

Acontecimentos de vida significativos na idade avançada: A influência da escrita expressiva no bem-estar

Fabíola Mansur Polito Gaspar - 43835

Dissertação de Mestrado em
Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação: Prof. Doutora Isabel Miguel
Julho 2023



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática

IMP.GE.72.1

Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde
Acontecimentos de vida significativos na idade avançada

Fabíola Mansur Polito Gaspar



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE



Fabiola Mansur Polito Gaspar

**Acontecimentos de vida significativos na
idade avançada: A influência da escrita
expressiva no bem-estar**

Dissertação apresentada à Universidade Portucalense Infante D.
Henrique para a obtenção do
grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob a orientação da
Prof. Doutora Isabel Cerca Miguel

Departamento de Psicologia e Educação

Julho 2023

*Dedico este trabalho ao meu sogro,
o Sr. Alberto Augusto Gaspar (in memoriam)
- um homem apaixonado pela escrita e pela língua portuguesa.*

Agradecimentos

- A Deus, pela vida;
- Aos meus pais, Mario e Rita, pelo apoio e incentivo nos momentos difíceis;
- Ao meu tio Reinaldo e à minha prima Lara, pelas palavras de força e carinho;
- À Bruna Roisenberg, minha professora de escrita criativa, por toda a ajuda durante o caminho;
- Ao meu querido professor Pedro Rodrigues, que acreditou em mim e não permitiu que eu desistisse;
- À minha querida orientadora professora Isabel Miguel, cuja paciência e acolhimento foram essenciais durante todo o processo de construção da pesquisa. Obrigada por me ter escolhido como a vossa orientanda;
- Ao querido professor Vítor Fragoso, pela amizade e por ter sido o grande responsável e mediador para que todo este estudo pudesse ser concretizado;
- Aos professores Artur Filipe dos Santos e João Gomes, por abrirem as portas das universidades, a fim de que os alunos interessados pudessem participar desta investigação;
- A todos os meus colegas do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, por quem fui recebida com tanto afeto, desde o primeiro dia de aula;
- Aos professores do mestrado e demais funcionários da UPT, sempre disponíveis em auxiliar da melhor maneira possível;
- A todos os participantes desta pesquisa científica, por sua gentileza, disponibilidade e interesse, sem os quais nada disso teria sido possível;
- Às professoras Mafalda Maia e Rute Pires por toda a ajuda e disponibilidade quanto às correções deste estudo para o português de Portugal;
- Aos meus filhos, por toda a compreensão e afeto que me ofertaram incondicionalmente;
- Ao meu esposo, meu companheiro e amor da minha vida, pela paciência infinita, pela escuta acolhedora, pelas palavras de fé, pelo desprendimento e pelo entusiasmo sem medida! Você foi, absolutamente, fundamental e incansável!

“Ao longo deste trajeto, percebemos o quanto de amor existe no simples ato de escrever. E o quanto ele pode nos ajudar a encontrar o que há de mais essencial dentro da gente e nessa experiência tão intensa que é viver”

Ana Holanda

Resumo

A expansão da longevidade trouxe uma perspectiva do desenvolvimento e envelhecimento humanos como processos correlatos, priorizando a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior. Considerando o impacto da construção de um novo sentido para os eventos da vida na saúde física e psicológica, o presente estudo pretendeu investigar a influência da escrita expressiva (Pennebaker, 1997) no bem-estar de pessoas mais velhas, considerando os acontecimentos da vida, marcantes na idade mais avançada. Desenvolveu-se um estudo misto, que contou com 29 participantes, entre os 65 e os 88 anos. Os participantes foram avaliados através do método da escrita expressiva, em três momentos distintos, bem como pelo *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), o *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), pela Escala de Satisfação com a Vida (EScV) e pela Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21), antes e depois das sessões de escrita e, novamente, após quinze dias (*follow up*) desta intervenção. Os resultados foram interpretados à luz de análises qualitativas e quantitativas. Os resultados quantitativos não demonstraram diferenças significativas em termos do impacto da escrita no bem-estar. Todavia, do ponto de vista qualitativo, foram encontrados conteúdos relativos à saúde/doença, carreira profissional, rede de apoio familiar e social, projetos para o futuro. Os *feedbacks* dos participantes revelaram satisfação, nomeadamente quanto à oportunidade de, através da escrita, reverem a sua vida e (re)construírem um novo sentido, tendo em vista as experiências marcantes após os 65 anos.

Palavras-chave: Envelhecimento; acontecimentos de vida; escrita expressiva; bem-estar.

Abstract

The expansion of longevity brought a perspective of human development and aging as related processes, prioritizing the quality of life and well-being of the senior population. Considering the impact of building a new meaning for life events on physical and psychological health, the present study intended to investigate the influence of expressive writing (Pennebaker, 1997) on the well-being of older people, considering life events, marked in older age. A mixed study was developed, which had 29 participants, between 65 and 88 years old. Participants were assessed using the expressive writing method, at three different times, as well as the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Scale of Anxiety, Depression and Stress (EADS-21), before and after the writing sessions and, again, after fifteen days (follow up) of this intervention. The results were interpreted in the light of qualitative and quantitative analyses. Quantitative results did not demonstrate significant differences in terms of the impact of writing on well-being. However, from a qualitative point of view, content related to health/disease, professional career, family and social support network, projects for the future were found. The participants' feedback revealed satisfaction, namely regarding the opportunity to, through writing, review their lives and (re)build a new meaning, in view of the remarkable experiences after the age of 65.

Keywords: Aging; life events; expressive writing; well-being.

Índice

1. Enquadramento teórico	9
1.1. O envelhecimento e os seus determinantes do bem-estar.....	9
1.2. A escrita expressiva.....	11
1.2.1. O envelhecimento, a escrita expressiva e o bem-estar.....	13
1.3. O presente estudo.....	14
2. Método	15
2.1. Participantes	15
2.2. Instrumentos.....	16
2.2.1. Questionário sociodemográfico.....	16
2.2.2. Escrita expressiva.....	16
2.2.3. Escala de Satisfação com a Vida (EScV).....	16
2.2.4. Questionário do Sentido da Vida (QSV).....	17
2.2.5. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21).....	17
2.2.6. Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS-VRP).....	18
2.2.7. Medida de avaliação do processo de escrita.....	18
2.3. Procedimentos.....	18
2.3.1. Procedimentos de recolha de dados.....	18
2.3.2. Procedimentos de análise de dados.....	20
3. Resultados	20
3.1. Análise de conteúdo das tarefas de escrita expressiva.....	21
3.1.1. Análise dos acontecimentos de vida marcantes na idade avançada (Tarefa 1).....	21
3.1.2. Análise das oportunidades e desafios decorrentes da experiência de vida, eleita como a mais marcante na idade avançada (Tarefa 2).....	23
3.1.3. Análise acerca das expetativas futuras dos participantes (Tarefa 3).....	25
3.2. Impacto da escrita expressiva no bem-estar: Análise dos dados quantitativos.....	27
4. Discussão dos resultados	29
5. Conclusão	35
Referências Bibliográficas	37
Anexos	46

Lista de siglas e abreviaturas

EADS – Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress*

EE – Escrita expressiva

EScV - Escala de Satisfação com a Vida

GE – Grupo Experimental

MLQ - *Meaning in Life Questionnaire*

PANAS – Escala de Afetos Positivos e de Afetos Negativos

QSV - Questionário do Sentido de Vida

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Características sociodemográficas dos participantes (N = 29)</i>	15
Tabela 2. <i>Acontecimentos de vida marcantes na idade avançada: Categorias, subcategorias, frequências e percentagens</i>	21
Tabela 3. <i>Oportunidades e desafios decorrentes da experiência marcante na idade avançada: Categorias, subcategorias, frequências e percentagens</i>	24
Tabela 4. <i>Futuro: Categorias, subcategorias, frequências e percentagens</i>	25
Tabela 5. <i>Classificações médias obtidas, nos três momentos de avaliação, pelos participantes no EScV, MLQ, EADS e PANAS: Teste de Friedman</i>	27
Tabela 6. <i>Avaliação do processo de escrita: Médias e desvio-padrão</i>	28
Tabela 7. <i>Hábito regular de escrita</i>	28

1. Enquadramento teórico

1.1. O envelhecimento e os seus determinantes do bem-estar

O aumento do envelhecimento populacional trouxe uma urgência para que a sociedade repense a forma como lida e se relaciona com as pessoas de idade mais avançada. Com os desafios trazidos pela expansão da longevidade, e, portanto, pela sua atualidade e pertinência, o envelhecimento tem concentrado o interesse e a investigação da comunidade académica, tanto nas áreas da saúde física como mental.

Desenvolvimento e envelhecimento passaram a ser compreendidos como processos correlatos, sendo a multidimensionalidade e a multidirecionalidade conceitos-chaves para esta compreensão (Baltes & Smith, 2003). Os idosos têm uma capacidade adaptativa invejável, mesmo em detrimento de seus limites e impossibilidades, o que confirma a importância de desconstruir a conceção reducionista e organicista que foi dada ao envelhecimento (Miguel, 2014).

Segundo Baltes e Smith (2003), a melhoria da situação económica dos idosos, a maior facilidade no acesso à educação e à informática, o aumento dos recursos psicológicos, entre outros, são fatores que vêm propiciando uma maior longevidade, mais saudável e de qualidade.

Quanto mais longeva se torna a população, mais urgente é a necessidade de encontrar meios para que os idosos possam usufruir de boa saúde física e mental pelo maior tempo possível. O bem-estar subjetivo ou psicológico é um conceito complexo que engloba (1) o estado afetivo do indivíduo (emoções positivas ou negativas), (2) capacidade (por exemplo, de adaptação e habilidades de resolução dos problemas) e (3) percepção (satisfação com a vida, propósito e perspetiva) (Saxena et al., 2015).

Neste construto, estão imbuídos componentes como o sentido, o propósito e a direção que as pessoas dão às suas vidas, a autonomia, os próprios talentos, a capacidade de regulação emocional acerca das situações impostas pela vida, a manutenção de laços afetivos, bem como a capacidade de autoaceitação (Cachioni et al., 2017). O bem-estar subjetivo, portanto, nas suas dimensões cognitiva e afetiva, figura como um elemento essencial, uma vez que está associado à redução do risco de doenças físicas crónicas e à promoção da longevidade (Boccardi & Boccardi, 2019). Sendo assim, a maneira como os indivíduos significam e enfrentam as transições e os

desafios da vida tem sido cada vez mais estudada e relacionada à ideia de bem-estar (Ryff, 2014). A capacidade de adaptação ao processo de envelhecimento e os recursos psicológicos a ela associados, falam de um envelhecimento bem-sucedido. Nesta perspectiva, estão incluídas a satisfação, emoções positivas e uma boa saúde mental (Boccardi & Boccardi, 2019).

Um envelhecimento saudável implica um equilíbrio entre múltiplos fatores, de ordem biológica, psicológica ou social. Em termos biológicos, o potencial de superação do corpo ao stress e a habilidade de responder aos fatores externos (e.g., doenças crônicas, comprometimento cognitivo) são determinantes na longevidade (Rattan, 2008). Enquanto, por um lado, o envelhecimento, por si só, pode estar associado a situações geradoras de stress, como o declínio das funções físicas, redução do poder económico, sensação de solidão e isolamento social, por outro, o envelhecimento bem-sucedido diz respeito a fatores como uma melhor satisfação com a vida, autonomia, envolvimento ativo, crescimento, ausência de deficiência, entre outros (MacLeod et al., 2016).

