

Ideias para um Envelhecimento Activo não é um livro escrito a pensar, apenas, nos profissionais desta área, ou naqueles que se interessam por esta temática, ou nos que estão na fase da velhice.

E, por outro lado, não é apenas um manual de boas práticas ou de como dever fazer. É, além do mais, um contributo para o debate e reflexão sobre uma temática cada vez mais premente, face à realidade que hoje vivemos e viveremos nos próximos tempos.

Em suma, é um livro para a nossa época e para todos nós.

In Prefácio de Stella António

**Autores:**

- Luís Jacob
- Hélder Fernandes
- Emília Magalhães
- Augusta Branco
- Teresa Pinto
- Carla Santos
- Lúcia França
- Dora Rodrigues
- Helena Paiva

Uma edição



Colecção RUTIS 1



Ideias para um envelhecimento activo

# Ideias para um Envelhecimento Activo

Coordenação de  
Luís Jacob e Hélder Fernandes



Gestão de Emoções, Turismo, Família, Sexualidade,  
Universidades Seniores, Preparação para a Reforma e mais



Edição: RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade  
RUA Conde da Taipa, 42.- 2080-069 Almeirim - Portugal  
www.rutis.pt

Titulo: Ideias para um envelhecimento activo  
Autores: Luís Jacob, Hélder Fernandes, Augusta Branco, Lucia França,  
Emília Rodrigues, Teresa Almeida Pinto, Carla Santos, Dora Rodrigues e Helena  
Paiva

Direitos de autor: RUTIS

Colecção: RUTIS, nº 1

Foto da capa: Renato Nunes

Revisão: João Carlos Alvim

1ª Edição, Outubro de 2011

Depósito Legal: 334452/11  
ISBN: 978-989-97524-0-5

Reprodução interdita, total ou parcial, sem autorização prévia e expressa do autor,  
A cópia ilegal viola os direitos dos autores.  
Os prejudicados somos todos nós.

## Ideias para um Envelhecimento Activo

### Coordenação:

Luís Jacob e Hélder Fernandes

### Índice:

Prefácio por Stella António	4
1. O Envelhecimento Activo: Uma Perspectiva Psicossocial por Emília Magalhães	11
2. Gestão de emoções em Seniores por Augusta Veiga Branco	40
3. Memorizer por Hélder Fernandes	82
4. Sexualidade na idade maior por Luís Jacob	95
5. Universidades Seniores: Criar novos projectos de Vida por Luís Jacob	120
6. Novas Tecnologias por Teresa Almeida Pinto	149
7. Turismo sénior: Importância, Desafios e Estratégias por Carla Santos	164
8. Preparação para a reforma: responsabilidade individual e colectiva por Lúcia França	193
9. Testemunhos de um envelhecimento activo por Dora Rodrigues e Helena Paiva	220
10. 21 Ideias para o envelhecimento activo por Luís Jacob	225
11. Autores	231

## 2. Gestão de emoções em Seniores

por **Augusta Veiga Branco**

Talvez a verdadeira solidão seja aquela em que nada pode ser compartilhado, em que não há nada além das memórias, em recipientes de difícil acesso... do medo de ficar louco... do sentimento de ser ninguém ... e que até mesmo as memórias – pelo menos algumas – é necessário exorcisar. «... é que o futuro pode esgotar-se no ano que corre...» AB

Pensar a Vida enquanto quotidianos de interacções com pessoas em contextos transporta-nos, consciente ou inconscientemente, para memórias de sentimentos ou emoções que, pese embora lhes tenhamos atribuído bom ou mau significado, o facto é que foram estas "sensações" que nos fizeram viver mais ou menos intensamente. E de uma forma muito básica, esses sentimentos não são senão as respostas humanas aos estímulos que deram tonalidade e intensidade às nossas vidas<sup>1</sup> (*...também, se não for assim, nem vale a pena a gente andar cá!... um homem tem que passar a tristeza e a alegria... e até é mais tristeza, mas não importa; JA*), como um facto ou comportamento que nos fez vibrar negativa ou positivamente, e que ficou – quiçá sem darmos conta – gravado na nossa memória (*... aquilo ficou-me atravessado para sempre... para sempre. E por mais irmão e cunhada que sejam, p'ra mim... nunca mais! Nunca mais!;CR*), e que num dado momento nos serve de referência e até de identidade relacional. Ora é justamente o conjunto destas "sensações inatas" o objecto de atenção desta análise.

Tal como se percebe, a Gestão de Emoções (Goleman, 1995; Veiga Branco 2004, 2007)) definida também como Auto-regulação (Goleman, 1999)

diz respeito à gestão dos próprios estados internos, impulsos e recursos, e parece ser essencial que se reconheçam, que se percepcionem e se assumam em consciência.

Quem não reconhece como as reacções emocionais se transformam em experiências emocionais conscientes («... eu nem sequer sei como fiquei... sei lá, uma pessoa nem sabe o que há-de fazer... andei dois anos a ver se me endireitava... sabia lá eu...CR»), ou seja, como o corpo reage, e o que sente conscientemente no momento dessas reacções, dificilmente consegue identificar as alterações no seu corpo, e como consequência não se pode gerir, o que traduz a impossibilidade de se controlar.

A pertinência desta abordagem, leva-nos a tentar compreender como este fenómeno pode ser explicado, a partir da ocorrência da energia da emoção, ou activação emocional.

Como LeDoux<sup>7</sup>(2000) bem explícita, há todo um conjunto de estruturas que interagem com a amígdala, e uma delas, o córtex pré-frontal médio, tem um efeito frenador sobre a acção de activação da amígdala. E porque é nesta interacção que as estruturas neocorticais configuram os aspectos da experiência emocional, é que o autor (2000: 316) defende que «não é possível ter um sentimento emocional consciente de medo sem que os aspectos da experiência emocional sejam representados na memória operativa», o que decorre ao nível do córtex pré-frontal, facto que para o

Para a construção deste capítulo, foram utilizados os conteúdos discursivos relativos a sete entrevistas em profundidade, numa amostra intencional de seniores com percursos de vida considerados dentro do conceito de «envelhecimento activo», pelo que as expressões em itálico, utilizadas para reforçar ou clarificar as ideias expostas e acompanhadas com as respectivas iniciais, lhes dizem respeito.

<sup>7</sup> LeDoux aborda a importância do córtex pré-frontal mediano. O autor, quando se refere às reacções e experiências emocionais, nomeadamente o medo, comprova que através dos «influxos de informações provenientes das regiões sensoriais do tálamo, as funções emocionais da amígdala podem ser accionadas por características do estímulo de baixo nível, ao passo que os influxos de informação provenientes dos sistemas de processamento das regiões sensoriais corticais permitem que as características mais complexas do processamento dos estímulos activem a amígdala:...provenientes do hipocampo, chegam as informações de contexto emocional, as regiões rínicas ou corticais de transição emitem as informações relacionadas com a formação e recuperação de memórias explícitas (...) e os influxos de informação provenientes do córtex pré-frontal médio contribuem aparentemente para o processo conhecido por extinção (...)» (p.181).

contexto dos seniores faz todo o sentido, já que nos remete para os espaços de memória, seja a médio ou a longo prazo.

Para dar consecução ao desenvolvimento da temática, e até do ponto de vista metodológico, serão usados três conjuntos de instrumentos de trabalho:

- Uma breve pesquisa bibliográfica, de autores que pesquisam na área de emoções em Seniores, no sentido de criar de alguma forma um enquadramento, com acesso ao estado da arte, que se torne integrador dos aspectos actuais que as pesquisas apresentam;

- Alguns subsídios emergentes dos resultados da investigação levada a cabo acerca da Competência Emocional em Professores<sup>8</sup> (Veiga Branco, 2004b<sup>9</sup>; 2005; 2007<sup>10</sup>), em que é abordada a Gestão de Emoções como capacidade da Inteligência Emocional;

- E por último, mas não menos relevante, os conteúdos dos processos discursivos de um conjunto de sete entrevistas em profundidade (Quadro 1), de uma população-alvo de sete seniores, que aqui assumem o estatuto de amostra intencional<sup>11</sup>, e que se seleccionou a partir das seguintes características: Viver em casa própria, sem nunca terem estado

<sup>8</sup> *Competência Emocional Em Professores - Um Estudo em Discursos do Campo Educativo*. 2005. Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, para a obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação, Porto.

<sup>9</sup> VEIGA BRANCO, A. (2004b). *Competência Emocional em Professores*. Estudo exploratório quantitativo e correlacional - Tese de Mestrado - efectuado numa amostra de Professores do Ensino Superior Politécnico do Distrito de Bragança.

<sup>10</sup> VEIGA BRANCO, A. 2007. *Inteligência Humana*. Aqui apresenta-se um perfil de maior ou menor Competência Emocional.

<sup>11</sup> Neste método alternativo de amostragem, designado por Glaser e Strauss (1967) de amostragem teórica ou intencional, pode, referem Rennie, Phillips e Quartaro (1988), «a recolha evolui através de fases sucessivas» (p.142), pelo que a amostragem deixa de ser realizada a partir de um critério externo (representatividade) e passa a ser feita de acordo com critérios internos à pesquisa em tomo da Emoção em Seniores, mantendo assim cada Sênior como participante (Morse, 1994), com o carácter de "peritos experienciais" no fenómeno emocional, já que possuem sobre ele um conhecimento vivencial, particular e aprofundado e que podem maximizar a informação recolhida.

institucionalizados, com vida activa ou pelo menos busca pessoal de vida activa, dentro dos respectivos contextos socioculturais e relacionais.

