

Psicóloga no Lar de S. José – Portugal
magdareis@gmail.com

Henrique Pereira

Professor Auxiliar no Departamento de Psicologia e Educação – University of Beira Interior
hpereira@ubi.pt

Marina Afonso

Professora Auxiliar no Departamento de Psicologia e Educação – University of Beira Interior
rafonso@ubi.pt

Fecha de recepción: 10 de Septiembre de 2013

Fecha de admisión: 14 de Noviembre de 2013

ABSTRACT

The aging process begins when life begins, and living necessarily implies aging (Fernandez-Ballesteros et al, 1999). Thus, development and aging are inseparable processes within the dynamics of the life cycle. Given the increasing importance of this stage, it is pertinent to enhance a more active and healthy aging. Based on the empirical evidence, it is observed that one of the aspects that contribute to the psychological well-being and life satisfaction among the elderly is the social support that they may have. In the present study we aim to assess the psychological well-being and social support in a sample of institutionalized elderly people. Participated in the study 85 subjects, 63 women and 22 men. The average age is 84.64 years. The instruments used were: a socio-demographic questionnaire, the Morale Scale (Paúl, 1992) and the Scale of Satisfaction with Social Support (ESSS) (Ribeiro, 1999). There is a strong positive correlation between social support and psychological well-being ($r = 0.51$, $p < 0.001$). We concluded that the more social support the more psychological well-being, and these results support the importance of investing in this area, given that promoting an active and successful aging also seems to be related to the ability to engage with others.

Keywords: Aging, social support, psychological well-being, institutionalized elderly people

RESUMO

O processo de envelhecimento começa quando se inicia a vida, e viver implica necessariamente envelhecer (Fernández-Ballesteros et al, 1999). Assim, desenvolvimento e envelhecimento serão



processos indissociáveis um do outro, na dinâmica do ciclo vital. Tendo em conta a cada vez maior importância desta etapa, torna-se pertinente abordar factores potenciadores de um envelhecimento mais activo e saudável. Tendo por base a evidência empírica, observa-se que um dos aspectos que contribuem para o bem-estar psicológico e para a satisfação de vida nos idosos é o suporte social. No presente trabalho pretende-se avaliar o bem-estar psicológico e o suporte social numa amostra de idosos institucionalizados. Participam 85 sujeitos, 63 mulheres e 22 homens. A média de idades é de 84,64. Utiliza-se um questionário sociodemográfico, a Escala de Ânimo (Paúl, 1992) e a Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) (Ribeiro, 1999). Verifica-se uma correlação forte e positiva entre o suporte social e o bem-estar psicológico ($r = 0.51$; $p < 0.001$). Conclui-se que quanto mais suporte social mais bem-estar psicológico, e estes resultados suportam a importância de se investir nesta área, dado que promover um envelhecimento activo e bem-sucedido parece também estar relacionado com a possibilidade de se envolver com outros.

Palavras-chave: Envelhecimento, suporte social, bem-estar psicológico, idosos institucionalizados

INTRODUÇÃO

A problemática do envelhecimento tem ganho especial relevância nos últimos anos em virtude da evolução sociodemográfica, particularmente nos países desenvolvidos, que se tem traduzido num aumento da esperança média de vida e do índice de envelhecimento na população (Vega & Bueno, 2000). Indiscutível é a ideia de que a velhice é uma etapa marcada por grandes transformações nos planos físicos, psíquico e social, e que exige, tal como todas as outras etapas da vida, um esforço de adaptação e compensação (Vandenplas-Holper, 2000), a que acresce um conjunto de repercussões associadas e que se fazem sentir a nível familiar, social, económico, cultural, entre outros (Fontaine, 2000). Justifica-se pois um maior aprofundamento dos conhecimentos acerca do processo de envelhecimento bem como das particularidades que caracterizam a população idosa, uma vez que a velhice está a tornar-se numa etapa da vida cada vez mais longa e significativa. Na verdade, apenas a compreensão desta fase particular do ciclo vital permite a construção de programas de apoio e intervenção direccionados especificamente para essa população, de forma a proporcionar a melhor qualidade de vida possível (Baltes & Mayer, 1999). É nesta linha que se enquadra o presente trabalho. Efectivamente, diversos factores internos (e.g. sexo, idade, personalidade, ...) e externos (e.g. factores sócio-económicos, ambientais, ...) interferem no envelhecimento, e contribuem para o ritmo individual do envelhecer de cada idoso. Justifica-se estudar o que possa estar associado a um maior bem-estar e satisfação de vida na população idosa, bem como aspectos potenciadores de um envelhecimento mais activo e saudável. Tendo por base a evidência empírica, um dos aspectos que contribuem para o bem-estar psicológico e para a satisfação de vida nos idosos é o suporte social de que os mesmos podem usufruir.