Na perspectiva psicossocial, o bem-estar emocional é uma das dimensões mais valorizadas e relaciona-se com a satisfação na vida e o equilíbrio entre os afetos positivos e negativos (Mantovani et al., 2016). A satisfação com a vida é um estado de grande subjetividade e, por isso, depende de características disposicionais e ambientais, tendo como possíveis variáveis preditoras desta avaliação a herança genética, traços de personalidade (sobretudo neuroticismo e extroversão), valores, estilos cognitivos e outros atributos, como otimismo e esperança (Diener et al., 2009; Marques et al., 2017). Relativamente à população sénior, a satisfação com a vida é um indicador de bem-estar e da qualidade de vida, nomeadamente no que diz respeito à saúde física e mental, à autonomia, às condições adequadas de subsistência e moradia (Martins et al., 2015).

O suporte emocional motivado pelas interações sociais significativas, também figura como um fator determinante do bem-estar. O engajamento social pode contribuir para o desenvolvimento de um sentido de pertença e adequação, tornando a velhice uma etapa de vida mais prazerosa (Schneider & Irigaray, 2008). Ainda que o olhar social continue a ser, predominantemente, regulado por um modelo de défices acerca da natureza do desenvolvimento na velhice, uma perspectiva mais positiva tem focado a atenção na valorização das forças das pessoas mais idosas (Fonseca, 2010). É certo que as boas condições de saúde são decisivas e condicionam um envelhecimento ativo

e bem-sucedido. Entretanto, a natureza das redes pessoais e sociais têm um importante peso no que diz respeito ao estado de saúde subjetivo (Silva, 2014).

O suporte e o engajamento sociais também estão intrinsecamente relacionados à educação, seja ela experimentada dentro de universidades sénior ou fora delas. A educação para os idosos contribui para a manutenção de altos índices de satisfação com a vida e de sentimentos positivos, seja através da aquisição de conhecimentos, seja pelo estabelecimento de conexões sociais (Cachioni et al., 2017). No estudo de George (2010), a escolaridade também é apresentada como um forte determinante de bem-estar subjetivo.

A literatura sobre o envelhecimento também tem mostrado a importância de como o envolvimento em processos criativos é uma maneira promissora de aumentar o bem-estar dos idosos, mesmo entre aqueles que experimentam declínios físicos e/ou cognitivos graves ou problemas de saúde mental (Carpenter et al., 2021).

1.2. A escrita expressiva

A escrita expressiva é um instrumento de intervenção psicológica que possibilita a expressão livre, íntima e pessoal de cognições e emoções através de um código escrito, sendo o seu precursor James Pennebaker (1997). À medida que se escreve, podem ser atribuídos novos significados às experiências de vida (Pennebaker & Chung, 2007), com repercussões benéficas na saúde física e psicológica (Frattaroli, 2006; Tonarelli et al., 2017).

Os primeiros estudos sobre a escrita expressiva basearam-se na compreensão de que, se os pensamentos e as emoções fossem inibidos, causaria uma alta carga de trabalho mental, levando a uma excitação fisiológica contínua (Traue & Pennebaker, 1993). Se, ao contrário, estes pensamentos e emoções fossem estimulados a ser expressos, poderia haver uma diminuição da excitação fisiológica, com melhoria do desempenho físico e da saúde mental. Assim, a resposta inicial de stress e ansiedade seria substituída por outra, diferente. Este processo pode estar subjacente à escrita expressiva (Sloan & Marx, 2004).

Desde então, o paradigma da escrita expressiva de Pennebaker foi utilizado por outros estudiosos e estendido a várias populações. Inicialmente, foram demonstrados resultados na redução da gravidade sintomatológica e no aumento do bem-estar, sendo a escrita expressiva comparada a outros tratamentos psicológicos (Smyth, 1998).

Relativamente aos problemas físicos, os estudos mostraram diminuição da hospitalização, queixas físicas, dificuldades respiratórias, problemas cardiovasculares,

fadiga e dor crônica (Danoff-Burg et al., 2006; Hockemeyer & Smyth, 2002; McGuire et al., 2005; Norman et al., 2004; Rosenberg et al., 2002). No aspecto psicológico, houve redução nos níveis de sofrimento, ansiedade, depressão, ideação suicida e luto (Aldridge Antal & Range, 2005; Graf et al., 2008; Nishith et al., 2002; Range & Jenkins, 2010).

O procedimento tradicional deste método foi alterado em termos do espaçamento entre as sessões de escrita, com intervalos mais longos e relativamente à limitação do tempo de escrita (Merz et al., 2014; Reinhold et al., 2018). Instruções mais diretivas como escrever na primeira pessoa e não na terceira pessoa, focar na emoção enquanto escreve e instruções mais estruturadas para as sessões individuais de escrita, foram mudanças que aumentaram a eficácia na redução de sintomas, como transtorno do stress pós-traumático, ansiedade e depressão (Gerger et al., 2021).

Uma metanálise (Frattaroli, 2006) sobre os efeitos da escrita expressiva, que incluiu 146 estudos, apontou uma maior eficácia quando o número de sessões foi tanto maior quanto mais longas, além de destacar que a escrita expressiva é uma atividade independente, não invasiva e sem custo. Ao contrário, outra metanálise mais recente (Pierro et al., 2022), que analisou mais de 140 estudos com base em escrita expressiva, descobriu que estudos com menos de um mês de acompanhamento tiveram maiores efeitos na saúde psicológica do que estudos com um período de acompanhamento mais longo. Estes resultados, algo contraditórios, indicam ser cada vez mais importante investigar mais especificamente para que populações e sob que condições a escrita expressiva funciona, e que variáveis de resultado são afetadas (Reinhold et al., 2018). Estudantes de graduação em Psicologia (Burton & King, 2008), profissionais de saúde em cuidados paliativos (Consentino et al., 2021), mulheres com história de abuso sexual na infância (Lorenz et al., 2013), casais inférteis (Frederiksen et al., 2017), são exemplos de populações investigadas em estudos relacionados à escrita expressiva.

Em termos do bem-estar, muito pouco ainda foi feito para examinar a influência deste método de escrita. Entretanto, os estudos de Tarquini et al. (2016) descobriram ganhos significativos no bem-estar psicológico, e os de North et al. (2011) revelaram que a escrita expressiva propicia um aumento das emoções positivas. O humor positivo também foi pesquisado em sobreviventes do cancro de mama, de acordo com Jensen-Johansen (2013). Além desta população, outros estudos com estudantes de graduação em Psicologia (Burton & King, 2008), com profissionais de saúde em cuidados paliativos (Consentino et al., 2021), com mulheres com história de abuso

sexual na infância (Lorenz et al., 2013), com casais inférteis (Frederiksen et al., 2017), entre outros.

1.2.1. O envelhecimento, a escrita expressiva e o bem-estar

A promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas em idade mais avançada, bem como sua saúde física e emocional, podem ser facilitados através de um espaço oferecido de interlocução entre a produção da linguagem escrita e o processo de envelhecimento propriamente dito (Torquato et al., 2011).

O paradigma da escrita expressiva de Pennebaker tem demonstrado resultados que apontam para os benefícios positivos no bem-estar, saúde mental, mudanças positivas de vida e crescimento pessoal (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker & Graybeal, 2001).

Relativamente à população sénior, dois estudos longitudinais randomizados envolvendo intervenções de escrita expressiva encontraram uma redução nos sintomas depressivos e melhorias no autoconceito (Chippendale & Bear-Lehman, 2012; De Medeiros et al., 2011). Outro estudo focou nos benefícios psicossociais da escrita de revisão de vida entre adultos mais velhos (Robinson & Murphy Nugen, 2018). A intervenção da escrita expressiva também foi utilizada em uma investigação com imigrantes coreanos idosos, que experimentaram stress e sintomas depressivos em razão das barreiras linguísticas e culturais (Rhee, 2020). Outra pesquisa analisou a influência da escrita expressiva no funcionamento cognitivo dos idosos (Weatherbee, 2007), tendo sido encontrado um ganho no desempenho da velocidade de processamento.

O recente estudo de Nie et al. (2022) foi o primeiro a demonstrar a eficácia da escrita expressiva no sentido de vida, em adultos de meia-idade e idosos, ao explorar o efeito mediador do significado de vida na relação entre os afetos positivos e a saúde física. As novidades implementadas pela investigação de Nie et al. (2022) podem servir de base para outras intervenções, especialmente com o intuito de ajudar adultos saudáveis de meia-idade e idosos a lidarem com eventos negativos da vida, a partir do momento em que perceberem que o sentido dado aos eventos passados, podem ser-lhes úteis na promoção de seu bem-estar físico e emocional.

Embora ainda sejam escassos os estudos com a população sénior, especialmente relacionados à escrita expressiva e ao bem-estar, as pesquisas citadas anteriormente guardam a sua importância em termos científicos. Contudo, apresentam limitações relativamente aos intervalos curtos de tempo e ao acompanhamento para se

verificar o efeito da intervenção escrita (Nie et al., 2022). Outra limitação diz respeito ao cansaço para relembrar situações de vida por parte dos adultos mais velhos (De Medeiros et al., 2011), o que impactou os resultados acerca de encontrar melhorias no desempenho da memória episódica. E ainda limitações como o pequeno tamanho da amostra, a falta de adesão ao protocolo da pesquisa e a ausência de um prazo mais longo de acompanhamento - follow up (Weatherbee, 2007). Este estudo anteriormente mencionado, foi o primeiro a examinar os efeitos de uma intervenção de escrita expressiva em uma amostra de envelhecimento normal, não estando as pessoas em uma situação considerada de crise. Esta é uma questão que pode explicar os resultados diferentes de outros estudos utilizando a escrita expressiva.

1.3. O presente estudo

Por tudo o que foi exposto até aqui, justifica-se a realização desta investigação, ao fazer-se notar a importância de pesquisas com a população sénior, incrementadas pela utilização de um recurso expressivo que venha contribuir para o bem-estar destas pessoas. Mesmo em detrimento dos seus limites, os idosos têm uma elevada capacidade adaptativa, o que confirma uma perspectiva desenvolvimentista do envelhecimento humano (Miguel, 2014). Conforme mencionado anteriormente, o método da escrita expressiva de Pennebaker (1997) tem vindo a ser utilizado em inúmeras investigações científicas, com resultados que mostram benefícios na dimensão física, nomeadamente diminuição da hospitalização, de queixas físicas, de dificuldades respiratórias, de problemas cardiovasculares, de fadiga e de dor crónica (Danoff-Burg et al., 2006; Hockemeyer & Smyth, 2002; McGuire et al., 2005; Norman et al., 2004; Rosenberg et al., 2002). Na dimensão psicológica, os estudos têm evidenciado redução nos níveis de sofrimento, ansiedade, depressão, ideação suicida e luto (Aldridge Antal & Range, 2005; Graf et al., 2008; Nishith et al., 2002; Range & Jenkins, 2010).

Não obstante a existência de alguns estudos que relacionam a escrita expressiva com ganhos significativos no bem-estar e no aumento das emoções positivas (e.g., North et al, 2011; Tarquini et al., 2016), incluindo adultos de meia-idade e idosos (e.g., Nie et al., 2022), são ainda escassos os estudos que estudam esta relação na população sénior. O presente estudo procura colmatar esta lacuna, pretendendo responder aos seguintes objetivos gerais (OG) e objetivos específicos (OE):

OG1) Realizar uma análise dos conteúdos presentes nas tarefas de escrita expressiva propostas a adultos de idade avançada, relativamente: OE1) aos acontecimentos de vida significativos na idade avançada; OE2) às oportunidades e aos desafios decorrentes destes acontecimentos, e OE3) ao que os participantes esperam do futuro.