Quadro1 – Representação da amostra intencional

Nome	Contexto Familiar	Formação/Profissão	Projecto de Si
Alzira Vara 79 anos	-casada e actualmente viúva; mãe de cinco filhos, três deles com Curso Superior. Vive só em casa própria, que ajudou a construir.	-só frequentou a escola durante dois anos, lê e assina o nome, ajudou a criar três irmãos mais novos, foi sempre doméstica.	Faz a supervisão de uma criação de frangos, que iniciou há 31 anos, e que está hoje sob a responsabilidade de um enteado. Sente que não tem ocupação, nem vale a pena nesta idade ocupar-se seja com o que for. Já trabalhou demais e ninguém agradece.
Júlio Ala 78 anos	-é proprietário, actualmente viúvo, vive só em casa própria, tem três filhos.	-tem o antigo 5º ano dos liceus, está reformado há trinta anos, e durante este tempo não teve ocupação laboral.	Colecciona moedas e selos e dedica-se à leitura. Após ficar viúvo, e recentemente inscreveu-se na formação para Seniores. Gostaria de passar mais tempo com os filhos, que estão sempre ocupados.

Túlia Sá 71 anos	- vive com o marido na mesma casa (separação de facto), tem três filhas e um neto.	- 4ª classe, costureira reformada, e às vezes ainda pega na costura.	Apoia muito a descendência: actualmente faz o corte para os vestidos e blusas das bisnetas. Pratica hidroginástica duas vezes por semana e vai com as vizinhas dar caminhadas curtas no bairro.
Alcides Rio 77 anos	-casado, tem duas filhas, ambas professoras e cinco netos.	-4ª classe, foi sócio de um comércio de produtos de degustação e vinhos. Após os 43 a. trabalhou numa Gráfica.	-Dedica-se a coleccionar vinhos de que sempre foi apreciador, e juntamente com um grupo de amigos está a construir uma garrafeira em casa. Viaja sempre que pode com a esposa.
Ana Diz 76 anos	- viúva e mãe de dois filhos.	-médica reformada, trabalhou durante 22 anos no Norte, depois estabeleceu-se no Porto.	- Viveu os anos iniciais da reforma em ócio. Actualmente estuda pintura e Artes numa Universidade Sénior. Pensa montar com uma cunhada uma loja de decoração de interiores.

Anes 66 anos	-casado, vive em zona residencial com a esposa e uma filha.	-antigo 7º ano dos liceus, ex-bancário, reformado há onze anos, por doença cardíaca.	-Desenvolve encontros com doentes e está integrado em causas de solidariedade social e cultural. Pratica caminhadas diárias com grupos, está a organizar um grupo específico de apoio ao exercício físico para apoiar outras pessoas que viveram doença cardíaca.
Nuno 66 anos	Separado do marido há 34 anos, mãe de quatro filhos, três dos quais vê só raramente.	- Professora reformada do ensino básico numa vila de Trás-os-Montes, nos anos 40 do sec. XX.	- Actualmente vive com uma filha viúva e ajuda a criar duas bisnetas. Limita a sua vida relacional a estas pessoas, recusa-se a falar dos outros. Fala da injustiça e da mágoa que a família lhe fez viver.
Célia Rua 81 anos			

Estas sete pessoas têm as seguintes características: estão entre 66 e 81 anos de idade, quatro do sexo feminino e três do sexo masculino, sendo dois deles apoiados pela Santa Casa da Misericórdia, relativamente às principais refeições, e esporadicamente para cuidados de higiene, em situação pontual de doença /alectuamento. Mais especificamente esta população é representada no Quadro 1.

Assim, delineou-se uma metodologia de trabalho, para responder às necessidades de conhecimento da emoção vivenciada pelos Seniores, nos seus quotidianos contextuais, abrindo o caminho do retorno ao sujeito, nas

formas como ele constrói os contextos e como cada Sénior foi sendo construído por eles, num interaccionismo em continuum, ao longo das décadas de vida.

*Sem o estatuto de investigação qualitativa propriamente dita, terá como mais valia, não só a perspectiva do interaccionismo simbólico, como também o contributo do que inicialmente Glaser e Strauss (1967) designaram, na sua conceptualização de "a grounded theory"<sup>12</sup>, ou Teoria Fundamentada. Esta amostra final constituída por sete sujeitos – número insuficiente para os dez ou doze sugeridos pela grounded theory (cf. Glaser & Strauss, 1967), só é aqui considerada para contemplar a diversidade de experiências psicoafectivas e sócio-emocionais, e as suas relações no contexto pessoal e sócio-cultural dos Seniores.*

*Assim, tomar-se-á este plano metodológico para abordar o que designamos vulgarmente por sentimentos, que usam o nosso corpo como complemento circunstancial de lugar onde esses sentimentos se expressam (sinto isto aqui no peito... na garganta, não sei como é...este peso...; AV), e quantas vezes contra a nossa vontade (...olhe, e a mais das vezes, a gente vê a boca a fugir-nos p'rá verdade, "num é"? É ou não é? Nunca lhe aconteceu? Olhe, eu é...; CR).*

*São estas expressões que falam da energia que nos mobiliza, ou seja, dos nossos afectos. Sem eles, para o melhor e pior, a vida não parece fazer sentido, mas o que importa focar é que estes emergem a partir das emoções. Do ponto de vista do senso comum, são sentimentos, afectos, emoções, e acompanham-nos ao longo de todo o continuum vital. É é – não só por esta –*

<sup>12</sup> Esta perspectiva de investigação é aqui usada porque se centra no modo como os seres humanos interpretam e atribuem sentido às experiências na sua realidade subjectiva (Halloway, 1999), e os autores defendem este método de abordagem indutiva, para «a descoberta deliberada de novos conceitos a partir dos dados» (Reissman, 1994:1), processo possível através das formas discursivas, que tornam viável o acesso a vivências contextuais que não só respondam mas desocultem os fenómenos.

*mas também por esta razão, que se torna necessário resgatar aqui um espaço de pensar as emoções em Seniores.*

#### **Para Definir os Termos...**

*...os seres humanos tornam-se aptos a serem tanto sujeitos como objectos... (Strongman, 1989:252)*

No sentido de clarificar o fenómeno em causa, ou seja a emoção, recuperam-se as palavras de autores como Plutchik<sup>13</sup>, que define a emoção como «uma sequência de reacções complexas inferidas, que incluem a avaliação cognitiva, alterações subjectivas e activação de impulsos autonómicos e centrais para a acção» (in Strongman, 1998: 71), considerando que «o comportamento resultante afecta os estímulos envolvidos», fenómeno que pode ser determinante na vida, quer para o próprio que se emociona, quer para os outros que com ele partilham os contextos relacionais, familiares ou não.

Uma abordagem que ajuda a contextualizar a compreensão desse desenvolvimento da emoção no ser humano, e reciprocamente do ser humano através das emoções que vive, é a de Izard<sup>14</sup> (1991), ao definir emoção como um «processo complexo, com componentes nervosos, neuromusculares, expressivos e experienciais» (p.42) e ao assumir que o significado de emoção emerge da interacção entre actividade neurofisiológica, actividade facial-postural e experiência subjectiva.

Outro apontamento interessante é que as emoções devem ser percebidas num contexto evolutivo, na perspectiva de Darwin, e de etologia,

<sup>13</sup> A teoria psicoevolutiva de Plutchik, desenvolvida em estudos efectuados desde os anos 50 aos anos 80 do sec. XX, apresenta aspectos importantes para a mensuração das emoções.

<sup>14</sup> Carroll Izard (1991), na sua teoria do feedback facial, de carácter actual, inspirada na perspectiva evolutiva darwiniana, e projectada a partir dos trabalhos de Tomkins, no fim dos anos 70 do sec. XX, tal como o nome indica, relaciona o feedback facial com mecanismos neurais, para analisar as diferenças emocionais na perspectiva relacional inter-sistémica, assumindo o pressuposto que é um sistema motivacional que dá significado à vida.

segundo a qual, há uma continuidade na expressão emocional, desde os animais até ao homem, que se exemplifica com as expressões de terror, surpresa, o aumento da postura corporal com a raiva, erecção dos pelos, mudanças posturais, etc; e que poderão ser vistas como reacções adaptativas (Carlson e Hatfield, 1991: 150, 160) que se desencadeiam em situações de emergência para assegurar a sobrevivência.

São portanto mais básicas, mais remotas que um sentimento, e o autor entende-as como um desencadear de acontecimentos corporais, com muitos elementos e componentes, que pela sua complexidade impedem que um observador externo possa observar esse desencadear em toda a sua expressão.

Mas Plutchik considera – o que importa perceber aqui, na relação de idosos – que as emoções se desencadeiam (também) por acontecimentos relacionais com outras pessoas (apesar de poderem expressar-se igualmente por ideias ou memórias do idoso), sobretudo em situações de percepção perigante ou ameaçadora, como por exemplo em contextos desencadeadores de culpa ou castigo. E será a forma como são percebidas estas situações contextuais pelo Sénior, que fará com que este atribua a essas emoções variações, como a intensidade (medo, pânico, terror), similitude (a vergonha e a culpa são mais similares que o amor e o desgosto) e polaridade (alegria oposta à tristeza).

E para melhor abordar esta conceptualização, porque facilita a compreensão dos comportamentos e dos desenvolvimentos que os seres humanos vivem, ao longo – e por vezes muito longo – dos sucessivos - e por vezes pouco compreendidos - fenómenos emocionais intra e inter relacionais, faz sentido apelar ao contributo da abordagem sociológica, referindo Rosemberg (1990, Strongman, 1989), que defende que o Eu é uma criação

social que emerge através da assunção de um papel, que por ocorrer principalmente através da linguagem, se designou por "*interacção simbólica ou reflexividade*".

Segundo Rosemberg<sup>15</sup> (Strongman, 1989: 252), «*a reflexividade afecta a emoção de três formas: através dos processos interpretativos; no comportamento que se destina a afectar as outras pessoas; e pelos estados de activação que são intencionais*». Nesta concepção, não são os pormenores da teoria de Rosemberg que importam, mas a sua concepção geral, e a forma como ela diz respeito ao objecto de análise.

Estes contributos são determinantes para poder assegurar que, sendo a energia da emoção motivadora em si mesma, pode ser subjectivamente percebida, e subjectivamente aprendida para ser gerida pelo próprio, no sentido de ser capaz de se tornar auto-consciente, para gerir (modificar) os seus próprios afectos e se motivar a si mesmo, para se auto-organizar em equilíbrio emocional.