O bem-estar psicológico nas pessoas idosas

Para Lawton (1983 in Paúl, 1992), o conceito de bem-estar psicológico diz respeito a um sentimento geral de satisfação e uma saúde mental positiva, que se relaciona como o estado interno do indivíduo nas vertentes cognitiva e afectiva. Pinquart & Sorensen (2000 in Fonseca, 2006) descrevem o bem-estar psicológico como “uma avaliação positiva da vida pessoal associada a sentimentos positivos” (p. 154), que reflecte a situação que o indivíduo ocupa na vida. De acordo com Paúl e colaboradores (2005), nas pessoas idosas, o bem-estar psicológico pode ser encarado como um indicador do grau de adaptação ao processo de envelhecimento e à condição de ser idoso, podendo ser aferido a partir do estado psicológico e de ânimo dos indivíduos em questão.



O bem-estar psicológico tem um papel importante na saúde e funcionamento dos idosos, e depende da percepção que o idoso tem do seu ambiente, do suporte social de que os mesmos podem usufruir, assim como a qualidade dos contactos com os elementos da rede de apoio e a respectiva avaliação subjectiva percebida (Antonucci, 1990; Cummings 2002; Lawton, 1983) Chatters (1988 in Paúl, 1992) verificou que as preocupações com a saúde e os acontecimentos de vida têm um impacto directo no bem-estar. Outros dados empíricos indicam que os idosos envolvidos em fortes redes de suporte social tendem a lidar de forma mais eficaz com os efeitos nocivos do stress, do que os idosos que não mantêm laços próximos com os outros, o que por sua vez se repercute no seu nível de satisfação de vida (Krause, 2004). Efectivamente, o suporte social é modificador do bem-estar nas pessoas idosas e um forte preditor da satisfação de vida (Bishop, Martin e Poon, 2006). Os laços sociais, as redes sociais constituídas tanto por familiares como por amigos parecem exercer uma importante função protectora com efeitos na estabilidade emocional e no bem-estar dos mais idosos (Antonucci 1990; Hespanha, 1993 in Sequeira & Silva, 2002). Segundo Fernández-Ballesteros e colaboradores (1999), o número de contactos sociais favorece o bem-estar e a qualidade de vida nos idosos, pelo que o apoio social é considerado como uma das fontes de bem-estar psicológico, principalmente as relações mais íntimas ou de confiança, que são aquelas que proporcionam maior satisfação aos indivíduos ou bem-estar (Jones e cols., 2003). Numa investigação realizada com 123 idosos com o objectivo de analisar a relação entre estratégias de coping e apoio social e o bem-estar subjectivo em idosos, Guedea e colaboradores (2006) concluem: (1) que o apoio social é um factor preditivo do bem-estar nos idosos; (2) que a satisfação com a vida aumenta com a satisfação com o apoio percebido e com o apoio recebido; e (3) que a qualidade do apoio social recebido tem um efeito maior enquanto protector da saúde do que a quantidade desse apoio, confirmando a maior importância dos aspectos subjectivos e funcionais do apoio social em comparação com a frequência de contactos.

Para Martins (2005) e para Ferreira & Sherman (2007), a percepção de suporte social tem um efeito directo no bem-estar psicológico, relaciona-se com a saúde e com as variáveis do bem-estar psicológico, como a satisfação de vida. Paúl e colaboradores (2005), num estudo realizado com 234 idosos residentes em meio urbano e rural, concluíram que a rede de suporte social - família, amigos e confidentes -, é um preditor da satisfação de vida em algumas das dimensões estudadas, como a solidão (amigos e confidentes), as atitudes face ao envelhecimento (família e amigos) e a agitação. As mulheres evidenciam menor satisfação de vida, em resultado de pontuações mais elevadas na solidão e na agitação, enquanto que os indivíduos casados apresentam maior satisfação de vida, com um nível mais baixo de solidão e de agitação.