OG2) Avaliar o efeito da intervenção da escrita expressiva na melhoria do bem-estar, de acordo com os seguintes objetivos específicos: OE4) avaliar o efeito intra-sujeito (diferenças entre pré-teste e pós-teste), e OE5) o efeito da manutenção (momento do follow up), após quinze dias, conferindo um carácter longitudinal à pesquisa.

2. Método

2.1. Participantes

Esta pesquisa envolveu 29 participantes, com idades entre os 65 e os 88 anos ($M = 73.0$; $DP = 5.73$). Na Tabela 1 são apresentadas as características sociodemográficas da amostra, considerando as variáveis de género, estado civil, habilitações literárias e agregado familiar.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes ($N = 29$)

	Frequência	Percentagem
Género		
Masculino	11	37.9%
Feminino	18	62.1%
Estado civil		
Casado/a	12	41.4%
Viúvo/a	8	27.6%
Separado/a	8	27.6%
União de facto	1	3.4%
Habilitações literárias		
2º ciclo	2	6.9%
3º ciclo	1	3.4%
Ensino secundário	11	37.9%
Ensino superior	15	51.7%
Agregado familiar		
Vive sozinho	8	27.6%
Com algum familiar	21	72.4%

Para esta investigação, foram convidadas pessoas da comunidade que cumprissem os seguintes critérios de inclusão: a) saber ler e escrever, b) não

apresentar dificuldades físicas e/ou cognitivas que invalidassem a realização da tarefa escrita expressiva; c) ter idade igual ou superior a 65 anos.

2.2. Instrumentos

2.2.1. Questionário sociodemográfico

Com o objetivo de melhor caracterizar a amostra, o questionário sociodemográfico foi composto por questões relativas à idade, género, estado civil, agregado familiar, profissão anterior à reforma e habilitações literárias. Considerando o âmbito do presente estudo, os participantes foram ainda questionados relativamente aos seus hábitos regulares de escrita.

2.2.2. Escrita expressiva

O método da escrita expressiva foi utilizado como um instrumento de avaliação. Inspirado na proposta original de Pennebaker (1997), as tarefas propostas foram ganhando orientações diferentes, de acordo com os objetivos da pesquisa.

Foram propostas três tarefas de escrita expressiva, com as mesmas orientações relativamente ao tempo de escrita (no máximo, 20 minutos). Solicitou-se aos participantes a escrita na primeira pessoa, a focalização nas emoções e na importância de escrever tudo que viesse à mente, sem ler, excluir ou alterar o texto. As diferenças incidiram nas orientações de cada tarefa. Assim, na Tarefa 1, aos participantes era solicitado que escrevessem relativamente às “experiências que considera marcantes na vida, a partir dos seus 65 anos”; na Tarefa 2, sobre “a experiência que considera mais marcante e quais os desafios/oportunidades trazidos por esta situação” e, finalmente, na Tarefa 3, “o que quer para o futuro”. A descrição mais detalhada das orientações encontra-se no Anexo 1.

2.2.3. Escala de Satisfação com a Vida (EScV)

Construída por Diener et al. (1985), a EScV foi inicialmente adaptada para a língua portuguesa em estudos com populações adultas (Neto et al., 1990) e com universitários e adultos com profissões diversas (Simões, 1992). O nível de satisfação com a vida é percebido quando se pensa sobre a vida, de maneira geral (e.g., “Na maioria dos aspetos, minha vida está próxima do meu ideal”; “Se pudesse viver a minha vida outra vez, não mudaria nada”). Avalia-se, portanto, o nível de entusiasmo/prazer ou descontentamento/sofrimento que o indivíduo tem ou sente

quando pensa no seu modo de viver (Diener et al., 2009; Muratori et al., 2015). É composta por cinco itens de autorrelato, cujo conteúdo avalia o nível de satisfação dos sujeitos. As respostas são dadas por meio de uma escala Likert de sete pontos que variam entre “discordo plenamente” e “concordo plenamente” e apresenta adequado índice de consistência interna ($\alpha = .77$) (Simões, 1992).

2.2.4. Questionário do Sentido da Vida (QSV)

O Questionário do Sentido da Vida (QSV) (Portugal, 2017) ou The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Steger et al., 2006), é um instrumento de autorrelato constituído por 10 itens, com respostas apresentadas numa escala do tipo Likert de 1 a 7 pontos. O 1 equivale a “absolutamente falso” e o 7 equivale a “absolutamente verdadeiro”. Neste instrumento, o sentido da vida é avaliado em duas dimensões, nomeadamente, a que visa detetar a presença de sentido (e.g., “Descobri um sentido de vida que me satisfaz”), e a outra que permite avaliar a procura e o processo de busca de sentido da vida (e.g., “Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa”). Na adaptação portuguesa, os resultados evidenciaram uma elevada consistência interna, com um alfa de .92 para a presença do sentido da vida e de .91 para a procura do sentido da vida (Portugal, 2017).

2.2.5. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - EADS-21, criada por Lovibond e Lovibond (1995) e aferida para a população portuguesa por Pais-Ribeiro et al. (2004), avalia a ansiedade, a depressão e o stress. A primeira subescala mede os estados persistentes de ansiedade e a resposta intensa de medo. Um exemplo, relativamente à ansiedade: “Tive dificuldades de me acalmar”. A subescala da depressão é compreendida pela perda de autoestima e motivação, associada à reduzida perceção de concretização de objetivos de vida significativos (e.g., “Senti que não tinha nada a esperar do futuro” e “Senti que não tinha muito valor como pessoa”). E a subescala do stress envolve os estados de excitação e tensão persistentes, em que se verifica tanto um sentimento de desilusão, quanto um baixo limiar de resistência à frustração (e.g., “Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer”). Cada subescala do EADS-21 é composta por 7 itens, no total de 21. Para cada item, há uma frase afirmativa referente aos sintomas negativos experimentados na última semana. Através de uma escala de tipo Likert, é assinalada a intensidade com que os sintomas foram sentidos, oscilando as quatro opções de

resposta entre “Não se aplicou nada a mim” e “Aplicou-se a mim a maior parte das vezes”. O resultado de cada subescala é obtido através da soma dos 7 itens correspondentes, onde as pontuações mais elevadas equivalem a estados emocionais mais negativos. Na validação deste instrumento para a população portuguesa, o alfa de Cronbach para a escala de depressão é de .85, .74 para a escala da ansiedade, e .81 para a escala de stress (Pais-Ribeiro et al., 2004).

2.2.6. Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS-VRP)

A PANAS foi originalmente desenvolvida por Watson et al. (1988) e validada para a população portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005). Na versão reduzida portuguesa, os afetos positivos avaliados são: interessado, entusiasmado, inspirado, encantado, ativo e determinado; os afetos negativos são: assustado, amedrontado, atormentado, culpado e nervoso (Galinha et al., 2014). Esta versão é constituída por 10 itens, numa escala de Likert (onde 1 significa “nada ou muito ligeiramente” e 5 significa “extremamente”). Apresenta boa consistência interna, com valores de alfa de Cronbach .86 na escala de afetos positivos e de .89, na de afetos negativos (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

2.2.7. Medida de avaliação do processo de escrita

A medida de avaliação do processo de escrita foi construída com base no estudo de Cosentino et al. (2021), relativamente à experiência da escrita em si. Assim, por exemplo, os participantes reportavam sobre em que medida a sua participação no presente estudo permitiu pensar/construir um significado acerca da situação marcante de vida escolhida. Esta medida foi composta por cinco questões, com respostas apresentadas numa escala do tipo Likert de 1 a 5 pontos (Anexo 2). O 1 equivale a “nada” e o 5 equivale a “extremamente”.

2.3. Procedimentos

2.3.1. Procedimentos de recolha de dados

Para o processo de recolha de dados, foram contactadas algumas Universidades Seniores da região do Porto, para a angariação de participantes, além de uma pesquisa informal, através da rede de contactos da investigadora. As pessoas elegíveis ao estudo foram contactadas por e-mail ou telefone. Para cada participante, foi

atribuído um código alfanumérico (as duas primeiras letras do primeiro nome e as duas últimas letras do último nome, seguidas pelo dia do aniversário), para garantir o anonimato e a confidencialidade dos dados. Todos os participantes receberam um Consentimento Informado, com os objetivos da investigação e o fim a que se destinava (Anexo 3), para que soubessem que o anonimato dos seus dados estaria assegurado, bem como o caráter facultativo de resposta. Foi ressaltado a todos que a experiência da escrita expressiva poderia alterar o seu estado emocional; portanto, a pesquisadora colocou-se à disposição para oferecer o apoio necessário, a quem o desejasse.

Esta pesquisa contou com um total de quatro momentos, a saber:

1º momento: Assinatura do consentimento informado, preenchimento do questionário sociodemográfico, aplicação dos quatro instrumentos de avaliação escolhidos para este estudo e a Tarefa 1 da escrita expressiva, em que os participantes foram solicitados a escrever sobre os acontecimentos de vida significativos a partir dos 65 anos;

2º momento: Tarefa 2 da escrita expressiva, em que elegiam o evento mais marcante e quais as oportunidades e desafios decorrentes da experiência escolhida;

3º momento: Tarefa 3 da escrita expressiva (em que os participantes escreviam sobre o que querem do futuro) e novamente o preenchimento dos instrumentos de avaliação.

4º momento: Após 15 dias, a reaplicação dos mesmos instrumentos de avaliação - follow up.

Todas as tarefas de escrita foram realizadas dentro de um intervalo de dois dias entre si, com a orientação de que deveriam ser feitas à mão e não no computador, e obedecer um limite máximo de tempo, não excedendo os 20 minutos de escrita.

Este protocolo foi construído a partir de um Estudo Piloto, realizado com dois participantes, o que permitiu ajustar o número de tarefas de escrita e a adequabilidade dos instrumentos de medida, antes da coleta definitiva dos dados.

Considerando a especificidade da população alvo deste estudo, foi utilizado em todas as instruções, bem como no questionário sociodemográfico e nos instrumentos de avaliação, um tamanho de letra legível, de modo a facilitar a leitura e a compreensão dos participantes. Tanto aqueles que realizaram o primeiro encontro presencialmente, como os que realizaram a pesquisa nas suas casas, receberam todo o material impresso, em mãos ou por correio, com o objetivo de manter a consistência e a coerência do estudo.

2.3.2. Procedimentos de análise de dados

A investigação qualitativa tem um interesse particular pelo processo, muito mais do que pelos resultados, e o significado é de suma importância nesta abordagem (Sousa & Santos, 2020). Por isso, a pesquisa qualitativa prioriza a perspectiva dos participantes. Portanto, neste estudo, relativamente a esta componente, foi realizada uma análise categorial, bem como de frequência acerca dos acontecimentos de vida marcante, cuja avaliação, feita através da análise de conteúdo, perpassou as etapas de leitura, codificação e interpretação dos dados (Bardin, 2011). Inicialmente, foi realizada uma leitura flutuante dos dados, seguida de uma análise temática de conteúdo para a construção das categorias e a contagem frequencial (número de participantes que referiu cada categoria e subcategoria). A categorização seguiu o critério de não exclusividade, uma vez que o mesmo conteúdo pôde ser categorizado, simultaneamente, em várias categorias. A construção das categorias foi indutiva e não seguiu nenhuma grelha desenvolvida em pesquisas anteriores.