Em suma, e para corroborar esta ideia, vale a pena recuperar as palavras de Marques-Teixeira (2003: 49) ao defender que «*as emoções não são apenas reacções*», são fenómenos de manutenção de vida, de natureza evolucionista, precedente ao aparecimento dos seres humanos, que evoluindo simultaneamente à evolução da racionalidade, são actualmente «*fenómenos emocionais( [que] têm uma estrutura muito complexa, constituída por três ramos: um, inscrito no domínio biológico (ramo neuropsicológico); outro, na musculatura facial (ramo expressivo); e um outro, inscrito na natureza simbólica dos fenómenos psicológicos (ramo fenoménico)*».

<sup>15</sup> Strongman apresenta o que, em teoria, Rosemberg defende por reflexividade: «*processo de uma entidade a agir sobre si mesma*» inserindo dois tipos de reflexividade: um de natureza cognitiva, e outro ligado à actividade.

Esta concepção é de importância essencial, porque, ao inserir o ramo fenoménico no conceito de emoção, e porque este diz respeito à natureza simbólica dos fenómenos psicológicos, serve para aceder ao contexto do sujeito sénior através do simbolismo que o contexto (familiar e relacional social) foi adquirindo para ele. Dito de outra forma, e tal como o autor defende, «*estes fenómenos reflectem, sob a forma de experiências directas, o significado das situações e dos fenómenos...*» (p.49), ou seja, o tipo de experiências emocionais experienciadas pelos Seniores serão indicadores para aceder ao significado e ao sentido que essas experiências tiveram para eles ao longo da vida.

Este argumento, que será retomado mais tarde, diz respeito à capacidade dos Seniores - nas suas vivências emocionais e através delas - se poderem ter tomado emocionalmente literatos ou não, potencializando (ou não) a sua capacidade racional e relacional. E se este percurso de desenvolvimento emergiu a partir da gestão dos seus afectos, pôde ter sido (ou não) sem dúvida uma mais-valia para os seus familiares e companheiros e portanto, e também, para eles próprios.

Tal como Solomon (1976, in Marques Teixeira, 2003: 48) defendeu, as emoções «*situam-nos no mundo e por isso, não sendo propriamente o motivo da racionalidade - mas muito menos o seu oposto - são o seu específico enquadramento*», ou seja, enquadram a própria racionalidade, e portanto, as formas como se interage nos e com os contextos.

Este fenómeno pode ser um contributo para compreendermos por que é que um mesmo contexto familiar de desamparo ou menos acolhedor (...e basta dizer que eram tempos de fome e de casas em terra batida, olhe, sem água nem casa de banho... (sorriso irónico) nem retrete sequer... e para alguns nem nada... era o campo, o baldio, não é? O que era uma aldeia nos

anos 50? O que era? Frio e pobreza! Eu era uma garota... uma regente de 25 ou 27 anos... mas esta terra era uma pobreza! CR»), pode desenvolver diferentemente a pessoa: uma vez vivido o percurso de vida, chega a Sénior com compreensão e ternura, (e o mais bonito é vê-los agora crescer, não é? Sem lhes faltar nada!... e como a vida mudou! E eu e a minha... que passámos fome! Agora até vamos por esse mundo, e p'ró ano voltamos! É isto o melhor da vida...AR) ou por oposição, com irritabilidade, frustração ou medo (...nada, qu' isto não é nada, dantes era a miséria de não haver nada, agora há de tudo mas é uma miséria na mesma, ou pior... tudo fez a vida e tudo desandou. Eu é que não sou das de me agachar! (mão em riste) enquanto puder mexer, eu cá estou! Eu, os meus dias não os vive ninguém!...AV) conforme a atribuição de sentido e significado que fizeram aos contextos.

E nos Seniores?...

*Após ter sido apresentada uma definição de termos contextualizada, importa, a este propósito, repensar e definir a terminologia relativamente ao fenómeno que aqui assume o estatuto de objecto de análise: será que os Seniores têm a sensibilidade e acuidade para sentir e expressar as emoções que as suas vivências lhes proporcionam?*

*Curiosa e com frequência, encontramos autores que defendem que os Seniores expressam menos frequentemente e menos intensamente - e portanto, sentiriam menos intensamente - fenómenos emocionais e afectivos. Nada parece ser mais erróneo. Os Seniores "são, na verdade, mais sensíveis" (Powell, 2002...) do que os mais novos, mas o facto de terem vivenciado "mais experiências com diversas situações emocionais", como por exemplo, o acumular progressivo e sucessivo das emoções - em torno dos*

êxitos e ou dos fracassos, das entregas e das renúncias, das decepções e das expectativas - parece ter de algum modo alterado o seu arousal (activação).

De forma mais específica, o que pode concluir-se é que as alterações fisiológicas que acompanham a emoção e sua respectiva gramática expressiva facial e corporal se foram reduzindo em intensidade em pessoas mais velhas (...é um amor diferente este... mas é um amor intenso e profundo como não pode imaginar, (olhos arregalados) é só deixar-se lá chegar. Eu gosto dela... não é por precisar dela, não é. Eu gosto dela (sorriso com os olhos fechados) e dá-me vontade de a agarrar, sim senhor... (sorriso com acenos afirmativos)... NA), tornando menos exuberante a sua expressão pública (mas claro que não... já não se anda por aí a mostrar... temos a nossa vida... nem idade...e isso não é nada... NA), mas desta constatação não deve deduzir-se que possa estar reduzida ou suprimida a sensação sentida conscientemente e portanto o seu (deles) sentimento acerca desse sentimento (...eu é gente que aqui não quero... olhe, até me dá arrepios, pois fique a saber. A gente pode nem o dizer! Mas cá dentro... eu nem vê-los... (expressão de aversão)...CR).

Todavia, Powell mantém que a razão deste fenómeno de menor expressividade emocional é desconhecida, mas insiste em defender que, segundo os resultados, "um acontecimento que pode não ter tanto impacto emocional em um adulto jovem pode ter impacto maior em um adulto mais Sênior".

A questão que aqui pode ser colocada tem a ver com as consequências, já que este fenómeno pode ser explicado pela perspectiva somatofisiológica e integradora de Damásio (2000, 2003), e os trabalhos de LeDoux (2000). Estes autores, ao envolverem emoção e razão nos

processos mentais, tomam também as memórias das vivências emocionais em variáveis moderadoras do comportamento, através das influências que o "estado do corpo" também tem nesses processos.

Na verdade a literatura aponta que, ao viver uma dada experiência, esse estado corpóreo é alterado pela tonalidade emocional e pelo nível de activação que dela emerge. Assim, a memória somática e a activação emocional resultam num conjunto significativamente estimulador ou inibidor do envolvimento do idoso, e, por isto, no desenvolvimento e na relação com os outros e nas formas como as expressa.

Esta ideia do impacto somatofisiológico, com determinação integradora sobre a pessoa como um todo, empresta força à hipótese, de as percepções (sentidas no corpo) que os Seniores têm acerca do conjunto de estímulos que provocam emoção, induzirem também um estado de espírito, que acaba por se tornar consonante com essas percepções corpóreas, ou seja de tonalidade negativa ou positiva, e assim ocorrerem ao nível da consciência, como sentimentos negativos ou positivos... e nem por isso assumirem uma expressão exuberante. Por exemplo, os Seniores depressivos podem vivenciar a doença de forma mais intensa do que os mais jovens, sem que das causas e ou das consequências se registre expressão, e portanto não se proceda em conformidade.

Mas retomando ao fenómeno afectivo, importará também conhecer especificamente em que contexto emerge.

Em torno dos momentos dos dias...

Pensar afectos em Seniores é pensar nos contextos quotidianos dos Seniores. E aqui o panorama solicita alguma reflexão.

Emergente dos discursos obtidos, a análise de conteúdo identifica:

1. *A vivência da Tríade da tristeza, ao longo dos dias, com alguma apatia e melancolia presente, mais frequente em discursos da amostra feminina do que masculina, relacionados com o sentimento de solidão e sensação de abandono e a perda de vitalidade e controlo, apontada pela amostra masculina. Estas emoções e sentimentos são referidos, como consequência da redução osteoarticular e de memória e perda de energia. Todavia, e como à frente se abordará, é também expressa uma necessária teimosia... (dia a dia, até hora a hora, para se estar sempre em forma, activa... atenta. Tem que ser! Só assim. AD).*

2. *A sensação de ansiedade emergente de emoções negativas mais ou menos intensas como a culpa e a irritabilidade, ou de sentimentos de injustiça e de frustração, relacionados com o comportamento (não esperável) de familiares directos, dos filhos e netos. Este conjunto revela-se mais expressivo em mulheres sem companheiro, ou em consequência de relações familiares destruídas. E neste conjunto de sentimentos (...o que importa é a gente não se amarrar às agruras! sempre de cabeça ao alto! lá choro e lá me lamento... tenho de tudo. Mas olhe que a vida é agreste com'ás urtigas, a vida é madrasta... pr'a baixo não, eu pelo menos quanto mais pr'a cima me vejo, melhor me corre. E é! TS).*

3. *Os medos, concretizados em torno da solidão, da morte e perdas objectivas funcionais orgânicas, como a dependência em alectuamento, ou a incapacidade em se bastar a si mesmo. Este conjunto é referido como constatação consciente e está ausente apenas em dois sujeitos da amostra. É colocado como a grande vulnerabilidade (este mundo é assim... a vida é muito triste assim, a isto não se escapa, o corpo não tem raízes...JÁ), com características de imutabilidade, sem fuga possível (... nem é o envelhecer que amarga, é este ver-se ir morrendo. Isto vi-o eu em mim...NA).*

*Assim, as vivências em torno do processo (progressivo e continuado) de envelhecimento podem caracterizar-se por sentimentos mais ou menos acentuados e presenciais de percepção intra e interpessoal de solidão (...é este estar só por aqui, não é? Claro que agora as filhas... nem as filhas, nem os netos, não têm vida, sim não têm... bá se calhar alguma obrigação, mas não têm vida...JA) de sentimentos latentes de angústia (... a mim custa-me à noite, pl'a hora de fazer o jantar... que a minha rapariga estava sempre por aqui. À noite custa-me... muito muito! E ó meu homem também lhe custava... e mais que'a mim!... e mais não dizia nada... é assim um aperto no peito, percebe?; AV), ou aflição, constatação progressiva.*