O suporte social nas pessoas idosas

De acordo com Ornelas (2008) podemos considerar o suporte social como a quantidade de relações sociais e para Saranson e colaboradores (1983 in Ribeiro, 1999) como “a existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam connosco, nos valorizam e gostam de nós” (p. 547). Os idosos constituem um grupo para quem é essencial o suporte social recebido e percebido (Ribeiro, 1999), formal e informal (Alvarenga, e cols., 2011), uma vez que a importância da satisfação com o suporte social para o bem-estar e a satisfação com a vida parece estar fortemente relacionada com a qualidade do nosso relacionamento social (Neto & Barros, 2001; Ribeiro, 1999). Bishop, Martin & Poon (2006), com 320 idosos, verificaram que a satisfação de vida está associada à qualidade dos contactos sociais. Bowling e cols. (1991), numa investigação com 1415 idosos, avaliam os efeitos das redes sociais de suporte e do estado de saúde na satisfação de vida e concluem que a realização de actividades sociais e o facto de ter confidentes são duas variáveis com uma influência significativa para a satisfação de vida



nos idosos. Numa investigação com 40 sujeitos idosos, Sequeira & Silva (2002) verificaram que o contacto com a família é um factor com influência na satisfação de vida e na percepção do próprio envelhecimento, sendo que os idosos com maior contacto familiar apresentavam menos sentimentos de insatisfação e atitudes mais positivas face ao seu envelhecimento; a participação nas relações familiares é, pois, um preditor importante de bem-estar nos idosos. Por último, o nível de actividade constitui igualmente uma dimensão com impacto na satisfação de vida, sendo os idosos mais activos aqueles que apresentam níveis mais elevados de bem-estar e de ânimo, bem como uma percepção mais positiva do seu envelhecimento; o nível de actividade está, assim, envolvido na manutenção da satisfação de vida, constituindo um factor de integração social ao promover sentimentos de capacidade, controlo e utilidade, e potenciando a auto-estima.

De acordo com Fernández-Ballesteros e colaboradores (1999), tanto as actividades sociais em si como o apoio social percebido contribuem directamente para o bem-estar individual através da concretização de necessidades sociais básicas. Para Paúl (2005), o apoio social constitui um elemento fundamental na promoção e manutenção de um envelhecimento activo e bem-sucedido: as redes sociais têm um efeito protector dos factores de stress relacionados com o envelhecimento, exercendo também um efeito positivo em vários aspectos físicos e psicológicos da vida dos idosos e até mesmo na diminuição da mortalidade. Ramos (2002), numa revisão bibliográfica acerca da relação entre apoio social e saúde nos idosos, põe em evidência o impacto das relações sociais na melhoria da saúde dos idosos e a influência positiva da ajuda recebida no seu bem-estar psicológico, na diminuição dos efeitos negativos do stress, na redução de sintomas físicos e psiquiátricos, e na manutenção do equilíbrio emocional (Bowling e cols. 1991; Cukrowicz e cols., 2008). Num estudo longitudinal abrangendo 551 idosos, Ramos (2007) observa que os idosos que estão socialmente mais integrados relatam menor número de sintomas depressivos. Portero e Oliva (2007) num estudo longitudinal com uma amostra de 147 idosos, concluem: (1) que um aumento das redes sociais terá uma influência positiva na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos, uma vez que o suporte social pode ajudá-los a lidar com situações difíceis, protegendo-os das consequências stressoras negativas; (2) que o isolamento social é um dos principais factores de risco para a saúde física e psicológica dos idosos; e (3) que o suporte social é mesmo considerado por alguns investigadores como um indicador de longevidade.

Com base na revisão da literatura efectuada, definimos como objectivos: (1) avaliar o bem-estar psicológico e o suporte social numa amostra de idosos institucionalizados; (2) analisar as relações entre o bem-estar psicológico e o suporte social em idosos institucionalizados.