A análise da componente quantitativa foi realizada com recurso ao programa IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 27.0 para Linux. A caracterização da amostra foi efetuada através de estatísticas de frequência e medidas descritivas de tendência central e dispersão (média e desvio-padrão). Para investigar as diferenças relativamente às variáveis satisfação com a vida (EScV), presença e busca de sentido de vida (MLQ), níveis de ansiedade, depressão e stress (EADS-21), e afetos positivos e negativos (PANAS) entre os três momentos de avaliação - antes da tarefa da escrita expressiva (pré-teste), após o seu término (pós-teste) e quinze dias depois (follow-up) - foi utilizado o teste de Friedman. A ANOVA de Friedman caracteriza-se por ser um teste não-paramétrico de medidas repetidas, que pretende “testar diferenças entre condições experimentais quando existem mais do que duas condições e os mesmos participantes foram utilizados em todas as condições (cada pessoa contribuiu com várias medidas para os dados)” (Field, 2009, p. 503). O nível de significância considerado foi de 95% ($p < .05$).

3. Resultados

Nesta secção, serão apresentados os resultados obtidos a partir dos instrumentos mencionados anteriormente. Tratando-se de um estudo misto, este capítulo será dividido em duas partes: a apresentação dos resultados da análise de conteúdo e a apresentação da análise estatística dos dados quantitativos.

3.1. Análise de conteúdo das tarefas de escrita expressiva

3.1.1. Análise dos acontecimentos de vida marcantes na idade avançada (Tarefa 1)

Relativamente à Tarefa 1 da escrita expressiva, foram identificadas seis categorias, enumeradas por ordem de maior frequência, de acordo com as descrições dos participantes: Saúde-Doença/Morte (n = 23); Estatuto conjugal (n = 20); Rede familiar e social (n = 20); Carreira profissional (n = 17); Interesses pessoais (n = 10) e Expressão emocional e espiritualidade (n = 4).

Tabela 2. *Acontecimentos de vida marcantes na idade avançada: Categorias, subcategorias, frequências e percentagens*

Categorias e Subcategorias	Frequência	Percentagem
Saúde/Doença-Morte		
Doença Física	11	37.9%
Doença como oportunidade	10	34.5%
Saúde física	8	27.6%
Doença psicológica	8	27.6%
Doença como ponto de <i>stress</i>	7	24.1%
Saúde psicológica	5	17.2%
Estatuto conjugal		
Casamento	16	55.2%
Divórcio	10	34.5%
Viuvez	6	20.7%
Rede familiar e social		
Prestação de apoio familiar	13	44.8%
Receção de apoio familiar	10	34.5%
Perda de parentes e amigos	3	10.3%
Apoio recebido de amigos	2	6.9%
Netos	1	3.4%
Vínculo emocional com os animais	1	3.4%
Carreira profissional		
Reforma	12	41.4%
Exercício e conquistas profissionais	9	31.0%
Interesses pessoais		
Atividades ligadas à arte	6	20.7%
Viagens	3	10.3%
Voluntariado	2	6.9%
Atividades académicas	2	6.9%
Atividades ligadas ao desporto	1	3.4%
Expressão emocional e espiritualidade		
Gratidão	2	6.9%
Fé	2	6.9%
Solidão	1	3.4%

Obs: As frequências e respetivas percentagens traduzem o número de participantes que referiu cada (sub)categoria nas suas respostas.

Dentro da categoria Saúde/Doença-Morte (79.3%), foram identificadas seis subcategorias, conforme as frequências, percentagens e exemplos de excertos a seguir: a) Doença física (n = 11), 37.9%; “Sofro bastante com minhas doenças, que me impedem de ser mais ativo e disposto. À medida que vou envelhecendo, sinto essa sintomatologia aumentar” (MATO24); b) Doença como oportunidade (n = 10), 34.5%; “Ao completar 65 anos, tinha acabado de fazer um tratamento de radioterapia; esta experiência de vida me marcou muito, e consegui mudar comportamentos que me afastaram de minha família e de meus amigos” (LUAS08); c) Saúde física (n = 8), 27.6%; “Minha idade não pesa; a cada dia, sinto-me com mais energia” (RITO01); d) Doença psicológica (n = 8), 27.6%; “Tristeza, incerteza foi tudo o que senti a partir desta idade” (MAGE24); Doença como ponto de stress (n = 7); 24.1%; “Sempre fui muito ativa; não soube aceitar a doença” (MALO19); e) Saúde psicológica (n = 5); 17.2%; “...ajuda a manter a paz de espírito, relaxar e a conhecer-me a mim própria” (EVAS14).

Na categoria Estatuto conjugal (69.0%), surgiram três subcategorias: a) Casamento (n = 16), 55.2%; “Fizemos 50 anos de casados; sempre fui feliz com ele; senti uma euforia indescritível” (RITO01); b) Viuvez (n = 10), 34.5%; “Após a morte do meu marido, resolvi mudar de vida, deixar a atividade profissional para encarar a reforma como um ciclo novo; matriculei-me em duas universidades, para ter um leque maior de contactos” (LAHO05); “O dia mais triste da minha vida foi o do meu casamento, e o mais feliz foi quando enviuvei” (MALO19); “Os anos que se seguiram aos meus 65 anos não foram, de todo, felizes, porque foi precisamente nesta altura, que perdi o meu marido, o amor da minha vida” (MAHO02); c) Divórcio (n = 6), 20.7%; “...deparei-me com um problema muito sério que foi a minha separação: sofri muito, pois tive que criar meus filhos sozinha, a mais nova tinha 7 anos” (ROTA30).

Na categoria Rede familiar e social (69.0%), emergiram seis subcategorias: a) Prestação de apoio familiar (n = 13), 44.8%; “Após a minha reforma, o destino quis que tivesse de auxiliar a minha sogra com a saúde do marido que começava a ter sintomas de Alzheimer” (ADDO31); b) Receção de apoio familiar (n = 10), 34.5%; “Valeu-me meu filho, suporte forte e sempre presente” (MAHO12); c) Perdas de parentes e amigos (n = 3), 10.3%; “A perda da minha funcionária de 34 anos connosco me deixou sem chão; ficou um vazio grande, difícil de superar” (RITO01); d) Apoio recebido dos amigos (n = 2), 6.9%; “Valeu-me um psiquiatra amigo que correspondeu-me comigo diariamente...” (MAAS25) e) Netos (n = 1), 3.4%; “Tinha nascido o primeiro neto da minha filha e já tinham três do meu filho...” (JODA01); f) Vínculo emocional com os animais (n = 1),

3.4%; “Tenho os meus animais de estimação que me mantêm sempre alerta e me exigem uma atenção ativa” (ANRA31).

Na categoria Carreira profissional (58.6%), apareceram duas subcategorias: a Reforma (n = 12), 41.4%, “Quando me reformei, aos 66 anos, inscrevi-me na universidade sénior e foi fácil encarar a nova vida a partir dos 65 anos” (MAES31); e o Exercício e conquistas profissionais (n = 9), 31.0%; “A experiência mais marcante após os 65 anos foi gerir um escritório na indústria dos transportes rodoviários...” (VIOS07).

Da categoria Interesses pessoais (34.5%), emergiram cinco subcategorias: a) Atividades relativas às artes (n = 6), 44.8%; “Após os 65 anos, comecei a participar de atividades como a dança, aprender a tocar instrumentos musicais. A dança me deixa feliz, melhora o meu humor, sinto-me mais leve e rejuvenescida” (EDIM15); b) Viagens (n = 3), 34.5%; “Eu gosto de viajar e conhecer outros lugares” (LUAS08); c) Voluntariado (n = 2), 10.3%; “Dei apoio a adolescentes, em regime de voluntariado, na língua francesa” (RORA17); d) Atividades académicas (n = 2), 6.9%; “Estou muito interessada e curiosa em relação aos avanços da inteligência artificial” (MARA29); e) Atividades relacionadas ao desporto (n = 1), 3.4%; “Comprei uma bicicleta e passava horas a trilhar caminhos” (ADDO31).

Na categoria intitulada Expressão emocional e espiritualidade (13.8%), surgiram a subcategoria Gratidão (n = 2), 6.9%; “Passei a curtir a vida com mais intensidade, fico mais atenta a fazer coisas que mais agrado, com mais tranquilidade” (EDIM15) e a subcategoria Fé (n = 2), 6.9%; “Sei que, em tudo o que vivi e ainda viverei, depois dos meus 65 anos, tive a ajuda do meu Deus, comigo o tempo todo, sem cessar, a minha fé me sustentou e continuará” (LETA17). E ainda a subcategoria Solidão (n = 1), 3.4%; “Domingo é um dia difícil para mim; todos os domingos são: os amigos têm as suas famílias, e é o meu maior desafio, a solidão” (MAHO12).

3.1.2. Análise das oportunidades e desafios decorrentes da experiência de vida, eleita como a mais marcante na idade avançada (Tarefa 2)

A Tarefa 2 consistiu na escrita sobre os desafios e as oportunidades decorrentes da experiência de vida que os participantes elegeram como a mais marcante após os 65 anos. Os desafios (n = 26), sobrepuseram-se às oportunidades (n = 24).

Tabela 3. Oportunidades e desafios decorrentes da experiência marcante na idade avançada: Categorias, subcategorias, frequências e percentagens

Categorias e Subcategorias	Frequência	Porcentagem
Oportunidades		
Descobertas e aprendizagens	11	37.9%
Oportunidades familiares	10	34.5%
Reflexões sobre si mesmo/a	8	27.6%
Oportunidades profissionais	4	13.8%
Oportunidades de reflexão sobre a vida e a natureza humana	3	10.3%
Desafios		
Desafios emocionais	23	79.3%
Desafios familiares	9	31.0%
Desafios financeiros	6	20.7%
Desafios relativos à saúde	3	10.3%
Desafios decorrentes de catástrofes naturais	1	3.4%

Obs: As frequências e respectivas percentagens traduzem o número de participantes que referiu cada (sub)categoria nas suas respostas.

Da categoria Desafios (89.7%), emergiram cinco subcategorias: a) Desafios emocionais (n = 23), 79.3%; “O choro era solitário, nunca gostei de mostrar os meus sentimentos mais profundos, molestar os outros com as minhas fragilidades” (ANRA31); “Comecei a tirar da minha vida tudo o que me tirava o sono e só me trazia lágrima; não vim a este mundo para fazer o que os outros querem ou pensam de mim; estou aqui para ser eu própria e é o que, no presente, eu vivo” (MAGE24); b) Desafios familiares (n = 9), 31.0%; “A fase dos 65 anos é um plano inclinado de todos os pontos de vista, mas sobretudo de guinada familiar: as mortes, os problemas oncológicos, as dependências familiares (...)” (CATE11); c) Desafios financeiros (n = 6), 20.7%; “(...) este projeto implicou vender a casa em que vivíamos há anos e encontrar outra adequada à nossa situação financeira e aos nossos desejos” (MARA29); d) Desafios relativos à saúde (n = 3), 10.3%; “Tive duas hérnias disciais lombares; tive que ser operado de urgência, tendo ficado internado durante 29 dias; corri o risco de ficar paraplégico” (ADDO31); e) Desafios decorrentes de catástrofes naturais (n = 1), 3.4%, “O grande incêndio que deflagrou na aldeia de onde vinha (...)” (EVAS14).