*Esta sensação de angústia, que pode ser inicialmente esporádica mas que vai passando a progressiva e se torna mais ou menos presente, está relacionada com sentimentos de dependências físicas e psicoafectivas e a sensação de medo(s), como por exemplo o medo de estar ou ficar só, no sentido de solitário (... fiquei sem ele (marido) há quatro anos, e mesmo assim tive a minha filha que vinha vindo cá, acompanhou... mas é triste constatar os sinais... dia a dia, ano a ano (pausa)... doloroso, complicado, há que entrar em reestruturações socialmente suportadas e aprendidas antes... AD). Este processo de percepção dolorosa, pode também estar relacionada com o abandonado – ou e o medo de ficar dependente por incapacidade física (... eu é de ficar tolheito, com os joelhos tolheitos, num é? Onde é que um homem vai? Nem sai da cama...AR), privado de ter acesso à saciação das suas próprias necessidades.*

*Em última análise, não pode ter deixado de tornar-se evidente que o fenómeno da dependência - física ou psico-social – acaba por afectar a saúde dos Seniores (no sentido holístico), tornando-os mais vulneráveis a patologias inflamatórias (a minha mulher, quando era viva, era muito mexida,*

muito!... a pneumonia foi quando foi à cama, quando foi do desastre de carro... mais o resto sempre lista. JA) e *ou auto-ímmunes, e que estas, uma vez desenvolvidas em convalescença domiciliar, tornam mais evidente esse sentimento de isolamento.*

*Este contexto torna-se profundamente perturbador, já que pode devolver ao idoso uma imagem de "companhia não apetecível" (...eu bem as entendo... cada pardal com seu igual e são mulheres de quarenta ou cinquenta anos, são novas e têm as vidas, qu'ê que lhes há-de apetecer vir pró pé de mim às tardes... a estar é com quem apetece e com quem vive as vidas...AV) ou de pessoas menos apetecíveis para interagir, de "menos valia" (...ora aqui, enfiadas a ver a televisão... não vale a pena, querem estar a divertir-se com as outras. Eu também sai, tenho as colegas...mas não irão querer ir onde vou eu... bem sei que me querem, mas (pausa) não vale a pena, pra quê?...;CR), sendo esta evidente falta de "companhia ideal" o potencial para reforço de solidão profunda, intra e interpessoal, que os obriga a prescrutar sentimentos de "não sou ninguém" (eu já fui homem de trazer dez coelhos pra casa... hoje já não... prontos!... não serei coisa nenhuma nem ninguém, mas no meu tempo (olhos arregalados) era um caçador a sério! Não era qualquer um!; JA) ou pelo menos de não poder comparar-se ao que já foi ou representou para os seus e para si próprio.*

*Na ausência da possibilidade de partilha, cada vez se tornam mais difíceis e "inúteis" algumas actividades (... bem, a gente tem que estar lavada, até porque de repente pode ter que ir a um doutor, num é? Mas... pra mais nada de especial...CR), as actividades básicas como: alimentar-se, manter a sua higiene pessoal e cuidar da sua imagem (este creme, olhe, é bom foi a minha do meio que mo deu, para pôr... mas eu... pra quê?? Está inteirinho!... CR), caminhar (sempre que posso vou dar uma volta, vou à*

cidade, mas fico com dores... mas tem que se ser teimoso e ir! Não desistir, isso não...; JA) *ou pelo contrário manter teimosa e alegremente o costume de dembular fora da casa e mesmo até praticar desporto regrado (eu quero rua... aqui não me apanham, só se estiver muito frio! E da água? Então alguma vez eu não ia a divertir-me e a nadar?! E quanto mais vou, melhor estou e mais genica tenho de ir! ;TS) ou pelo menos uma actividade de que emerge energia.*

*Corroborando de algum modo a maioria das imagens discursivas anteriores, a literatura (Lawton, Powell, M.1991) sobre cada temática desencadeiam comportamentos de algum evitamento ou retracção social, o que tem como consequência uma menor superfície afectiva e social de contacto com as pessoas.*

*Todavia, há a referência a um sentimento, que nesta população-alvo diz respeito à sensação de aflição ou angústia, e que parece ser pela eventual – mas não rara - perda de companheiros do "seu tempo" e seus pares contemporâneos (... era um homem de bem, um rapaz do meu tempo, e está a ver... com este foram já lá vão seis, e... bem... é complicado. Fica-se a pensar. De repente resto eu. E nem sou velho, isto é que é o mais engraçado... NA), ou de parentes próximos ou de amigos, que se constituíam como marcos de referência (ah!!... ela era bonita, mas eu não me ficava atrás!... olhe, que Deus a tenha em descanso, mas nos bailes da aldeia éramos nós, nós! Basta dizer que fomos nós quem montou aquela Gremesse...; TS), ficando estas vivências retidas na memória a longo prazo.*

#### **Dar voz ao corpo...**

Como gerir estes afectos?

Nesta abordagem coexistem, como se verifica, outros factores mais complexos – as alterações no papel social, o desemprego, a reforma, a fractura do núcleo da família. É então que a vida pode perder agitação e actividade, e ganhar um sabor amargo, entre a melancolia e a apatia. A vida deixa de ter um valor substancial para aqueles que vivem “por viver” até que “Deus queira” (para escapar à palavra morte) ou que, por não aguentarem mais... se resignam à existencialidade passiva de uma situação intolerável.

Apesar de esta amostra revelar uma sinalética abundante de vigor auto-afectivo e auto-motivacional, o facto é que mesmo a actual abordagem literária ao processo do envelhecimento – nomeadamente na construção de personagens “idosos” que povoam a literatura ou o cinema - emerge com essa impossibilidade de escapar ao fim, o que acaba por fornecer um conjunto de imagens, que não raro projectam na mente dos menos atentos uma caricatura atitudinal dos dramas associados ao processo de envelhecimento, e às suas dificuldades de adaptação à vida.

Partindo destes pressupostos, esta abordagem centrar-se-á nas estratégias pessoais encontradas pela literatura e na investigação (Branco, 2002, 2005, 2007), sem todavia deixar de ancorar os conteúdos discursivos da amostra encontrada. Estes subsídios serão apresentados tendo como base os conceitos emergentes de Peter Salovey e D. Sluyter (1999), nomeadamente o conceito de I.E. - sustentado por um conjunto de capacidades<sup>16</sup>, - que, podendo variar em título ou número, podem contribuir para compreender e aceitar as possibilidades e alternativas da gestão dos afectos em Seniores, nos seus contextos de vida.

<sup>16</sup> *Capaci*- elemento complementar. Antepositivo do latim *capax*, *acis*, “que pode conter, capaz”. Capacidade – potencial para conter, volume (garrafa com 2 litros) (o teatro tem capacidade para 500 pessoas). O conceito de capacidade remete para uma medida de contenção, de potencial para, mas não para a realização concreta (cf. *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*)

Nesta perspectiva da colocação conceptual, e tal como Salovey e Sluyter (1999: 29) sustentam, será necessário identificar o estatuto que aqui se assume para a concepção de «Competência Emocional (C.E.) que existe, quando alguém atinge um nível desejado de realização», e que diz respeito ao pós-facto. Só pode ser apreciada simultaneamente ou após a exibição de comportamentos e ou atitudes, através da observação, ou através das memórias expressas, pelos sujeitos executores ou por observadores.

Os estudos também revelam que o clima social relacional entre os pares familiares e sociais, o percurso experiencial de vida, bem como a reflexão acerca dele, instalam no sujeito estados de corpo, que se revelam como «marcadores somáticos» (Damásio, 1995) que podem ter o estatuto de causas e de consequências, nas opções ou nas “não-opções” do continuum comportamental do sujeito. Tudo isso, num conjunto de imagens mentais, conscientes ou não, assume o estatuto de variáveis de influência, que podem de alguma forma ser explicadas.

Os autores insistem em que se podem atingir objectivos a partir das energias emocionais percebidas e reutilizadas cognitivamente, no sentido da auto-realização de vida, e sobretudo como pessoa, mesmo em ambiências desfavoráveis.

Alguns autores têm defendido que um elevado nível de I.E. conduziria a sentimentos de bem-estar (Goleman, 1995; Saarni, 1999; Salovey e Mayer 1990) e sustentam que aquelas pessoas que são capazes de compreender e controlar as suas emoções, deverão ser capazes de ter uma melhor perspectiva da sua vida e experienciar uma melhor saúde emocional.

### **Da Gestão De Emoções...**

Esta capacidade insere (Goleman, 1999) cinco destrezas: o Autodomínio, que significa ser capaz de gerir emoções e impulsos negativos; o Inspirar Confiança, que traduz a conservação de padrões de honestidade e integridade; o Ser Consciente, que significa assumir com segurança e responsabilidade o desempenho pessoal; a Adaptabilidade, que traduz a flexibilidade em lidar com mudanças e desafios, e a Inovação, que significa estar aberto a novas ideias e abordagens, e a nova informação.

No global, as respostas somatofisiológicas de exibição de uma emoção são em si mesmas fenómenos adaptativos, têm como finalidade a homeostasia interna, e na maior parte dos seres vivos não humanos independem do seu controlo e do seu conhecimento.

Nos humanos, e dependendo do tipo de emoção (primária ou social), este princípio pode ter as mesmas finalidades. Mas no que às emoções sociais diz respeito, também estas *«reações de activação automática criam no organismo estados de corpo que são mapeados no Sistema Nervoso, e representados como agradáveis ou dolorosas, e eventualmente tornados conscientes»* (Damásio 2003: 68, 69), pelo que podem ser posteriormente sujeitos a processos avaliatórios mentais. Uma vez captados pela consciência, estes estados do corpo podem ser avaliados e reconhecidos como mais ou menos vantajosos, e podem então tornar-se alvo de atenção crítica, relativamente ao facto de serem ou não de mais valia.

