

Os psicólogos perante o envelhecimento da população: novos desafios na nossa profissão?

Rita Francisco

Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa

ritafrancisco@ucp.pt

À medida que a população idosa cresce e vive mais anos nessa etapa do ciclo de vida, as oportunidades de intervenção dos psicólogos aumentam também dramaticamente. Estas oportunidades surgem em diferentes contextos e em diferentes níveis (funcionamento individual, familiar e social), com os objetivos de contribuir para a promoção do bem-estar da população e aumentar a sua capacidade para lidar com os desafios do processo de envelhecimento. Sendo considerada a população idosa menos feliz da Europa, os portugueses apresentam uma fraca qualidade de vida subjetiva, para a qual contribuem problemas de solidão e isolamento, elevada prevalência de doenças físicas crónicas, demência e depressão.

Com base nas recomendações das ordens profissionais (APA, 2014; OPP, 2015) e da investigação (Phellas, 2013), o âmbito de intervenção dos psicólogos perante o envelhecimento decorre fundamentalmente em dois eixos. O primeiro procura ajudar as pessoas a atingir o seu potencial máximo durante a velhice, numa perspetiva de prevenção e promoção do envelhecimento ativo, sendo funções do psicólogo: informar a população, de forma realista e positiva, acerca dos processos de envelhecimento e das suas consequências, desmistificando crenças sobre a velhice; desenvolver programas que estimulem o envelhecimento ativo (com início antes da reforma); facilitar a participação das pessoas idosas na vida coletiva da sociedade, promovendo o seu envolvimento em atividades intencionais relevantes, que impliquem um sentido de pertença, autoeficácia e autonomia; e desenvolver programas de prevenção e promoção da saúde psicológica na velhice. O segundo eixo de intervenção prende-se com a responsabilidade de ajudar a compreender e intervir nos problemas de saúde mental, mas também intervir na gestão e monitorização da saúde física, sendo atividades no âmbito de ação

dos psicólogos: intervir nos problemas de saúde psicológica na velhice (e.g. depressão, ansiedade) e noutras situações normativas ou não normativas com impacto na saúde psicológica (e.g., processos de perda e luto, adaptação à mudança de papéis de vida com a transição para a reforma); intervir nos processos demenciais e nas mudanças do estilo de vida e comportamento associadas, ajudando as pessoas idosas em fases iniciais de um processo demencial (e.g., estratégias de redução do stresse, manutenção da autonomia, otimização das capacidades cognitivas remanescentes) e trabalhando junto dos cuidadores informais (e.g., estratégias para prevenção de *burnout*); e ainda ajudar a gerir as doenças crónicas (e.g., diabetes, dor crónica) e promover a adesão à medicação, ajudando a integrar determinados comportamentos num estilo de vida saudável quotidiano (e.g., dieta alimentar específica, exercício físico regular).

Por último, para que os psicólogos possam desempenhar um papel relevante e de qualidade na intervenção, consultoria e desenvolvimento de serviços para a população mais velha, são ainda essenciais duas medidas a montante, nomeadamente: aumentar as oportunidades de formação de qualidade sobre a Psicologia do Adulto e do Envelhecimento, aumentando o conhecimento teórico-prático baseado em evidência científica; bem como expandir a investigação, numa perspetiva multidisciplinar, sobre os processos, fatores e resultados do envelhecimento, mas também sobre o bem-estar e a saúde psicológica na velhice, nomeadamente no que diz respeito a estratégias que permitam aumentar e prolongar a qualidade de vida.

Palavras-chave

Psicólogos; Envelhecimento Ativo; Prevenção; Intervenção; Bem-estar



Psychologists towards the aging of the population: new challenges in our profession?

Rita Francisco

Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Portuguese Catholic University | Faculty of Human Sciences

ritafrancisco@ucp.pt

As the elderly population grows and lives longer in this stage of the life cycle, psychologists' opportunities for intervention also increase dramatically. These opportunities arise in different contexts and at different levels (individual, family and social functioning), with the objectives of contributing to the wellbeing of the population and increasing their capacity to deal with the challenges of the aging process. Considered the least happy elderly population in Europe, the Portuguese have a poor subjective quality of life, consequence of loneliness and isolation, high prevalence of chronic physical illness, dementia and depression.

Based on the recommendations of the professional associations (APA, 2014; OPP, 2015) and research (Phellas, 2013), the scope of intervention of psychologists in the face of aging stems from fundamentally two axes. The first axis seeks to help people reach their full potential during old age, from a perspective of prevention and promotion of active aging. In this sense, the functions of the psychologists are: inform the population, realistically and positively, about aging processes and their consequences, demystifying beliefs about old age; develop programs to stimulate active aging (starting before retirement); facilitate the participation of the older adults in the collective life of society by promoting their involvement in relevant intentional activities that imply a sense of belonging, self-efficacy and autonomy; and develop programs for prevention and promotion of psychological health in old age. The second axis of intervention is related to the responsibility of helping to understand and intervene in mental health problems, but also to intervene in the management and monitoring of physical health. In this way, the activities within the scope of action of psychologists are: intervene in psychological health problems in old age (e.g., depression, anxiety) and

in other normative or non-normative situations with an impact on psychological health (e.g., loss and grieving processes, adaptation to changing roles of life with the transition to retirement); intervene in dementia processes and associated lifestyle changes and behavior, helping older adults in the early stages of dementia (e.g., stress reduction strategies, maintenance of autonomy, optimization of remaining cognitive abilities), and working with informal caregivers (e.g., strategies for prevention of burnout); and also help manage chronic diseases (e.g., diabetes, chronic pain) and promote adherence to medication, helping to integrate certain behaviors into a daily healthy lifestyle (e.g., specific diet, regular exercise).

Finally, in order for psychologists to play a relevant and quality role in intervention, consultancy and service development for the older population, two upstream measures are still essential, namely: to increase quality training opportunities on Adult and Aging Psychology, increasing theoretical-practical knowledge based on scientific evidence; as well as to expand research in a multidisciplinary perspective on the processes, factors and results of aging, but also on psychological wellbeing and health in old age, especially with regard to strategies to increase and prolong the quality of life.

Keywords

Psychologists; Active Aging; Prevention; Intervention; Wellbeing