Por outro lado, na categoria Oportunidades (82.8%), também foram identificadas cinco subcategorias, a saber: a) Descobertas e aprendizagem (n = 11), 37.9%; “Tive de aprender a fazer tudo, cozinhar, passar a ferro, coser um botão e muitos trabalhos de canalização e eletricidade” (JODA01); b) Oportunidades em família (n = 10); 34.5%; “Após a minha aposentação, a experiência mais marcante de felicidade foi o nascimento dos meus netos (um menino e uma menina), que já lá vão 20 anos”

(ADAL18); “Ir para a aldeia e cuidar do meu pai foi uma das experiências mais difíceis e enriquecedoras da minha vida” (CATE11); c) Reflexões sobre si mesmo/a (n = 8), 27.6%; “Nunca me senti ao longo destes anos um homem derrotado, mas enfrentei vários dissabores que não me quebraram a alegria de viver, mas ensinaram-me quão precárias são as ideias que classificamos como sucesso” (VIOS07); d) Oportunidades profissionais (n = 4); 13.8%; “Profissionalmente, o meu sentimento é de felicidade por poder (...) ajudar as pessoas que vêm até mim com o intuito de uma vida mais equilibrada nas questões emocionais” (LETA17); e) Oportunidades de reflexão sobre a vida e a natureza humana (n = 3); 10.3%, “Procuro, no sofrimento dos outros, agradecer e entender o porquê das coisas, a proteção que tenho tido e a vida que, apesar das contrariedades, tem sido generosa comigo e com os meus” (MADA03).

3.1.3. Análise acerca das expectativas futuras dos participantes (Tarefa 3)

Na Tarefa 3, relativamente àquilo que os participantes querem para o futuro, foram identificadas cinco categorias: a) Família - filhos e netos (n = 23); b) Projetos para o futuro (n = 20); c) Bem-estar emocional/relacional (n = 15); d) Saúde física e mental (n = 14); e) Legado (n = 9).

Tabela 4. *Futuro: Categorias, subcategorias, frequências e percentagens*

Categorias e Subcategorias	Frequência	Percentagem
Projetos para o futuro		
Futuro como oportunidade	17	58.6%
Futuro como constrangimento	7	24.1%
Futuro como risco	2	6.9%
Família - filhos e netos		
O que deseja para a família	11	37.9%
Proximidade da família	9	31.0%
Distância da família	4	13.8%
Bem-estar emocional/relacional	15	51.7%
Saúde física e mental	14	48.3%
Legado		
Emocionalidade/Espiritualidade	9	31.0%
Voluntariado	1	3.4%

Dentro da categoria Família - filhos e netos (79.3%), foram identificadas três subcategorias: a) O que deseja para a família (n = 11), 37.9%; “Talvez eu deseje

apenas que o meu filho, a minha nora e a minha neta tenham saúde e sejam felizes” (MAAS25); b) Proximidade da família (n = 9), 31.0%; “É também muito importante para mim a continuação de uma estrutura familiar sólida; tenho procurado que esta estrutura se mantenha e reconheço nela um grande apoio e uma perspectiva de futuro satisfatória” (DOAZ19); c) Distância da família (n = 4), 13.8%, “As minhas filhas e os meus netos trabalham, e os nossos encontros presenciais são muito escassos. Quando os netos eram pequenos, faziam-me companhia, mas agora já têm a vida deles” (MAES31).

A categoria Projetos para o futuro (69.0%) contou com três subcategorias: a) Futuro como oportunidade (n = 17), 58.6%; “Quero estar envolvida em atividades que me apaixonem (...). Ambiciono desenvolver projetos com o envolvimento da minha família; fazer viagens de descoberta (...), fazer o meu blog de viagens com a ajuda dos meus netos” (MARA29); b) Futuro como constrangimento (n = 7), 24.1%; “Estou aprisionada numa vida que não é de todo aquilo que eu gostaria” (MADA03); c) Futuro como risco (n = 2), 6.9%, “Hoje, ficamos apavorados, nem conseguimos andar para a frente com uma esperança” (FEHO01).

A categoria do Bem-estar emocional/relacional (51.7%), contou com este exemplo: “O importante é viver o presente tranquilamente e procurar não antecipar o futuro. Vivemos felizes - o que quer que isso seja - envelhecemos felizes. Assim, há que estarmos atentos a quem somos, ao que fazemos e ao que nos rodeia e influencia. Sonhar não ofende ninguém e dá-nos ânimo, alegria e coragem” (JOOS06).

A categoria Saúde física e mental (48.3%) teve como ilustrações: “Desejo, para o futuro, ter saúde mental e física para ver o decorrer da vida dos meus amados filhos” (MALO19); “O meu corpo já começa a dar sinais de fraqueza, mas o meu espírito continua um vulcão” (MAHO02); “Peço a Deus muita saúde, discernimento e lucidez para poder continuar a minha missão sempre bem-disposta a ajudar” (ROTA30).

Tratando-se da categoria Legado (31.0%), foram identificadas duas subcategorias: a) Emocionalidade/espiritualidade (n = 9), 31.0%; b) Voluntariado (n = 1), 3.4%, de acordo com os excertos: “Sou uma pessoa de fé e quero sempre acreditar em Deus e apoiar-me nessa crença que muito me tem ajudado nas piores fases da minha vida” (RORA17); “Não desisto, continuo sempre, nesta minha cruzada, a favor do que é mais simples e natural (...). Se se lembrarem (netos) de mim pelas coisas e histórias de vida que lhes contei, sentir-me-ei feliz e recompensada” (EVAS14). “A grande maturidade que a vida me trouxe foi entender, finalmente, que ninguém é melhor que ninguém, nem mais importante, nem pior...” (ANRA31); “Gostava de

terminar esta minha caminhada deixando uma boa memória a todos com quem vivi e vivo” (RORA17).

3.2. Impacto da escrita expressiva no bem-estar: Análise dos dados quantitativos

A Tabela 5 sintetiza os resultados obtidos nas medidas quantitativas de avaliação do bem-estar. Pela respectiva análise, podemos verificar que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os três momentos de avaliação, em nenhuma das dimensões consideradas Relativamente à satisfação com a vida (EScV), os dados mostraram conservação dos resultados nos três momentos de avaliação. Tratando-se do questionário do sentido de vida (MLQ), houve uma ligeira diminuição na presença de sentido, verificando-se, por outro lado, um aumento na procura de sentido, entre o pré-teste e o follow up. Na escala EADS-21, houve uma discreta diminuição na dimensão da ansiedade; situação semelhante à dimensão do stress. No que se refere à dimensão da depressão, os dados apontam para um pequeno aumento no follow up, comparativamente ao pré e pós-testes. Na escala PANAS, houve um ligeiro aumento na dimensão do afeto positivo, e uma discreta diminuição do afeto negativo.

Tabela 5. Classificações médias obtidas, nos três momentos de avaliação, pelos participantes no EScV, MLQ, EADS e PANAS: Teste de Friedman

	Pré-teste <i>M</i>	Pós-teste <i>M</i>	Follow up <i>M</i>	X^2	<i>p</i>
EScV	2.14	2.00	1.86	1.231	0.540
MLQ					
Presença de sentido	2.21	1.98	1.81	2.742	0.254
Busca de sentido	2.02	1.79	2.19	2.660	0.264
EADS -21					
Ansiedade	2.03	2.02	1.95	0.163	0.922
Depressão	1.86	1.97	2.17	1.787	0.409
Stress	2.05	2.10	1.84	1.223	0.542
PANAS					
Afetos positivos	1.98	1.86	2.16	1.553	0.460
Afetos negativos	2.14	1.81	2.05	2.042	0.360

Para além dos resultados apresentados, também foram averiguados o quão útil foi a experiência da escrita expressiva para os participantes, se os mesmos sentiram alívio ou desconforto ao escrever, se recomendariam o exercício da escrita e, ainda, se a participação neste processo favoreceu uma (re)construção de sentido de vida,

através de um questionário, construído para o efeito e aplicado no momento pós-teste. Foram realizadas as médias e o desvio-padrão de cada um dos itens deste instrumento, conforme a tabela 6, abaixo. Foi possível também verificar que, para 55.2% dos participantes (n = 16), a experiência da escrita foi bastante útil; 41.4% (n = 12) sentiram alívio após escreverem; 51.7% (n = 15) não sentiram nenhum desconforto. Do total da amostra, 41.4% (n = 12) recomendariam a experiência da escrita e 48.3% (n = 14) afirmaram que este processo permitiu a construção de sentido acerca da situação de vida marcante. A especificidade destas informações encontra-se nas tabelas apresentadas no Anexo 4.

Tabela 6. *Avaliação do processo de escrita: Médias e desvio-padrão*

	Média (M)	Desvio-padrão (DP)
1. Quão útil foi a experiência de escrita?	3.48	0.986
2. Sentiu-se aliviado/a depois da experiência de escrita?	3.17	1.136
3. Sentiu-se desconfortável durante a experiência da escrita?	1.72	0.960
4. Recomendaria este exercício de escrita a alguém?	3.69	1.004
5. Em que medida a vossa participação neste processo de escrita permitiu pensar/construir um significado acerca da situação marcante de vida escolhida?	3.34	1.078

Por último, uma questão acrescentada no questionário sociodemográfico apurou que, desta amostra de participantes (N = 29), 58.6% (n = 17) não tinham o hábito de escrever regularmente, conforme a tabela abaixo:

Tabela 7. *Hábito regular de escrita*

<i>Tem o hábito de escrever regularmente?</i>	Frequência	Percentagem
Sim	12	41.4%
Não	17	58.6%

4. Discussão dos resultados

Esta investigação teve como principal objetivo perceber o impacto da escrita expressiva no bem-estar e na (re)construção do sentido de vida das pessoas com idade avançada. Ao ser utilizada como um instrumento a serviço do bem-estar, a escrita pode ser um veículo de atribuição de novos significados, assim como trazer repercussões benéficas à saúde física e psicológica (Frattaroli, 2006; Tonarelli et al., 2017) e, conseqüentemente, no bem-estar. Para responder a este objetivo maior, foi realizada uma análise dos conteúdos presentes nas três tarefas de escrita expressiva propostas (objetivo 1), bem como avaliar o efeito da intervenção da escrita expressiva na melhoria do bem-estar e na (re)construção do sentido de vida dos participantes (objetivo 2). Relativamente ao objetivo 1, as tarefas de escrita expressiva foram divididas em três momentos: os acontecimentos de vida significativos na idade avançada (Tarefa 1); as oportunidades e os desafios decorrentes do acontecimento eleito como o mais marcante (Tarefa 2) e, por último, o que os participantes esperavam do futuro (Tarefa 3). E, relativamente ao objetivo 2, os participantes foram avaliados, através de instrumentos de medida quantitativos, no pré-teste, pós-teste e follow up.

Para a discussão dos resultados, optou-se por integrar os dados qualitativos e quantitativos, tomando-se como premissa a ideia de que não são resultados opostos, mas sim, complementares (Goldenberg, 1997), e que a junção destas informações permitem ampliar o objeto do estudo. A interdependência entre os aspetos quantificáveis e as vivências da realidade quotidiana também confirma a importância desta integração.