Todavia, a gestão de emoções mais complexas, como as emoções sociais, é complexa e profunda, mas pode ser aprendida e conseguida.

A auto-regulação das emoções envolve respostas neurofisiológicas, o processo cognitivo de atenção, o processamento da informação e a codificação de pistas internas, bem como os mecanismos comportamentais,

selecção de respostas ou a regulação de padrões relacionais no contexto em que a pessoa se encontra (família, escola, vida social) para atingir os seus objectivos.

Assim, observar o corpo e aprender a modificar algumas componentes dos comportamentos será o caminho para adquirir este sentido de auto-domínio, quer ao nível da vertente subjectivo-experencial, quer comportamental.

Mas em situações em que os estímulos são fortemente competentes, do ponto de vista da valoração subjectiva do sujeito, pode desencadear-se uma resposta emocional imediata, sem sequer a "aprovação" de quem a experiencia. Esta é a situação extremada de uma emoção não gerida, como um acesso de raiva ou irritação extrema perante um estímulo momentâneo ou um facto em memória.

Desde o controlo de reacções emocionais de fraca intensidade, manifestadas por estados de preocupação ou tristeza, até à gestão do forte potencial de energia, desencadeada pelas emoções da tríade da hostilidade, nomeadamente a cólera, ou pelo medo extremo, todas são passíveis de ser geridas de forma objectivada. Quando alguém é inundado pela raiva, pela cólera, ou pelo medo, expõe-se a uma vulnerabilidade interior e exterior: quer a nível cognitivo, porque o raciocínio é pouco flexível e elaborado; quer a nível subjectivo-experencial, porque se desencadeia um sem número de alterações neurovegetativas altamente potencializadoras de acção: seja de ataque ou de fuga; quer a nível comportamental, já que este é a consequência observável dos anteriores e proporciona a apreciação dessa mesma vulnerabilidade e descontrolo, aos que com ele interajam.

É nestes momentos que faz sentido sentir o corpo e perceber os lugares do corpo que estão alterados, para poder ter a consciência de sentir

os sentimentos que nos invadem, acerca desses estados de corpo. Dar-se este tempo de atenção dirigida e de natureza racional pode fazer toda a diferença, entre bloquear a emoção ou ser-se bloqueado por ela. Parar, colocar-se em alerta, repor a respiração e orientar a atenção para aliviar os locais do corpo em que sentir tensão, pode ter um efeito reparador sobre os níveis hormonais e hemodinâmicos que estavam preparados para uma investida emocional.

De facto, ter auto-domínio emocional não significa, por princípio, negar ou reprimir totalmente quer as emoções, quer os sentimentos verdadeiros. O substrato neuronal específico inatamente determinado das emoções primárias, bem como as suas expressões facial e neuromuscular típicas, não dependem do controlo volitivo! Este tipo de gestão seria impossível, não só pela natureza primária, porque geneticamente programada, destes estados emocionais, mas também pela inexpressividade que se pretenderia atribuir à necessária e útil expressão que a emoção e os sentimentos têm, como referenciais de aprendizagem e adaptação, na vida e para a vida.

Mesmo para os menos literatos emocionais, há formas espontâneas de gerir as experiências emocionais de forma útil. E como exemplos, Goleman (1999: 89) aponta: «*os maus modos têm a sua utilidade*», porque emitem a verdade de uma interface com o contexto, que serve de leitura real aos que estão perto; «*a ira, a tristeza e o medo, podem tornar-se fontes de criatividade, energia e conexão*», o que é perceptível através da empatia que induz nos observadores, podendo também despertar a solidariedade.

Todavia, controlar a energia emocional dos sentimentos negativos, como a raiva ou a fúria, não parece ser fácil nem regular. Nos estudos efectuados em professores, Veiga Branco, (2005, 2007) encontrou também

as estratégias como a "Intrusão, Isolamento, Explosão"<sup>17</sup>; "Racionalizar a Raiva"; "Afastamento Passivo"; "Transformação de Energia Emocional em Física". Mas além destas estratégias expressas no estudo quantitativo, também o percurso qualitativo (através das análises de conteúdo) sugere novas estratégias pessoais de Gestão de Emoções.

De facto, além das estratégias anteriores já conhecidas e aqui expostas, também se integraram (emergentes das unidades de texto dos discursos) outras categorias descritivas - com expressão de gestão de emoções em contextos de trabalho (Goleman, 1999) - como as "Interações Emocionais"; o "Inspirar Confiança"; "Ser Consciente"; "Uma Esperança não Racional"; "Inovação"; e uma última, por estar presente em todos os discursos que abordavam "como deveriam ser aprendidas" as estratégias pessoais de gestão de emoções: a "Formação em Inteligência Emocional".

O que a seguir se expõe é, assim, o conjunto de estratégias de gestão emocional, que insere estas pesquisas abordadas (Veiga Branco, 2004, 2005, 2007), partindo do que as investigações nessa área reunidas por Goleman (1995, 1999) defendem, bem como do que é corroborado por esta amostra de seniores. Assim, poder-se-á assumir:

- A raiva pode e deve ser controlada, logo em estado inicial, o que pode ser conseguido a partir do processo de empatia, pensando no outro: «o que se passa com ele?; porquê?». Este exercício de temperar a raiva com empatia, ou pelo menos com espírito aberto, pode interromper a espiral da fúria (... *não vale a pena nada disso, olhe tudo passa e a vida tudo dá... o melhor é nós sairmos p'rá rua antes que os trovões andem aqui* (mão no

<sup>17</sup> Nos dispositivos discursivos dessas populações de professores, a Gestão de Emoções não é construída através da manipulação pelas emoções negativas, pelo que o factor "literatos, manipulados pela energia emocional negativa" não consta das categorias descritivas que inserem nesse estudo (2005) o construto de Gestão de Emoções.

peito)TS). Quanto mais tempo se alimentar a raiva, ruminando, mais boas razões auto-justificadas se encontram para favorecer o efeito bola de neve que leva a comportamentos devastadores e impensáveis: *(senão, quando um homem dá conta já se desgraçou... eu é o que vejo por aí...JA)*.

- Por oposição, **Intrusão, Isolamento, Explosão** (Veiga Branco, 2005, 2007) insere o discurso da pessoa que se deixa influenciar pelas suas emoções *(há momentos, momentos de tudo... só me lembro que a vida é madrastra, e que tudo me dá raiva... nesses dias é tudo a eito... é mais ou menos, noutros não, noutros não...; AV)* e se sente dependente delas para avaliar e viver os contextos, retirando deles conclusões na tonalidade emocional em que se sente e da qual não consegue resgatar-se.

- Sentimentos negativos e perturbadores de natureza emocional negativa devem ser confrontados com formas cognitivas de arrefecer, desde um passeio leve *(...rua! rua! eu se me dano não me quero ver entre quatro paredes...TS)*, ao exercício físico, até a métodos de relaxamento *(... tudo o que for actividade muscular, respiratória... é terapêutico. Temos que tomar esta evidência em conta. Acaba por ser mais reconfortante que os ansiolíticos. A prática clínica também foi sempre indicadora disto, apesar de ser aparentemente mais fácil a terapêutica, mas o exercício da pessoa, o esforço... isso é meio caminho andado para se libertar, sem dúvida...; AD)*, para se afastar mentalmente do problema, dando oportunidade ao neocórtex para interagir com o seu efeito frenador, sobre os circuitos desencadeados pela amígdala. Será inútil fazer seja o que for, enquanto se mantiver a sequência de pensamentos indutores de ira *(maus sentimentos induzem criatividade negativa... a nossa história diz-nos isso!... eu faço respiração com meditação. Alivia imenso, imenso. E logo que me sinto melhor, o mundo está melhor. Olhe que é impressionante, sabe?! É impressionante. AD)*.

É neste contexto estratégico que se insere a categoria "Racionalizar a Raiva" (Veiga Branco, 2005,2007), traduzida pelos comportamentos de resolução emocional, em que os idosos, corroborando outras amostras anteriores estudadas, recordam que estiveram sob uma reacção emocional intensa e súbita, que lhes condicionou o próprio corpo *(pensei morrer ali! ... aquilo foi... aquilo ficou-me atravessado para sempre... para sempre. E por mais irmão e cunhada que sejam, pra mim... nunca mais! Nunca mais!;CR)*, e como acabaram por encontrar estratégias muito pessoais de intervenção racional, seja para "esquecer activamente" o assunto *(foi muito mau... olhe a gente tem que respirar fundo senão morre! E sempre que me vinham à cabeça, eu punha-me a cantar, saía, mas sabe o que me fazia bem? Sacudir tapetes! É verdade! Mas foi, foi assim! E consegui, CR)*, e ao mudarem as emoções que activam o seu corpo, eles sentem-se mudados, e agora têm novas perspectivas e percepções mais moderadas e racionais relativamente aos contextos *( eu com eles nunca mais! Mas já não me importam. Eu na Igreja nem sequer me lembro de os ver, ou olhar. São assim umas pessoas... CR)*, o que deixa claro como este tipo de atitude, é uma estratégia de tal forma compensadora, que, quando estão sob ansiedade ou angústia, reiniciam um processo já aprendido, pensando ou dialogando consigo mesmo para da próxima vez estarem mais preparados.

- Goleman defende que, «ao contrário do que se pensa, ir às compras, comer ou dar razão livre à ira (sobre pessoas ou objectos), são ineficazes». Nos estudos efectuados e apresentados por este autor, «quem escolheu estas actividades, obteve como resultado líquido o prolongamento desses estados» (pp. 78-79). Agiram levados por eles e não os suprimiram. Todavia nos estudos em professores (Veiga Branco, 2005,2007).