MÉTODO

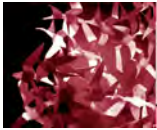
Participantes

Participam 85 idosos. A média de idades é de 84.64 anos, e desvio-padrão de 6.67 anos., 22 são do sexo masculino (25.9%), enquanto 63 sujeitos são do sexo feminino (74.1%). Em relação ao estado civil 69.4% dos sujeitos são viúvos, 14.1% são solteiros, 14.1% são casados e 2.4% são separados ou divorciados. No que se refere ao número de anos de vivência em contexto institucional, 18.8% vivem em Lar há menos de 1 ano, 57.7% dos sujeitos residem na instituição desde 1 a 5 anos, e 23.5% encontram-se institucionalizados há mais de 5 anos.

Instrumentos

Questionário Sócio-Demográfico

Visa recolher informações sobre os dados demográficos e aspectos referentes à vivência institucional. O questionário permite ainda obter indicadores do funcionamento cognitivo que validem a capacidade dos sujeitos para participar na investigação.



Escala de Ânimo

A Escala de Ânimo de Lawton (1975) foi aferida para a população portuguesa por Paúl (Paúl, 1992). Este instrumento avalia três aspectos do bem-estar psicológico dos idosos: (1) Solidão/Insatisfação, Atitudes face ao próprio envelhecimento e Agitação (Paúl, 1992; Sequeira & Silva, 2002). A escala é constituída por 14 itens, que se distribuem por três sub-escalas (Paúl, 1992; Ribeiro, 2007). As respostas são dadas numa escala dicotómica e a nota total da escala é dada pelo somatório de todos os itens, sendo que a resultados mais altos corresponde um estado de ânimo mais elevado. O estudo psicométrico evidencia que o instrumento uma boa capacidade discriminativa (Paúl, 1992; Ribeiro & Pombeiro, 2009).

Escala de Satisfação com o Suporte Social

A Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) pretende avaliar a satisfação com o suporte social percebido (Ribeiro, 1999, 2007). É um questionário constituído por 15 itens que se distribuem por quatro dimensões: Satisfação com Amigos, Intimidade, Satisfação com a Família e Actividades Sociais. As respostas são distribuídas num diferencial semântico de cinco pontos. A nota total da escala resulta da soma da totalidade dos itens, sendo que à nota mais alta corresponde uma percepção de maior suporte social. Os estudos de validação revelam que o instrumento apresenta qualidades psicométricas adequadas (Martins, 2005; Ribeiro, 1999).

Procedimentos

Solicitou-se autorização para aplicação dos questionários às direcções das instituições seleccionadas e foi obtido o consentimento informado junto dos participantes.

Resultados

Em relação à satisfação com o suporte social, 75.3% os idosos desta amostra encontram-se satisfeitos com o suporte social de que podem usufruir, enquanto 24.7% dizem-se insatisfeitos. No que diz respeito às dimensões da satisfação social, no factor Satisfação com Amigos verifica-se que 67.1% afirmam estar satisfeitos com esta área de relacionamento; no factor Intimidade, 62.4% dos idosos referem satisfação elevada; no factor Satisfação com a Família, 65.9% dos idosos consideram-se muito satisfeitos com o seu suporte familiar; no factor Actividades Sociais, 50.6% referem satisfação com as actividades em que se envolvem. No que diz respeito ao estado de ânimo, 63.5% dos idosos evidenciam baixos níveis de bem-estar psicológico. Da análise dos resultados nas dimensões do ânimo, observa-se que no factor Solidão/Insatisfação, 54.1% dos idosos apresentam valores elevados de solidão/insatisfação relativamente ao seu ambiente social, enquanto 45.9% alcançam níveis médios ou elevados de satisfação face ao apoio das redes sociais; no factor Atitudes face ao próprio envelhecimento, 75.3% dos idosos fazem uma avaliação muito negativa de si e da sua situação actual; no factor Agitação, 72.9% dos sujeitos referem a existência de manifestações comportamentais de ansiedade.