Sabe-se que a satisfação com a vida é um sentimento dinâmico, multifatorial e que está associada a diversos acontecimentos ao longo dos anos (Joia & Ruiz, 2013). Por isso, pode variar à medida que novos factos ocorrem, e é ainda resultante da comparação entre as expectativas e aquilo que, de facto, se tem no presente (Soares et al., 2020). Quanto à satisfação com a vida, embora se tenha verificado uma discreta diminuição nos índices desta medida entre o momento pré-teste e o pós-teste e, posteriormente, o follow up, este decréscimo não se revelou estatisticamente significativo. Na literatura, há estudos que apontam significativa relação entre a escrita expressiva e a satisfação com a vida (Alves, 2020; Langens & Schüler, 2007), enquanto outros, não acusam diferenças significativas (Schutte et al., 2012; Wing et al., 2006; King, 2001), o que pode estar relacionado ao facto de a satisfação com a vida ser uma dimensão mais estável, menos mutável, ao contrário dos afetos. No presente estudo, o

impacto da escrita expressiva na satisfação com a vida ficou mais evidente na vertente qualitativa. Assim, quando, por exemplo, os participantes referem a doença como oportunidade, a importância da sua rede familiar e social e a prestação de apoio familiar, evidenciam o suporte e a interação familiar e social como um marco no bem-estar do idoso, assumindo um caráter de proteção face à diminuição dos níveis de disfuncionalidade das pessoas nesta faixa etária (Azeredo & Afonso, 2016) e ainda face a doenças físicas (Rodrigues & Silva, 2013). Por outro lado, a referência ao bem-estar emocional/relacional remete à satisfação com a vida, principalmente quando se fala sobre o futuro.

Quanto à presença e à procura de sentido de vida, verificou-se uma diminuição nos valores entre o momento pré-teste e o pós-teste e, posteriormente, o follow up, em termos da presença de sentido. Relativamente à procura do sentido, percecionou-se uma oscilação, com um ligeiro decréscimo entre o momento pré-teste e o pós-teste e, posteriormente, um aumento no follow up. Ainda assim, nenhuma destas mudanças foram estatisticamente significativas. Além de estar associado à satisfação com a vida propriamente dita, o sentido de vida também diz respeito a ter um propósito, uma direção, uma razão para existir, o que envolve a perceção da identidade pessoal (Reker, 1997). Uma vez que o processo de envelhecer está relacionado a um equilíbrio entre perdas e ganhos, tanto a procura como a presença do sentido envolvem o significado dado aos eventos quotidianos. A forma como, principalmente as pessoas mais velhas enfrentam as dificuldades, vão apontar para uma maior ou menor continuidade do sentido na vida e da continuidade do próprio self (Sommerhalder, 2010). A presença de sentido também pode funcionar como um fator protetor para a depressão, além de importante auxiliar no manejo do stress (Halama, 2000). No presente estudo, este aspeto pôde ser verificado, por exemplo, quando, na tarefa 1 da escrita expressiva, mesmo que a doença física tenha sido citada como o acontecimento de vida mais significativo nesta faixa etária, ainda assim foi seguida pela perspectiva de oportunidade e não, como ponto de stress. Facto semelhante ocorreu na tarefa 3, em que, na categoria projetos para o futuro, o futuro como oportunidade emergiu como subcategoria na maioria dos participantes. Esse resultado pode traduzir o conceito frankliano de vontade de sentido, na medida em que demonstra uma tendência das pessoas de idade avançada para procurar a sua realização e razões para a sua felicidade (Silva et al., 2020). O legado para as próximas gerações também é outro factor importante que se relaciona com o sentido da vida, conforme mencionado por alguns participantes.

Mesmo não sendo registadas diferenças estatisticamente significativas nos efeitos da escrita expressiva nas dimensões dos afetos positivo e negativo, houve um ligeiro aumento dos afetos positivos entre o momento pré-teste, pós-teste e, posteriormente, o follow up. Uma discreta diminuição nos valores dos afetos negativos entre o momento pré-teste e o pós-teste e, posteriormente, um aumento no follow up também foi verificada. Ambas as dimensões, entretanto, não revelaram mudanças estatisticamente significativas. Esses resultados vão ao encontro de outros estudos que demonstraram que a escrita expressiva pode contribuir para aumentar os níveis de afeto positivo (Jensen-Johansen, 2013; Lyubomirsky et al., 2005). Em contrapartida, há pesquisas onde a escrita expressiva é sentida como uma experiência tão intensa, que as pessoas sentem-se abaladas, chorosas e, por isso, há um aumento dos afetos negativos (Pennebaker, 1997; Pennebaker & Chung, 2007). E ainda outros estudos, cujos resultados mostram um aumento do humor positivo logo após a intervenção, porém, sem uma constância ao longo do tempo (Taylor et al., 2017; Soliday et al., 2004). Pode-se dizer que, na presente investigação, os afetos positivos e negativos foram, de alguma forma, contemplados em todas as categorias que emergiram na componente qualitativa, relativamente às três tarefas de escrita. Na tarefa 1, dentro da categoria Saúde-Doença/Morte, os relatos ilustram tanto afetos positivos (e.g., otimismo, gratidão), como negativos (e.g., preocupação, solidão).

Os resultados do presente estudo mostram ainda que, embora se tenha verificado uma ligeira diminuição nos valores da ansiedade entre o momento pré-teste e o pós-teste e, posteriormente, o follow up, este decréscimo não se revelou estatisticamente significativo. Em termos da dimensão da depressão, verificou-se, em contrapartida, um aumento gradativo nos valores entre o momento pré-teste e o pós-teste e, posteriormente, o follow up, embora não estatisticamente significativo. Relativamente ao stress, houve um ligeiro decréscimo entre o momento pré-teste e o pós-teste e, posteriormente, o follow up, ainda que também não seja estatisticamente significativo. Estes resultados coincidem com outros estudos em que a escrita expressiva também não produziu uma eficácia significativa, incluindo as dimensões avaliadas (Oh & Kim, 2016; Qian et al., 2020; Zhou & Wu, 2015). Por outro lado, a meta-análise de Reinhold et al. (2018) encontrou uma diminuição significativa nos sintomas depressivos da linha de base ao pós-teste, sugerindo que as qualidades perturbadoras da escrita expressiva possam diminuir ao longo do tempo. Há ainda outras pesquisas em que a escrita expressiva corroborou para a moderação dos sintomas depressivos (Wong et al., 2021; Gortner et al., 2006; Lepore, 1997). No

presente estudo, ao contrário do que se imaginava, a referência à reforma surgiu muito mais como uma experiência de bem-estar e abertura a novas possibilidades, como o ingresso em universidades sêniores, maior tempo livre, escolhas por atividades prazerosas, especialmente aquelas relacionadas à arte. Em contrapartida, da dimensão qualitativa do presente estudo, são evidentes descrições associadas a vivências negativas. Concretamente, ao referirem-se aos desafios emocionais que enfrentam na idade avançada, os participantes descreveram situações e contextos associados a quadros de ansiedade, stress e depressão, tais como a presença de tristeza, falta de esperança, falta de entusiasmo, monotonia, solidão e humor negativo.

Relativamente à avaliação do processo de escrita, que incluiu um espaço aberto para sugestões, críticas ou comentários dos participantes, do ponto de vista da percepção da experiência, foi enfatizada a importância da pesquisa e a sua mais-valia. Nomeadamente sobre as lembranças e reflexões suscitadas pelo processo da escrita expressiva, foi mencionado o desejo de que houvesse mais tempo para escrever, assim como a inclusão de perguntas relativas à rotina diária, como horários em que as pessoas acordam e dormem, os tipos de alimentos que consomem, qualidade do sono e, ainda, as atividades físicas e culturais das quais fazem parte.

A partir de todos os resultados mencionados, este estudo apresentou algumas limitações, sendo uma delas o pequeno tamanho da amostra. Este deveu-se à dificuldade de angariar pessoas desta faixa etária que se disponibilizassem a participar numa pesquisa com uma proposta de maior complexidade, em termos dos instrumentos de avaliação utilizados, bem como da indisponibilidade por parte de algumas instituições contactadas. Esta limitação também foi o motivo da escolha de se ter somente o grupo experimental, com vista a fornecer uma maior robustez à investigação.

Outra limitação diz respeito à recolha de dados ter acontecido sem a presença da investigadora, ainda que tal situação tenha permitido aumentar a exequibilidade do estudo e partido da solicitação dos próprios participantes da pesquisa. O não acompanhamento presencial da investigadora poderia interferir na curiosidade dos participantes em relação, por exemplo, às tarefas 2 e 3 da escrita expressiva. Entretanto, procurou-se colmatar essa questão, com a monitorização das tarefas, a partir de mensagens enviadas por SMS e e-mail, relembrando as datas e o tempo da escrita, de acordo com os protocolos entregues aos participantes.

A presente investigação assumiu que, tratando-se de participantes que frequentam universidades sêniores, apresentavam elevados padrões de funcionamento

cognitivo. Todavia, esta dimensão não foi efetivamente avaliada, o que constitui uma outra limitação do presente estudo. Estudos futuros com adultos de idade avançada deverão certificar-se da boa condição cognitiva dos participantes, através da realização de um *screening* prévio.

A frequência e a assiduidade que envolvem o exercício da escrita expressiva são fundamentais para que o objetivo de um verdadeiro impacto no bem-estar, por exemplo, seja vivenciado. A reduzida continuidade no tempo das tarefas de escrita expressiva constitui outra limitação do presente estudo. Esta limitação foi, efetivamente, reforçada por umas das participantes, ao assinalar que, embora reconheça os efeitos terapêuticos da escrita, três momentos não são suficientes para que uma transformação seja realmente sentida. Assim, investigações futuras com a população de idade avançada, deverão aumentar a intensidade da tarefa de escrita expressiva, tornando-a mais continuada no tempo. Seria, ainda, adequado avaliar a manutenção ou alteração dos dados, com a introdução de um maior número de momentos de avaliação, com vista a verificar o impacto da escrita expressiva, em tempos superiores ao follow up de 15 dias. Embora alguns estudos, como as meta-análises de Reinhold et al. (2018) e Frattaroli (2006), tivessem demonstrado que, quanto maior o número, mais longas e com instruções mais diretivas fossem as sessões da escrita expressiva, maior a sua eficácia, as decisões relativas ao número de tarefas propostas, bem como ao intervalo menor de tempo entre elas foram assim tomadas, com intuito de evitar “perder” as pessoas no decorrer do estudo, tendo em vista a população do mesmo.

Mesmo com as limitações de saúde próprias desta faixa etária, outros estudos poderão incluir novas variáveis, como parâmetros fisiológicos mais específicos, bem como a análise da influência da participação em atividades sociais e/ou comunitárias, a interferência da família, o impacto da intergeracionalidade, a regulação emocional frente às experiências de luto, com vista a melhor explicar as razões pelas quais não houve alterações significativas a partir da escrita expressiva.

Por mais que esta pesquisa tenha tido uma amostra não clínica, sem que houvesse a investigação diagnóstica de possíveis patologias, ainda é questionável a interferência desse fator nos resultados. Fica ainda a questão se haveria (ou não) diferenças em termos dos benefícios da escrita expressiva para amostras inseridas numa universidade sénior ou não.

Apesar das limitações descritas, este estudo demonstrou uma relevância científica, no sentido de abarcar uma população que prima por novas pesquisas, em

prol de seu bem-estar, qualidade e sentido de vida. A escolha por uma metodologia mista, trouxe outra mais-valia, incrementando esta modalidade de investigação, especialmente, na área da Psicologia Clínica e da Saúde. Relativamente a este aspeto, um dos participantes deixou registado um importante questionamento, no sentido de que as informações recolhidas neste estudo não ficassem restritas a constatações estatísticas, mas sim que pudessem servir para a formação dos profissionais ligados à área da saúde mental, com o objetivo de auxiliar as pessoas que necessitassem de algum tipo de apoio. Sem dúvida, a Psicologia Clínica e da Saúde tem vastas possibilidades de atuação e intervenção, principalmente, tratando-se da população sénior, conforme mencionado anteriormente. E, em particular, há o desejo de que este estudo também sirva como fonte de conhecimento, pesquisa e extensão para investigações futuras.