**ginástica Emocional em Física** (Veiga Branco, Goleman defendeu (1995) nesta matéria, situações de ansiedade ou depressivas, já e que sente alívio, se praticar actividade nesses estudos também aqui os seniores (bio), nos espaços sob orientação (...*Para rua comigo; TS*) o que parece surtir um e relaxamento. Além deste também as «*por exemplo o Raiki, os exercícios de em geral...; AD*), são defendidas com Há quem prefira **Passear** longamente ção, respeitando o limite das pessoas... scimento puro! Alguns porque perdem a e conversam e riem... é sem dúvida uma A); mas outros optam por **Jardinar**, lavar ricultura (*gosto, gosto de me entreter no . Mas sou eu que faço estes trabalhos e ! Eu ali esqueço tudo e sinto os cheiros e . não imagina o bem que isto me faz!* desde a prática de **desporto**, ao **contacto** ficar ao ar livre para ver a **paisagem** («*a até para ajudar às vezes a filha e as e ver a paisagem, respirar o ar, ficar a* **exercícios físicos** que utilizem essa energia, excitação provocados pela activação o por inspirações profundas e sobretudo

a ginástica aeróbia (*nadar para mim é lavar mágoas, uma pessoa fica assim... (sorriso, mãos indicando leveza); TS*).

O exercício físico (...*para os menos dextros, e com impossibilidades físicas manuais, recomendo Pilates... é extremamente útil, adoro, fez-me um bem imenso!!; AD*), é tanto mais eficaz quanto menos usual for na vida da pessoa, produzindo alguma euforia e diminuindo os níveis de ansiedade (Carlson e Hatfield, 1992), contudo não está cientificamente comprovado nem o mecanismo completamente compreendido. Mais recentemente, Calado e Duarte<sup>18</sup> (2000) evidenciam a ocorrência de alterações positivas nos estados de humor, após a realização de uma sessão de ginástica aeróbia (... *eu se fico com a tonteira de cismar... agarro, vou rua acima, com uma vontade! Ando, ando, é que lhe digo que alivia as cismas e os rancores... ai isso digo! CR*), tendo sido particularmente evidentes a diminuição verificada a nível da tensão, da irritação e da depressão e o aumento da dimensão vigor (considerada pelas autoras como a única dimensão positiva do humor), efeitos tanto mais evidentes quanto mais recente é o hábito de exercício, o que comprova também o efeito crónico de melhoria desses estados, promovido pela prática de actividade física (p.388).

- Uma das estratégias com resultados positivos (Williams; cit. por Goleman, 1995) é não deixar fugir os sentimentos negativos ou pensamentos maus enquanto estão a decorrer, devendo escrevê-los num papel (*escrever é um exercício extraordinário, uma coisa elaborada... a linguagem é o que nos afasta dos animais, não é? e o domínio da linguagem escrita reorganiza as nossas estruturas mentais, equaciona-nos na responsabilidade pessoal, ao vermos as nossas ideias projectadas no papel! É um exercício extraordinário! ...para os menos dextros, e com impossibilidades físicas manuais,*

<sup>18</sup> Neste estudo, foi identificado o efeito agudo de uma sessão de ginástica aeróbica na alteração dos estados de humor, numa amostra de 160 mulheres praticantes, em quatro academias da cidade de Aveiro.

*recomendo Pilates... é extremamente útil, mas para quem pode... escrever-se e ler-se é o melhor que há para corrigir erros, ver as falhas... e isto com treino, é uma terapia extraordinária...;AD) para serem constatados e examinados no sentido de uma reavaliação neocortical mais elaborada.*

- Uma forma de gerir e alterar os estados emocionais é programar o corpo para expressar uma dada emoção que desejamos sentir (*eu se me via por ali a azedar... e às quintas, que era o pior dia para mim... logo antes do almoço, punho-me listo! E dizia cá para mim: rapaz, acerta o passo!... e mesmo sabendo que vinha o tratamento, eu punha-me, percebe? eu punha-me bem disposto! E graças a Deus, quase sempre consegui ficar. E se me custava, fazer os tratamentos! AR*). O mapeamento deste estado de corpo nos mapas neurais, vai desencadear o estado "como se" (*... não importa, a gente sabe... eu se vejo a coisa a descambar com o rapaz e os clientes... e me começa a irritar, alço logo a asa e ponho-me a galhofar... e a coisa vai passando!... e no fim o que fica? é estar bem dispostos e que o negócio renda! ... senão a gente nem sossega! já passei muito e os outros não nos agradecem nada! Eu aos melindres arreganho-lhe a beíça! AV*). Este tipo de programação, foi estudada por Laird e Schhnull (2003) que verificaram que, quando produzimos repetidamente expressões faciais emocionais e a respectiva postura associada, essas emoções se mantêm e os respectivos sentimentos são incorporados.

Também nesta amostra se verifica o que os autores defendem como "práticas do exercício das expressões emocionais": mesmo que seja durante pelo menos meia hora, o facto é que tiveram efeitos nos sentimentos emocionais, e no acesso à memória emocional, que durou brevemente além do período da prática, o que também aqui é corroborado: (*é logo de manhã... vou p'rá casa de banho, e rio-me. É quase sempre, até já me habituei! estou*

*a ser sincero! eu levanto-me e arranjo-me e vou falando comigo... hoje é para estar assim e tal! Estou a ser sincero! É claro que resulta! NA*).

- A preocupação, sentida de forma mais ou menos permanente, e os sentimentos de tristeza, angústia, geram um estado de corpo de constante ansiedade, que são inacessíveis à razão e prendem a cognição numa visão cinica e inflexível (*... a nós quem nos diz o que somos, somos nós! eu que já quase me vi do outro lado... não me quero ver lá sem antes de lá chegar! As tristezas não pagam dívidas, não senhor! As tristezas é que são dívidas à vida! Então se Deus nos dá saúde e o pão que comemos vamos a estar tristes para quê? A estar é contentes p'rá tristeza nem entrar! Nem entrar! É que a tristeza nem aqui pode entrar!; AR*) Quando este ciclo se intensifica e persiste, podem ocorrer verdadeiras reacções emocionais não controladas, de tonalidade negativa, o que intensifica o ciclo de pensamentos negativos e resulta mórbido para o sentido de eficácia e do auto-conceito (Neto, 1998), cuja noção – como já se disse anteriormente – está intrinsecamente ligada à concepção de *self*, como um espaço de si (próprio), a partir das interacções com as outras pessoas. Estas alterações da harmonia interior podem alterar o auto-conceito (*... nem sempre, mas olhe que se deixo vingar esta tristeza, depois nem sou boa p'ra mim nem p'ra ninguém... se começo a pensar no que vivi e sofri e a ficar em nada, então é que fico uma coisa de nada mesmo! Não... eu já sofri tanto na alma e no corpo! ... o que eu já passei!; AV*) já que este não é uma visão "objectiva" do que somos, mas antes um reflexo de nós próprios, tal qual nos percebemos (Neto, 1998), e esse reflexo pode ficar altamente modificado quando se é invadido por pensamentos e emoções, negativos e persistentes.

- Nestas situações de tristeza e melancolia, ficar sozinho, dando-se tempo para pensamentos depressivos, é, segundo o autor, um

comportamento ineficaz (*... no momento passei muito tempo muito só... eu nunca gostei daquela casa... nem da vizinhança... eu voltei-me demasiado para mim... é um processo pouco salutar. Para mim foi desastroso. Foi uma decisão oculta de auto-exclusão! jamais a repetir! AD*), e isto porque acrescenta à tristeza, a sensação de solidão; pelo contrário deve ser procurada interacção e convívio ou tudo o que possa desviar a atenção do estado de corpo relativo à tristeza, ou buscar formas de diálogo ou interacção que favoreçam a reinterpretação cognitiva situacional (*na verdade, e temos que ter este reconhecimento de humildade... precisamos de nos rever e visitar nos outros... embora seleccionando... mas precisamos de nos visitar, com os outros, para aliviar a carga de sentimentos devastadores...; AD*). De uma forma global, o que importa é tornar-se capaz de utilizar a energia emocional, em comportamentos estruturados, intencionalmente dirigidos, a partir do auto-controlo (Goleman, 1995), para a auto-organização.

- Quer na vida pessoal quer profissional, ficou claro que as **Interacções Emocionais** se podem tornar a mais valia (Veiga Branco, 2005,2007), como uma estratégia válida. Apesar de não estar contemplada na literatura, emerge no percurso qualitativo desse estudo, inteiramente a partir dos discursos acerca da importância que a interacção emocional tem na Gestão de Emoções. Já nessa amostra se verificou – o que estes seniores vêm agora corroborar – que se estabelecem interacções emocionais com:

- Os **grupos de colegas** na prática de hobbies ou desporto, mesmo até um **colega específico**, com o qual se estabelece uma relação próxima e de confiabilidade (*...e sabe que eu estas amigas temos um entendimento muito bom; TS*). Também adquirem valor essencial as relações no **núcleo da família** (*eu não gostava de me imaginar sem ser em minha casa com as*

*miúdas, mas admito a necessidade... minha e delas de ir para um Lar, mas quando penso nisso... o meu problema é se lá encontrarei também pessoas com quem possa conversar, ter ... esses laços da família. Até porque, e eu sei do que estou a falar, a família pode ser um inimigo... não que nos faça mal, não ...mas porque não nos faz nada! Nada mesmo! Mas a família, ou seja pessoas chegadas que nos ajudam e entendem, é a vida!; CR*) que serve como ponto de confiança, de solidariedade.

- Mas, de entre esta, parecem ser os **cônjuges** cúmplices a mais valia (*eu não perdi um marido, um marido qualquer uma pode perder, eu perdi a minha metade, eu perdi a pessoa a quem já não precisava de explicar nada... a quem já conhecia só pelo respirar... perder alguém assim, é ficar perdida. Lembro-me de estar perdida, e só, sem mim sequer. Ele, quando me deixou, até a mim levou de mim. A seguir nem eu me tinha. Não há palavras. Esta perda não é um luto é uma fractura psico-afectiva. Fiz o meu luto. Mas continuo sem nós na mesma. É um paradoxo. Existe o corpo biológico sem o essencial de nós.; AD*). Este estatuto pode ser essencial para ambos (*...claro que não... esta mulher vive comigo e falo com ela tudo e sempre assim foi. É a minha cúmplice, minha amiga... eu não vou pôr-me aqui com coisas... Estamos sempre juntos, quer estejamos ao pé um do outro, quer não. AR*).