No que diz respeito às relações entre o bem-estar psicológico e o suporte social verificam-se correlações fortes e positivas e estatisticamente significativas entre o suporte social e o bem-estar psicológico ($r = .509$; $p < .001$), entre a satisfação com os amigos e bem-estar psicológico ($r = .445$; $p < .001$) e entre intimidade e bem-estar psicológico ($r = .425$; $p < .001$). Observa-se uma correlação moderada e positiva e estatisticamente significativa entre satisfação com a família e o bem-estar psicológico ($r = .319$; $p < .05$) e ausência de relação entre actividades sociais e bem-estar psicológico ($r = .197$; $p = .07$).



DISCUSSÃO/CONCLUSÕES

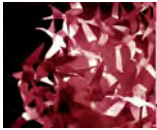
Os idosos que constituem a amostra deste estudo referem encontrar-se satisfeitos com o seu suporte social, quer relativamente aos amigos, à família, ao suporte social íntimo e às actividades sociais que realizam. No que diz respeito ao bem-estar psicológico, a maioria dos sujeitos inquiridos refere fraco bem-estar psicológico. Na verdade, mais idosos referem solidão/insatisfação relativamente à avaliação subjectiva do ambiente e do apoio das redes sociais, assim como a maioria destes sujeitos também reportam a existência de manifestações comportamentais de ansiedade, assim como realizam uma avaliação muito negativa de si e da sua situação actual, consubstanciada nas atitudes perante o envelhecimento.

Quando se relacionam as variáveis em análise, conclui-se que quanto mais suporte social mais bem-estar psicológico. Efectivamente, ao analisarmos os resultados, constatamos a relação positiva entre o bem-estar psicológico e a satisfação com a amizade e com os amigos, com a família e com o suporte que esta fornece, e ainda com a percepção de existência de suporte social com intimidade. Ou seja, neste estudo, verifica-se que o suporte social tem uma influência positiva na satisfação de vida, à semelhança do que é referido na literatura (Abrunheiro, 2005; Antonucci, 1990; Cummings, 2002; Martins, 2005; Ornelas, 2008), pois observa-se que os idosos com maior suporte social evidenciam também mais bem estar-psicológico. Verificamos ainda que, para estes idosos, a satisfação com as actividades sociais realizadas não está associada ao bem-estar psicológico. Pode supor-se que, pelo facto de esta investigação ter decorrido com idosos institucionalizados, as actividades por estes desenvolvidas em instituições residenciais poderem não ser percebidas como desafiantes, interessantes ou úteis. Torna-se relevante inquirir estes sujeitos sobre o tipo e características das actividades que privilegiam, a fim de poderem serem integradas nos seus quotidianos. Na verdade, os idosos podem e devem ser agentes dinamizadores da comunidade, capazes de intervir e de ter uma postura activa que lhes permita assumir o protagonismo social que frequentemente lhes é negado, (Pimentel, 2012). Para tal é fundamental pôr em prática uma concepção activa e produtiva do envelhecimento, através do envolvimento dos mais velhos no desempenho de tarefas familiares e sociais que promovam a sua inserção na sociedade, proporcionando-lhes reais oportunidades de desenvolvimento e de uma vida com qualidade (Baltes & Mayer, 1999; Fonseca, 2013).

Em síntese, os resultados suportam a importância de se investir nesta área, dado que promover um envelhecimento activo e bem-sucedido parece também estar relacionado com a possibilidade de se envolver com outros, e importa, no âmbito das instituições para idosos, potenciar a criação e o aumento de redes sociais, dada a sua influência positiva quer para o bem-estar quer para a qualidade de vida dos idosos (Nurullah, 2012). Outros resultados descritos na literatura também reforçam o facto do apoio social estar positivamente relacionado com o bem-estar psicológico e a saúde mental, e negativamente relacionado com o stress, constituindo-se como um preditor significativo dos recursos pessoais para lidar com problemas e um factor de redução dos riscos de mortalidade (Guedea, Albuquerque, Tróccoli et al, 2006). Assim, as relações sociais assumem uma importante função instrumental e emocional (Portero & Oliva, 2007), e usufruir de suporte social é elemento-chave para um envelhecimento bem-sucedido (Cornelia, Hanel, WagnerFranz, 2013).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

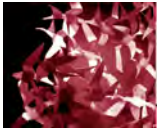
- Alvarenga, M. R. M., Oliveira, M. A. C., Domingues, M. A. R., Amendola, F., Faccenda, O. (2011). Rede de suporte social do idoso atendido por equipes de Saúde e da Família. *Ciência e saúde colectiva*, 16, pp. 2603-2611.
- Antonucci, T. C. (1990). Social supports and social relationships. In R. H. Binstock & L. K. George (Eds.), *Handbook of Aging and the Social Sciences* (3ª Ed.) (pp. 205-226). San Diego: Academic Press.