- Há estratégias pessoais que podem ser levadas a cabo para gerir as emoções e são consideradas eficazes (Goleman, 1995). Aqui o âmagó é o reforço do auto-conceito, que Rosemberg (1979 in Neto, 1998) definiu não como a visão objectiva do que somos, mas sim e sobretudo como a visão subjectiva do que percebemos em nós. Segundo este autor, corroborado por Veiga Branco, (2005, 2007):

- Resultam todo o tipo de estratégias que nos conduzam a **percepcionarmo-nos positivamente** como «sou bom, consigo fazer isto, eu

mereço! Eu sou capaz!», também aqui percebido por esta amostra de idosos (*não, não ... não é só para eu me entreter, é uma actividade enóloga na qual até sou respeitado pelos nossos amigos, e isso é bom! Nas festas e quando nos juntamos... sou eu quem diz e aconselha... este vinho para isto, este para aquilo; AR*). Nestas estratégias a interacção social construtora do self é trocada pela intra-acção social e pessoal consigo mesmo.

Foram consideradas - pelos autores citados e por alguns seniores desta amostra - um reforço válido de auto-conceito as seguintes estratégias:

1. A atribuição de um "pequeno triunfo" por um sucesso previamente auto-objectivado, como por exemplo, tarefas de inter-ajuda (*Guardo as fotografias com as peças de costura feitas por mim! Aqui mesmo na salinha. Elas gostam... e até já trazem as amigas... eu até desta mão já nem posso, mas se me ponho a cortar, e a fazer, ali com toda a perfeição! Quem é que não gosta? E uma peça feita à mão é outra coisa! TS*).

2. O reforço da auto-imagem, com investimento no corpo como parte de si: vestir roupa elegante, usar maquilhagem, cuidar do corpo em termos estéticos e de terapia não clínica, como ir à esteticista, ao SPA ou massagem (*vou... sempre que posso, um cabeleireiro... à manicura, vou e cuido de mim, estou em casa mas sempre arranjada, e fui com essas colegas para as termas, foi muito bom! Viver é isto. Uma pessoa tem que cuidar de si, não vão ser eles (filhos, familiares) que se vão preocupar connosco. Eu gosto de estar sempre arranjada... mesmo até para ir a umas compras, um pão ou um fiambre. Sempre arranjada... e dá melhor aspecto, é diferente, muito diferente! CR*);

3. A reconfiguração cognitiva, como um olhar crítico e mesmo cínico para a situação, principalmente em rotura de relações afectivas, como forma de introduzir algum sentido de humor nas situações (*até que eu olhei p'ra*

*mim e disse: mas que é isto?... então será que já não há pernas aqui que valham a pena para serem vistas? (risos...) será que as curvas foram todas de vela? (risos, risos...) sim porque uma pessoa tem que fazer a força de fechar a porta à desgraça, não é? Ele não queria, não queria! Mas devia dizer, não era aquela baboseira, aquela... olhe eu quando ele falava, já só me fazia lembrar um programa radiofónico de publicidade enganosa, (risos) como diz a minha neta...; CR*), porque isso abre novas perspectivas nos sentimentos intensos de sofrimento e revolta;

4. **A comparação por baixo**, estabelecendo uma comparação com algo semelhante ao sucedido a si mesmo (*não... não, é que um homem ter a certeza que vai morrer, que está ali a morte à vista...; NA*), mas conseguindo ver no outro e na outra situação pontos mais negativos que no seu caso (*mas já lá vai isso, eu não me fui abaixo, e cumpri, os medicamentos, a vida mais regrada, muito mais, muito mais! eu tive ali uma coragem, uma capacidade... sabe que isto fica! esta vontade de viver fica! NA*);

5. **A inter-relação com o poder transcendente**<sup>19</sup>, como por exemplo rezar, fazer ofertas (*fui a Fátima pelo meu marido, é verdade...a pé!... olhe hoje não iria, e fui pelo meu filho do meio, também a pé. Eram maus tempos, muito trabalho e pouco dinheiro, aqui nem iogurtes havia e o aquecimento era a lareira, e por isso era tudo muito mau. Mas de facto, não sei se pela fé se por Deus, Nossa Senhora sempre nos valeu. CR*), sendo que estas iniciativas se revelam com resultado positivo em todos os estados de emoção negativa, especialmente na depressão.

Também são aqui corroboradas vivências de consulta a entidades/lugares considerados não de culto religioso (*fomos os cinco...*

<sup>19</sup> Verificada também em Veiga Branco (2005), como a categoria "Esperança Não Racional", mas na referência pela amostra (professores) a consulta a entidades (bruxos e médiuns) não fundamentadas cientificamente, mas com emissão de respostas às problemáticas, consideradas resolvidoras dos contextos pessoais e profissionais em causa.

levamos as fotografias dos garotos (três irmãos que criou) e a desse cunhado... foi o meu homem que nos levou, e foi muito bom porque ele disse logo através das cartas que o mau caminho dele (cunhado) era uma rapariga que trabalhava na fiação. E era... tanto que estão hoje juntos e vivos e a família vive lá na vila! E ele (bruxo, cartomante) logo viu também o mal da minha sobrinha. E disse que era mal de médico e era. Claro que quero crer, então! O Mal e o Bem ao mundo vem! E disse que os garotos não tinham nada, e graças a Deus, até hoje... um teve há seis anos um acidente, mas isso era coisa que ele ali ainda não podia ver... AV), sendo que, pelo que em memória fica, pela forma de alívio registada, uma avaliação que, se não é considerada positiva, também não resulta uma experiência negativa (sabe que eu fui àquela senhora, com a minha mulher... ela disse logo que o meu mal não era com ela, era uma senhora agradável, mas sabe que ela me disse que eu não morria disto? É formidável não é? (sorriso amplo) e não é que a senhora nos disse que um de casa nos roubaria? E roubou, sabe... a gente nunca conhece completamente a família!... um cunhado roubou-nos nas partilhas! É verdade, não pode imaginar! Coincidência? Acontece em todas as partilhas... mas eu se me dissessem não acreditava. Mas foi uma experiência muito engraçada! Uma coincidência engraçada! Curiosamente, no Brasil, fomos lá há dois anos, também terá acontecido a um casal do grupo algo semelhante... consultaram alguém! As pessoas procuram resolver as suas vidas, é isso que importa! Estas pessoas não vêm ter com ninguém, não é? São talvez pontos de contacto... com os nossos medos, digo eu... AR). Estas experiências, independentemente do seu valor científico ou valorativo - que aqui não é objecto de análise - transportam o idoso para um espaço intra-pessoal de reflexão e de análise que ajuda a modificar o peso ou a identidade da emoção (negativa).

6. Uma estratégia já apresentada por Goleman (1999: 103) e corroborada por Veiga Branco (2005,2007) é a **Inovação**, que significa estar aberto a novas ideias e Abordagens independentemente do nível de trabalho e das perturbações paralelas. E tal como os autores defendem, também aqui estes seniores expressam que pode ser eficaz.

Pese embora a idade cronológica, e o afastamento do espaço das interações laborais, os seniores também encontraram **soluções originais** para os problemas emocionais (*isolado?... nem por sombras... eu logo pensei em architectar alguma coisa com isto do vinho... e esta iniciativa tem reunido amigos e trazido umas jantaradas inocentes; AR*), o que se verificou ao encontrar o sentido de pertença ao grupo de hidroginástica (*tenho ali um bom par de amigas... e fomos nós que nos lembrámos que podíamos ir... e foi assim! Olhe aquilo são os nossos melhores momentos, divertimo-nos, parecemos umas miúdas...; TS*).

Tal como a população adulta, os seniores geram **novas ideias**, como por exemplo implementar um projecto de co-orientação de grupos com doença cardíaca (*isto foi tudo gente que fui conhecendo... no início éramos eu e um colega do banco, depois juntei mais um casal, que também tinham problemas no coração e tal... e a coisa foi andando... agora tenho que cumprir calendário, já temos um blog, e vamos montar uma Associação...; NA*). Esta noção de ser capaz de ter ideias e operacionalizá-las é muito reforçador e está ancorada a uma estratégia já estudada pelos autores, que se expressa por ser Confiante, ou seja estabelecer relações nas quais os outros acreditam.

Estas experiências são em si mesmas uma excelente terapêutica, não só para minimizar emoções negativas, mas sobretudo para não permitir sequer que ocorram (*este projecto, que agora estou a pensar desenvolver*

com a minha cunhada, e que se fundamenta muito nestes estudos em que tenho estado envolvida, é só por si um gastar de energias, impeditivo de abstracções negativistas e de carácter pré-patológico, digamos assim... ; AD), o que resulta, na pior das hipóteses, em ter de se preocupar mais com os contextos externos a si, do que com os internos a si, ou seja, com fenómenos auto, de carácter emocional negativo.

Em suma, há algum risco em experienciar completamente os aspectos potencialmente debilitantes ou expressar os aspectos comportamentais potencialmente anti-sociais da emoção. A gestão de afectos, porque «*implica que podemos optar pela forma como exprimimos os nossos sentimentos*» (Goleman, 1999: 89), remete para as formas mais ou menos pessoais que encontramos para neutralizar ou diminuir a tonalidade emocional que nos envolve. Mas o que nesta população é interessante focar é a imensa "sabedoria de vida" para expressar os resultados falhados das tentativas de gestão emocional, e como esses fracassos se revelam agora "ensinadores" e enriquecedores para aceder a novos comportamentos que, por exclusão de partes, se revelam os mais assertivos para gerir uma problemática emocional negativa.

Na metáfora do curvado versus curvilíneo...

*Os contributos desta amostra intencional de alguma forma constroem a imagem de envelhecimento activo, com uma prestação pessoal promotora de Projecto de Si. Todavia é essencialmente importante ter, sobre esta imagem discursiva, uma análise objectiva. A gestão de emoções é um processo continuado e progressivo na vida de qualquer ser humano.*

*Para os adultos idosos, a experiência de vida vem fortalecer dificuldades subjacentes. O envelhecimento pode tornar este processo mais difícil: não há fuga possível à constatação da evidência dos fenómenos*

*físicos. Por um lado, as alterações da composição corporal, nomeadamente com o expressivo aumento da massa gorda e redução perceptível da massa magra, em termos de força e resistência (...é difícil aceitar envelhecer...é o aparecimento silencioso e progressivo da osteopenia, aquelas perturbações digestivas e a diminuição de dentição, o que é horrível... o número de dentes, diminui a força de mandíbula, para muitos idosos é problemático... a perda de sustentação dentária pela retracção gengival, isto é um conjunto complicado, não é?... claro que quando uma pessoa de idade se sente infeliz, ela vê com os olhos essa causa de infelicidade, é tudo muito evidente e progressivo...; AD) e estes são alguns factores em torno da arquitectura fisiológica, que contribuindo de forma dinâmica, não só para as alterações metabólicas e digestivas, como também para a malnutrição, acentuam a sensação de "estado de corpo" negativo que propicia só por si a emergência de emoções de tonalidade negativa..*

*O envelhecimento, no seu processo cronológico normal, implica uma significativa perda de músculos (...sem poder fazer quase nada, depois meteram-me próteses nos ombros, e agora a coisa vai. Mas se não fosse isso, oh! Estava tolheito, completamente. Nem à casa de banho podia ir... nem limpar-me, nem lavar-me, nem coisa nenhuma... só comia, isso comia... ou nem comeria coisa nenhuma, que um homem vê-se assim e que é que há-de comer?...; JA), de ossos e da capacidade aeróbia. A percepção de perfil de homem com envergadura e força, no seu posicionamento erecto, bem como a imagem curvilínea feminina, perdem expressão e roçam agora imagens metafóricas ligadas à mulher com gordura andrógina e ao homem curvado e decadente. Estas imagens podem potencializar também esse "estado de corpo" negativo.*

*Além disso, esta metáfora velhice e tempo aponta para um ser humano que não investe – porque não pode ou desistiu de investir - no presente (...confesso que o tempo tem agora uma dimensão quase sensorial, quase na carne... o tempo pode ser muito mas cada vez será menos... os projectos são agora sonhos cautelosos de sobrevivência às amarras do sentimento da inutilidade e do ócio imposto! AD) e nem projecta o futuro (... é que o futuro pode esgotar-se no ano que corre, pode ser o quase agora, não é? Sem seguidores o futuro perde sonho, e a capacidade de nos tornar sonhadores. AD). É essa negação de futuro que coloca esse sujeito em confronto com uma decadência psico-social, e que portanto vem gerar outra variável externa de dificuldade em gestão emocional.*

*Esta entidade, o idoso, assume um estado sectário, à parte, de não envolvimento, que se torna evidente quando o sénior perde o seu estatuto representativo (...atenção... veja bem, que esta voz política dos reformados serem um pólo de interesse é uma falácia!! No fundo a maioria dos reformados não está no tecido humano que mexe as cidades, nem está no parlamento, nem nos lugares de decisão! Ora isto é que nos faz acreditar na nossa incapacidade, não é a nossa incapacidade... entende?; NA) , evidência que faz perder a noção de um lugar socialmente estabelecido pelas relações e do seu contexto (... é claro, é notório que os convites não são para os reformados, os jantares e os almoços dos grupos influentes não são de reformados, a questão é esta... NA), e que isto pode estar a acontecer em simultâneo, desde o núcleo familiar até ao grupo social.*

*A metáfora mantém-se, apesar de todos os esforços para desconstruir a velhice como algo mau. A gestão de emoções em contexto de idosos exige o que só um idoso pode ter (pela experiência e consciência de vida), que é*

*uma imensa sabedoria para analisar o que observa e o que sente, e a serenidade para decidir que acção deve desenvolver.*

### **Concluindo...**

São estes fenómenos a que chamam afectos ou sentimentos, assumidos aqui como emoções, o que se pretendeu abordar: ou seja, as emoções e sua gestão, vividas por seres humanos – que, pelo somatório de experiências emocionais ao longo de décadas de vida, nos puderam de algum modo ensinar a aprender quais os multifactores desencadeantes dessas experiências emocionais, como as identificam e que estratégias de gestão podem ter sido capazes de desenvolver nos seus mundos relacionais.

Os seniores, em contexto de vida afectiva, revêm-se a resolver parte dos problemas de natureza emocional através de estratégias pessoais, e acedem ao contexto inter-relacional, preferencialmente, através de relações de natureza afectiva, onde sintam empatia e cumplicidade. Os seus dispositivos discursivos, revelam que constroem, sempre que possível, atitudes preservadoras do seu auto-conceito, dependendo de como está inserido no contexto, no sentido adaptativo e de manutenção da qualidade de vida afectiva.

Como explicita Strongman(1989): «Através da interacção social, os seres humanos tornam-se aptos a serem tanto sujeitos como objectos, e a assumirem-se como objectos de processos, que têm a ver com a cognição e a actividade. Podem reflectir sobre os estados psicológicos que têm a ver com as suas próprias emoções, e desse modo, modificar ou pelo menos afectar, essas emoções.» (p.252), o que de alguma forma se verifica na construção discursiva dos seus percursos e vivências pessoais, e das consciências que expõem dessas vivências.

No global, a gestão de emoções, se por um lado é referida colocando a dificuldade de implementar na prática formas de actuação que resolvam contextos emocionais negativos, por outro lado, é evidente que aqueles que se posicionam partindo do seu auto-conceito têm como feedback imagens relacionais de auto-protecção e sentimentos de bem-estar. Outra ideia residual, é que apesar de ser assumidamente um processo difícil, a gestão de emoções vai sendo progressivamente conseguida, invertendo por isso o tipo de sentimentos que daí possam emergir.

Somos o produto de uma história de vida à qual fomos atribuindo significados, e através dos quais nos fomos construindo (gerindo ou não os processos emocionais), e construindo as relações com os outros em redor. As estruturas arquitectónicas que agora nos cercam, não aconteceram por acaso. Ao contrário, elas falam de nós.

#### Bibliografia:

- Carlson, J.G.; Hatfield, E. (1992). *Psychology of Emotion*. Orlando: HBJ Pb.
- Consedine, N.E.; Stongman, K.T.; Magai, C. (2003). "Emotions and Behaviour: Data from a Cross-cultural Recognition Study". *Cognition and Emotion*, 17 (6), 881-902.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Fluir. Uma Psicologia de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cyrulnik, B. (2001). *Uma Infelicidade Maravilhosa*. Porto: Ambar.
- Cyrulnik, B. (2003). *Resiliência. Essa Inaudita Capacidade de Construção Humana*. Lisboa: Piaget. ISBN: 972-771-627-X
- Damásio, A. (1996). *O Erro de Descartes*. Mem Martins: Europa-América.
- Damásio, A. (2000). *O Sentimento de Si. O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mem Martins: Europa-América.
- Damásio, A. (2003). *Ao Encontro de Espinosa. As Emoções Sociais e a Neurobiologia do Sentir*. Mem Martins: Europa-América.
- Dimberg, U.; Thunberg, M.; Grunedal, S. (2002). "Facial reactions to emotional Stimuli: Automatically controlled emotional responses". *Cognition and Emotions*. 16 (4), 449-471
- Fernandez-Abascal, E. G.; Palmero, F. (1999). *Emociones e Salud*. Barcelona: Ariel

- Gardner, H. (1995). *Inteligências Múltiplas. A teoria na Prática*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Giddensa, A. (2000). *As Consequências da Modernidade*. Oeiras: Celta. 4ª Ed.
- Glaser, B; Strauss, A. (1967). *Discovery of Grounded Theory*. Chicago: Aldine
- Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Circulo de Leitores.
- Goleman, D. (1999). *Trabalhar com Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates. ISBN: 972-759-180-9
- Hill, C.E.; Thompson, B.J.; Wiams, E. N. (1997). "A Guide to Conducting consensual Qualitative Research". *The Counselling Psychologist*. 25: 517-572.
- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of emotions*. Nova Iorque: Plenum
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. Nova Iorque: Oxford University Press
- LeDoux, J. (2000). *O Cérebro Emocional. As Misteriosas Estruturas da Vida Emocional*. Lisboa: Pergaminho.
- Martinez-Pans, M. (1997). "The Relation of Emotional Intelligence with Selected areas of Personal Functioning". *Imagination, Cognition, Personality*, 17: 3-13
- Marques Teixeira, J.M. (1997). "Aprendizagem e Memória. Abordagem Psicofisiológica". *Psicofisiologia II - Texto de Apoio, Curso de Psicologia Clínica*. ISCS
- Marques Teixeira, J.M. (2003). "Emoções: Delimitação Conceptual". *Saúde Mental*. 6: 48-54.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Nova Iorque: Guilford Press
- Seligan, M.E.P. (1983). *Indefensión*. Madrid: Debate.
- Strongman, K.T. (1998). *A Psicologia da Emoção. Uma Perspectiva sobre as Teorias da Emoção*. 4ª Ed. Lisboa: Climepsi.
- Veiga Branco, M. A. (1992). "Psicologia da Educação: A Relação Educativa não se Desenvolve de um Modo Aleatório nem de Acordo com a Vontade Exclusiva do Formador". *Nursing*: 51-53.
- Veiga Branco, M. A. (2000). "Competência Emocional do Professor". *Revista Galego-Portuguesa de Psicopedagogia e Educación*, 4, 6: 311. Ed.U.C./U.M.
- Veiga Branco, A. (2004a). *Auto-Motivação*. Coimbra: Quarteto.
- Veiga Branco, A. (2004b). *Competência Emocional em Professores*. Coimbra: Quarteto
- Veiga Branco, A. 2005. *Competência emocional nos professores - Um Estudo em Discursos do Campo Educativo*. Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto
- Veiga Branco, A. (2007). «Competência Emocional em Professores» in *Candeias e Almeida: A Inteligência Humana (cap. 20) - Coimbra: Quarteto*.