- Baltes, P. B. & Mayer, K. U. (Eds.) (1999). *The Berlin Aging Study – Aging from 70 to 100*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barros de Oliveira, J. H. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Legis Editora/Livpsic
- Bishop, A. J., Martin, P. & Poon, L. (2006). Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction. *Aging & Mental Health*, 10(5), 445-453.
- Bowling, A., Farquhar, M. & Browne, P. (1991). Life satisfaction and associations with social network and support variables in three samples of elderly people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 6, 549-566.
- Carneiro, R. S., Falcone, E., Clark, C., Prette, Z. D. & Prette, A. D. (2007). Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20 (2), 229-237.
- Cordo, M. (2001). Ocupar/Reabilitar, que legitimidade ética na 3ª idade. *Hospitalidade*, 254, 9-13.
- Cornelia, B. W. Hanel, M., Wagner, J. Franz, J. (2013). Social network changes an live events across the life span: a meta – analysis. *Psychological Bulletin*, pp. 139, 53-80.
- Craig, G. J. (1999). *Human Development (8ª Ed.)*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Cukrowicz, K. C., Franzese, A. T., Thorp, S. R., Cheavens, J. S. & Lynch, T. R. (2008). Personality traits and perceived social support among depressed older adults. *Aging & Mental Health*, 12(5), 662-669.
- Cummings, S. M. (2002). Predictors of psychological well-being among assisted-living residents. *Health & Social Work*, 27(4), 293-302.
- Fernández-Ballesteros, R., Fresneda, R. M., Martínez, J. I. & Zamarrón, M. D. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ferreira, V. M. & Sherman, A. M. (2007). The relationship of optimism, pain and social support to well-being in older adults with osteoarthritis. *Aging & Mental Health*, 11(1), 89-98.
- Fleck, M., Lima, A. F., Louzada, S., Schestasky, G., Henriques, A., Borges, V. & Camey, S. (2002). Associação entre sintomas depressivos e funcionamento social em cuidados primários à saúde. *Rev Saúde Pública*, 36 (4), 431-438.
- Fonseca, A. M. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2013). *Desenvolvimento Psicológico e Processos de Transição-Adaptação no Decurso do Envelhecimento*. In C. Paúl, O. Ribeiro, (Coord.). *Manual de Gerontologia - Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento* (pp. 95-). Lisboa: LIDEL - Edições Técnicas, Lda.
- Fonseca, A. M., Paúl, C., Martín, I. & Amado, J. (2004). *Condição psicológica de idosos rurais numa aldeia do interior de Portugal: Um estudo de caso. Comunicação apresentada no II Congresso de Estudos Rurais, Angra do Heroísmo. Retirado em 15 de Janeiro de 2009: http://www.sper.pt/IICER/pdfs/Tema2/A_Fonseca.pdf*
- Fonseca, A.M. (2006). *O envelhecimento. Uma abordagem psicológica (2.ª edição)*. Lisboa:Universidade Católica Editora.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento (1ª Ed.)*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Galinha, I. & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Guedea, M. T. D., Albuquerque, F. J. B., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A. V., Seabra, M. A. B. & Guedea, R. L. D. (2006). Relação do bem-estar subjectivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (2), 301-308.
- Jones, T. G., Rapport, L. J., Hanks, R. A., Lichtenberg, P. A. & Telmet, K. (2003). Cognitive and psychosocial predictors of subjective well-being in urban older adults. *The Clinical Neuropsychologist*, 17(1), 3-18.



- Krause, N. (2004). Life trauma, emotional support, and life satisfaction among older adults. *The Gerontologist*, 44(5), 615-623.
- Lawton, M. (1983). The varieties of well-being. *Experimental Aging Research*, 9 (2), 159-170.
- Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., Kruse, W. R., Beck, J. C. & Stuck, A. E. (2006). Performance of an Abbreviated Version of the Lubben Social Network Scale among Three European Community-Dwelling Older Adult Populations. *The Gerontologist*, 46(4), 503-513.
- Lunt, I. (2008). Psychologist qualifications in Europe: Common standard for quality and mobility. *Australian Psychologist*, 43 (4), 222-230.
- Martins, C. S. C. (2005). Impacto do suporte social e dos estilos de coping sobre a percepção subjectiva de bem-estar e qualidade de vida em doentes com lúpus. Retirado em 02 de Janeiro de 2009: <http://www.psicologia.com.pt>
- Neto, F. & Barros, J. (2001). Solidão em diferentes níveis etários. *Estud. interdiscip. envelhec.*, 3, 71-88.
- Nurullah, A.S. (2012). Received and provided social support: a review of current evidence and future directions. *American Journal of Health Studies*, 27 (3), 173-188.
- Ornelas, J. (2008). *Psicologia Comunitária*. Lisboa: Fim de Século Edições.
- Pais-Ribeiro, J. (2009). A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. In: J.P.Cruz, S.N. de Jesus, & C Nunes (Coords.). *Bem-Estar e Qualidade de Vida* (pp.31-49). Alcochete: Textiverso.
- Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl & A. M. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal – Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp. 21-43). Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, C., Fonseca, A. M., Martín, I. & Amado, J. (2005). Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. In C. Paúl & A. M. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal – Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp. 75-95). Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, M. C. (1992). Satisfação de vida em idosos. *Psychologica*, 8, 61-80.
- Paúl, M. C. (1996). *Psicologia dos Idosos: O envelhecimento em meios urbanos*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Pereira, B. S., Laland, C. G., Antunes, J. D., Moura, M. C. & Chendo, M. I. (2008). Depressão em Professores. *Saúde Mental*, 10 (4), 10-17.
- Pimentel, A., Afonso, R. & Pereira, H. (2012). Depression and social support on old age. *Psicologia, Saúde & Doenças*, Vol. 3, nº12.
- Portero, C. F. & Oliva, A. (2007). Social support, psychological well-being and health among the elderly. *Educational Gerontology*, 33, 1053-1068.
- Ramos, M. (2007). Os sintomas depressivos e as relações sociais na terceira idade. *Revista do Departamento de Psicologia – UFF*, 19 (2), 397-410.
- Ramos, M. P. (2002). Apoio social e saúde entre idosos. *Sociologias*, 4(7), 156-175.
- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de satisfação com o suporte social (ESSS). *Análise Psicológica*, 17 (3), 547-558.
- Ribeiro, J. L. P. (2001). *Mental Health Inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2 (1), 77-99.
- Ribeiro, J. L. P. (2007). *Avaliação em Psicologia da Saúde – Instrumentos publicados em português (1ª Ed.)*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Rosa, F. H. M., Cupertino, A. P. F. B., Neri, A. L. (2009). Significados de velhice saudável e avaliações subjectivas de saúde e suporte social entre idosos recrutados na comunidade. *Geriatria e Gerontologia*, 3, pp. 62-69.
- Saúde Mental em Portugal (2008, Abril). *PNS em Foco*, 1, 1-4. Retirado em 09 de Janeiro de 2009: <http://www.acs.min-saude.pt/wp-content/uploads/2008/04/pnsemfoco1.pdf>



- Schaie, K. W. & Willis, S. L. (1996). *Adult Development and Aging* (4ª Ed.). New York: Harper Collins College Publishers.
- Sequeira, A. & Silva, M. N. (2002). O bem-estar da pessoa idosa em meio rural. *Análise Psicológica*, 20 (3), 505-516.
- Simões, A. (2005). Envelhecer bem? – Um modelo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39 (1), 217-227.
- Vandenplas-Holper, C. (2000). *Desenvolvimento Psicológico na Idade Adulta e Durante a Velhice: Maturidade e Sabedoria*. Porto: Livpsic.
- Vega, J. L. & Bueno, B. (2000). *Desarrollo Adulto y Envejecimiento* (2ª Ed.). Madrid: Editorial Síntesis.