5. Conclusão

O crescimento exponencial da população sénior tem impulsionado a ciência a incrementar pesquisas sobre o processo de envelhecimento nas mais diversas áreas. Felizmente, o envelhecer tem sido cada vez mais compreendido como parte do desenvolvimento humano e também como uma fase transformadora, não restrita somente à noção de disfuncionalidade ou declínio. Neste sentido, é importante compreender o idoso como um ser de gerúndio, num contínuo movimento de atualização de seus recursos e reservas funcionais e não um ser de participio - algo pronto e acabado (dos Santos, 2017).

No presente estudo, esta perspectiva desenvolvimental emergiu, especialmente a partir de algumas categorias e subcategorias da componente qualitativa, demonstradas, pela capacidade das pessoas de idade avançada de superar os obstáculos, de perceber o futuro muito mais como oportunidade do que como restrição, de dar e receber apoio familiar e social, fazendo disso uma razão de viver; de olhar para a reforma com um sentido de missão cumprida, de legado de vida, ao contrário de um “fim da linha” esvaziado de sentido.

E mesmo que, em termos quantitativos, não se tenha verificado diferenças estatisticamente significativas, é inegável que o recurso à intervenção da escrita expressiva pôde ser, de algum modo, benéfico. Acredita-se que os resultados estatísticos não foram condizentes com o esperado, pois os participantes acabaram por

não escrever sobre um evento altamente angustiante (Mordechay et al., 2019). Assim, em virtude dos objetivos do presente estudo, as orientações da escrita expressiva tinham como objetivo as experiências de vida marcantes, desafios e aprendizagens, bem como expectativas em relação ao futuro. Portanto, não focalizavam situações dolorosas ou de intenso sofrimento.

Este mesmo estudo procurou ainda, através da proposta da escrita expressiva, avaliar o impacto no bem-estar das pessoas de idade avançada. Embora a escrita expressiva tenha recebido um extenso suporte empírico, sendo utilizada como instrumento de avaliação em populações diversas e com benefícios para a saúde física e psicológica, ainda assim há uma grande escassez, nomeadamente quanto à sua utilização com a população sénior. O exercício da escrita acabou por proporcionar um movimento tanto retrospectivo como prospetivo, na medida em que as reflexões sobre a vida, a partir dos 65 anos, contribuíram para fomentar uma integração das experiências e enfatizar aspetos como a preocupação e o cuidado com a saúde física e emocional, a importância das redes de apoio familiar e social, das atividades culturais, artísticas e académicas como fonte de redução do isolamento social e do fortalecimento da identidade pessoal e social, entre outros. De acordo com Pennebaker & Seagal (1999), uma história construída é um tipo de conhecimento que ajuda a organizar os efeitos emocionais da experiência tanto quanto a experiência por si só.

Por tudo isto, espera-se que esta investigação tenha demonstrado a relevância da inserção do psicólogo em trabalhos orientados para a prevenção, promoção e reabilitação da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas idosas, especialmente dentro da área da Psicologia Clínica e da Saúde. E ainda, que o método da escrita expressiva possa ganhar espaço, como uma ferramenta terapêutica valiosa, capaz de auxiliar as pessoas a transformarem o seu sofrimento em literatura, com vista a uma melhor regulação emocional.

Referências Bibliográficas

- Aldridge Antal, H. M., & Range, L. M. (2005). Psychological impact of writing about abuse or positive experiences. *Violence and Victims*, 20(6), 717–728. <https://doi.org/10.1891/vivi.20.6.717>.
- Alves, A. L. C. (2020). *Escrita Expressiva no Bem-Estar: Impacto das experiências difíceis e dos recursos*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. <https://hdl.handle.net/1822/67579>.
- Azeredo, Z. D. A. S., & Afonso, M. A. N. (2016). Solidão na perspectiva do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19, 313-324. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085>.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology*, 49(2), 123–135. <https://doi.org/101159/000067946>.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Boccardi, M., & Boccardi, V. (2019). Psychological wellbeing and healthy aging: focus on telomeres. *Geriatrics*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.3390/geriatrics4010025>.
- Burton, C.M., & King, L.A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 9–14. <https://doi.org/10.1348/135910707X250910>.
- Cachioni, M., Delfino, L. L., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S. T., Melo, R. C., & Domingues, M. A. R. da C. (2017). Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 20(3). <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179>.
- Carpenter, S. M., Chae, R., Sung, Y., & Yoon, C. (2021). The influence of creativity on objective and subjective well-being in older adulthood. In A. Drolet & C. Yoon (Eds.). *The aging consumer: Perspectives from psychology and marketing*. 279–297. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429343780-18>.
- Chippendale, T., & Bear-Lehman, J. (2012). Effect of life review writing on depressive symptoms in older adults: A randomized controlled trial. *Am J Occup Ther*, 66(4), 438-46. <https://doi.org/10.5014/ajot.2012.004291>.
- Cosentino, C., D'apice, C., Del Gaudio, M., Bertoletti, C., Bini, M., Liotti, M. C., Melli, E., Tesa, F., Sarli, L., & Artioli, G. (2021). Effectiveness of expressive writing protocol

- in palliative care healthworkers: A quantitative study . *Acta Biomed*, 92(S2).
<https://doi.org/1023750/abm.v92iS2.11468>.
- Danoff-Burg, S., Agee, J. D., Romanoff, N. R., Kremer, J. M., & Strosberg, J. M. (2006). Benefit finding and expressive writing in adults with lupus or rheumatoid arthritis. *Psychology and Health*, 21(5), 651-665.
<https://doi.org/10.1080/14768320500456996>.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 187–194. Oxford University Press.
<https://doi.org/101093/oxfordhb/97801951872430130017>.
- Field, A. (2009). *Descobrimos a estatística usando o SPSS-5*. Penso Editora.
- Fonseca, A. M. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contextos Clínicos*, 3(2), 124-131. - <https://doi.org/104013/ctc.20103206>.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.
<https://doi.org/101037/0033-29091326823>.
- Frederiksen, Y., O'Toole, M. S., Mehlsen, M. Y., Hauge, B., Elbaek, H. O., Zachariae, R., & Ingerslev, H. J. (2017). The effect of expressive writing intervention for infertile couples: a randomized controlled trial. *Human reproduction*, 32(2), 391-402.
<https://doi.org/10.1093/humrep/dew320>.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 23(2), 209-218.
<https://doi.org/1014417/ap.84>.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo-PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia*, 28(1), 53-65.
<https://doi.org/1017575/rpsicol.v28i1622>.
- George, L. K. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 65B(3), 331-339.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbq006>.

- Gerger, H., Werner, C. P., Gaab, J., & Cuijpers, P. (2021). Comparative efficacy and acceptability of expressive writing treatments compared with psychotherapy, other writing treatments, and waiting list control for adult trauma survivors: A systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 52(15), 1-13. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000143>.
- Goldenberg, M. (1997). *A Arte de Pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa*. Record.
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy*, 37(3), 292-303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>.
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy*, 37(3), 292-303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>.
- Graf, M. C., Gaudiano, B. A., & Geller, P. A. (2008). Written emotional disclosure: A controlled study of the benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 18(4), 389-399. <https://doi.org/10.1080/10503300701691664>.
- Halama, P. (2000). Dimensions of life meaning as factors of coping. *Studia Psychologica*, 42(4), 339-350.
- Hockemeyer, J., & Smyth, J. (2002). Evaluating the feasibility and efficacy of a self-administered manual-based stress management intervention for individuals with asthma: Results from a controlled study. *Behavioral Medicine*, 27(4), 161-172. <https://doi.org/10.1080/08964280209596041>.
- Jensen-Johansen, M. B., Christensen, S., Valdimarsdottir, H., Zakowski, S., Jensen, A. B., Bovbjerg, D. H., & Zachariae, R. (2013). Effects of an expressive writing intervention on cancer-related distress in Danish breast cancer survivors - results from a nationwide randomized clinical trial. *Psycho Oncology*, 22(7), 1492-1500. <https://doi.org/10.1002/pon.3193>.
- Joia, L. C., & Ruiz, T. (2013). Satisfação com a Vida na Percepção dos Idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 16(4), 79-102. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i4p79-102>.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>.
- Langens, T. A., & Schöler, J. (2007). Effects of written emotional expression: The role of positive expectancies. *Health Psychology*, 26(2), 174-182. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.2.174>.

- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1030-1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1030>.
- Lorenz, T. A., Pulverman, C. S., & Meston, C. M. (2013). Sudden gains during patient-directed expressive writing treatment predicts depression reduction in women with history of childhood sexual abuse: Results from a randomized clinical trial. *Cognitive therapy and research*, 37, 690-696. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9510-3>.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U).
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatr. Nurs*, 37(4), 266–272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>.
- Mantovani, E. P., Lucca, S. R., & Neri, A. L. (2016). Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 203–222. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150041>.
- Marques, C., Silva, A. D., & Taveira, M. C. (2017). Valores como preditores da satisfação com a vida em jovens. *Psico-USF*, 22(2), 207-215. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220202>.
- Martins, R., Santos, P., & Andrade, A. (2015). Satisfação com a vida em idosos: prevalência e determinantes. *Gestão E Desenvolvimento*, (23), 107-123. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2015.274>.
- McGuire, K. M. B., Greenberg, M. A., & Gevirtz, R. (2005). Autonomic effects of expressive writing in individuals with elevated blood pressure. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 197-209. <https://doi.org/10.1177/1359105305049767>.
- De Medeiros, K., Mosby, A., Hanley, K. B., Pedraza, M. S., & Brandt, J. (2011). A randomized clinical trial of a writing workshop intervention to improve autobiographical memory and well-being in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(8), 803–811. <https://doi.org/10.1002/gps.2605>.

- Miguel, I. C. (2014). Envelhecimento e desenvolvimento psicológico: Entre mitos e factos. *Gerontologia Social Perspetivas de Análise e Intervenção*. Centro de Investigação em Inovação Social e Organizacional (CIS) do Instituto Superior Bissaya Barreto (ISBB). ISBN: 978-989-98952-0-1. p. 53-67.
- Mordechay, D. S., Nir, B., & Eviatar, Z. (2019). Expressive writing-Who is it good for? Individual differences in the improvement of mental health resulting from expressive writing. *Complementary therapies in clinical practice*, 37, 115-121. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101064>.
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España [Happiness and psychological well-being: A comparative study between Argentina and Spain]. *Psykhé: Revista de la Escuela de Psicología*, 24(2), 1–18. <https://doi.org/107764/psykhe.242900>.
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.). *A Acção educativa: Análise psicossocial*. 105–117. Esel/Apport.
- Nie, S., Ju, Q., Benesch, B., & Gan, Y. (2022). The effect of expressive writing intervention and neutral task writing intervention on positive affect and meaning in life among late middle-aged and older adults. *Educational Gerontology*, 1-16. <https://doi.org/101080/03601277.2022.2126810>.
- Nishith, P., Resick, P. A., & Griffin, M. G. (2002). Pattern of change in prolonged exposure and cognitive-processing therapy for female rape victims with posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), 880–886. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.4.880>.
- Norman, S. A., Lumley, M. A., Dooley, J. A., & Diamond, M. P. (2004). For whom does it work? Moderators of the effects of written emotional disclosure in a randomized trial among women with chronic pelvic pain. *Psychosom Med*, 66(2), 174-183. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000116979.77753.74>.
- North, R. J., Pai, A. V., Hixon, J. G., & Holahan, C. J. (2011). Finding happiness in negative emotions: An experimental test of a novel expressive writing paradigm. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 192-203. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.570365>.
- Oh, P. J., & Kim, S. H. (2016). The effects of expressive writing interventions for patients with cancer: A meta-analysis. *Oncology Nursing Forum* (43), 4, 468-479. <https://doi.org/10.1188/16.ONF.468-479>.

- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Depressão Ansiedade Stress de Lovibond e Lovibond. *Psychologica*, 36, 235-246.
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), pp. 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), pp. 274-281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X953274>.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman, & R. Silver (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 263-284). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of Natural Language Use: Disclosure, Personality, and Social Integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), pp. 90–93. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00123>.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of clinical psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Pierro, L., Servidei, G., Pretagostini, R., Stabile, D., Nudo, F., Lai, S., Aceto, P., Poli, L., Fazzari, E., & Lai, C. (2022). Effectiveness of Expressive Writing in Kidney Transplanted Patients: A Randomized Controlled Trial Study. *Healthcare*, 10(8), 1559. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081559>.
- Portugal, M. V. (2017). *Versão portuguesa do questionário do sentido da vida: Primeiros estudos psicométricos*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/10451/33211>.
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 288, 112933. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>.
- Range, L. M., & Jenkins, S. R. (2010). Who benefits from Pennebaker's expressive writing paradigm? Research recommendations from three gender theories. *Sex Roles*, 63, 149-164. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9749-7>.
- Rattan, S.I.S. (2008). Increased molecular damage and heterogeneity as the basis of aging. *Biol. Chem.*, 389(3), 267–272. <https://doi.org/10.1515/BC.2008.030>.

- Reinhold, M., Bürkner, P. C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12224. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>.
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The gerontologist*, 37(6), 709-716. <https://doi.org/10.1093/geront/37.6.709>.
- Rhee, S. (2020). Exploring Acculturation Experiences of Korean Immigrant Older Adults Through Expressive Writing. *Innovation in Aging*, 4(Suppl 1), 505. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.1631>.
- Robinson, J. T., & Murphy-Nugen, A. B. (2018). It makes you keep trying: Life review writing for older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 61(2), 171-192. <https://doi.org/10.1080/01634372.2018.1427645>.
- Rodrigues, A. G., & Silva, A. A. D. (2013). A rede social e os tipos de apoio recebidos por idosos institucionalizados. *Revista brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16, 159-170. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100016>.
- Rosenberg, H. J., Rosenberg, S. D., Ernstoff, M. S., Wolford, G. L., Amdur, R. J., Elshamy, M. R., Bauer-Wu, S. M., Ahles, T.A., & Pennebaker, J.W. (2002). Expressive disclosure and health outcomes in a prostate cancer population. *Int J Psychiatry Med*. 32(1), 37-53. <https://doi.org/10.2190/AGPF-VB1G-U82E-AE8C>.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Saxena, S. (2015). Relationship between psychological hardiness and mental health among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(8), 823-825.
- dos Santos, N. M. (2017). Ajustamentos criativos no processo do envelhecimento na contemporaneidade. *Psicologia.pt: Publicações em Língua Portuguesa*.
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q.. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 585-593. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>.
- Schutte, N. S., Searle, T., Meade, S., & Dark, N. A. (2012). The effect of meaningfulness and integrative processing in expressive writing on positive and negative affect and life satisfaction. *Cognition & Emotion* (26),1, 144-152. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.562881>.
- Silva, F. L. H., de Assis, M. D., Durand, T. P., Santos, E. N. M., Honorato, M. C. M., & de Meneses Pontes, A. (2020). Envelhecimento e sentido da vida na perspectiva de

- Viktor E. Frankl. *Research, Society and Development*, 9(11), e38591110068-e38591110068. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10068>.
- Silva, P. A. D. (2014). Determinantes individuais e sociais do estado de saúde subjetivo e de bem-estar da população sênior de Portugal. *Cadernos de Saúde Pública*, 30, 2387-2400. <https://doi.org/101590/0102-311X00173813>.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503–515.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Disclosure Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121–137. <https://doi.org/101093/clipsy.bph062>.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174. <https://doi.org/101037//0022-006x.661174>.
- Soares, A. F., Gutierrez, D. M. D., & Resende, G. C. (2020). A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. *GIGAPP Estudos Working Papers*, 7(150-165), 275-291.
- Soliday, E., Garofalo, J. P., & Rogers, D. (2004). Expressive writing intervention for adolescents' somatic symptoms and mood. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 792-801. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_14.
- Sommerhalder, C.. (2010). Sentido de vida na fase adulta e velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(2), 270–277. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000200009>.
- Sousa, J. R.; Santos, S. C. M. (2020). Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. *Pesquisa e Debate em Educação*, 10(2), 1396-1416. <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>.
- Steger, M. F., Frazier, O., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/101037/0022-016753180>.
- Tarquini, M., Di Trani, M., & Solano, L. (2016). Effects of an expressive writing intervention on a group of public employees subjected to work relocation. *Work*, 53(4), 793-804. <https://doi.org/10.3233/WOR-162259>.
- Taylor, C. T., Lyubomirsky, S., & Stein, M. B. (2017). Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depression and anxiety*, 34(3), 267-280. <https://doi.org/10.1002/da.22593>.

- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Camurri, E., Colombo, B., D'Errico, A., Lelli, L., Lodini, L., & Artioli, G. (2017). Expressive writing. A tool to help health workers. Research project on the benefits of expressive writing. *Acta Bio Medica*, 88(Suppl 5), 13-21. <https://doi.org/10.23750/abm.v88i5-S.6877>.
- Torquato, R., Massi, G., & Santana, A. P. (2011). Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de idade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24, 89-98. <https://doi.org/101590/S0102-79722011000100011>.
- Traue, H. C. and Pennebaker, J. W. (eds.) (1993). *Emotion, Inhibition and Health*. Hogrefe & Huber.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/101037/0022-35145461063>.
- Weatherbee, S. R. (2006). Beneficial Effects of Expressive Writing in the Elderly. [Dissertação de Mestrado]. North Carolina State University. <http://www.lib.ncsu.edu/resolver/1840.16/664>.
- Wing, J. F., Schutte, N. S., & Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-1302. <https://doi.org/10.1002/jclp.20292>.
- Wong, C. S., Chua, M. J., & Prihadi, K. D. (2021). Reducing depressive symptoms and increasing positive feelings with expressive writing. *International Journal of Public Health*, 10(2), 433-444. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20797>.
- Zhou, C., Wu, Y., An, S., & Li, X. (2015). Effect of expressive writing intervention on health outcomes in breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 10(7), e0131802. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131802>.

Anexos

Anexo 1 - Orientações para a escrita expressiva

Tarefa 1: Durante os próximos 20 minutos, peço-lhe que escreva os seus pensamentos e sentimentos mais profundos sobre as experiências que considera marcantes na vida, a partir dos seus 65 anos. Escreva tudo o que vier à sua mente. Se possível, escreva na 1ª pessoa e foque-se nas suas emoções. Sinta-se à vontade para escrever; não leia, exclua ou altere o seu texto, simplesmente escreva e não pare por 20 minutos.

Tarefa 2: Há dois dias, escreveu, de forma genérica, sobre as experiências que considerou marcantes na sua vida, vivenciadas após ter completado 65 anos. Hoje, durante os próximos 20 minutos, peço que escolha **a experiência** que considera mais marcante e relevante e **escreva como se sente (ou se sentiu) com esta situação. E quais os desafios/oportunidades trazidos por esta situação e os recursos que teve para lidar com ela**. Escreva os seus pensamentos e sentimentos mais profundos, se possível, na 1ª pessoa e foque-se nas suas emoções. Sinta-se à vontade para escrever; não leia, exclua ou altere o seu texto, simplesmente escreva e não pare por 20 minutos.

Tarefa 3: Há dois dias, escreveu sobre os desafios e as oportunidades acarretados pela experiência mais marcante da sua vida, após os 65 anos. Hoje, durante os próximos 20 minutos, peço que escreva os seus pensamentos e sentimentos mais profundos sobre **o que quer para o futuro**, tendo em vista as aprendizagens relativas à experiência marcante sobre a qual escolheu escrever. Se possível, escreva na 1ª pessoa e foque-se nas suas emoções. Sinta-se à vontade para escrever; não leia, exclua ou altere o seu texto, simplesmente escreva e não pare por 20 minutos.

Anexo 3 - Consentimento Informado

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde
Universidade Portucalense Infante D. Henrique

Caro/a participante,

O envelhecimento pode ser compreendido como uma etapa de vida em que muitas histórias e vivências são revisitadas.

O presente estudo pretende, através do método da escrita expressiva, ser um convite a que novos sentidos possam ser atribuídos às circunstâncias de vida consideradas marcantes, nomeadamente para pessoas a partir dos 65 anos.

Acredita-se que o ato de escrever pode ser restaurador, com reflexos no bem-estar, na emocionalidade e na qualidade de vida das pessoas.

Para tal ser possível, será necessária a realização de três sessões de escrita expressiva que consistem em escrever, num tempo máximo de 20 minutos, seguindo as orientações fornecidas pelo pesquisador.

E mais outras duas sessões, em que serão aplicados instrumentos de medida, com vista a avaliar o efeito da escrita expressiva no bem-estar dos participantes. Quinze dias após esta etapa, estes instrumentos serão, novamente, administrados.

É de fundamental relevância registar que a confidencialidade bem como o anonimato dos participantes serão assegurados durante todo o processo de investigação e de publicação científica dos resultados, retirando qualquer conteúdo que permita a identificação dos mesmos. Os dados recolhidos servirão somente para fins de investigação.

Contactos: Para qualquer esclarecimento adicional ou para conhecer os resultados da investigação, poderá contactar a pesquisadora Fabíola Gaspar através do e-mail: fabiola.polito.gaspar@gmail.com.

Investigadora responsável: Aluna Fabíola Mansur Polito Gaspar

Orientadora científica: Prof. Doutora Isabel Cerca Miguel

Consentimento Informado

Eu,

Declaro que é de minha livre vontade e interesse, integrar-me no processo de investigação de escrita expressiva acima mencionado. Compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da investigação que se tenciona realizar. Sei que tenho o direito de recusar, a qualquer momento, a minha participação no estudo, sem prejuízo algum. Por isso, dou o meu consentimento para participar no estudo proposto e autorizo que as informações recolhidas durante o processo de investigação possam ser usadas para esse fim.

Assinatura:

Data: ____/____/____

Assinatura do investigador responsável:

Anexo 4 - Tabelas relativas à medida de avaliação do processo de escrita

Tabela A. *Utilidade da experiência de escrita*

<i>Quão útil foi a experiência da escrita?</i>	Frequência	Porcentagem
Nada	2	6.9%
Pouco	2	6.9%
Médio	7	24.1%
Bastante	16	55.2%
Extremamente	2	6.9%
Total	29	100%

Tabela B. *Sensação de alívio depois da experiência de escrita*

<i>Sentiu-se aliviado/a depois da experiência de escrita?</i>	Frequência	Porcentagem
Nada	3	10.3%
Pouco	5	17.2%
Médio	7	24.1%
Bastante	12	41.4%
Extremamente	2	6.9%
Total	29	100%

Tabela C. *Sensação de desconforto durante a experiência de escrita*

<i>Sentiu-se desconfortável durante a experiência da escrita?</i>	Frequência	Porcentagem
Nada	15	51.7%
Pouco	9	31.0%
Médio	4	13.8%
Bastante	1	3.4%
Total	29	100%

Tabela D. *Recomendação do exercício de escrita*

<i>Recomendaria este exercício de escrita a alguém?</i>	Frequência	Porcentagem
Nada	1	3.4%
Pouco	2	6.9%
Médio	8	27.6%
Bastante	12	41.4%
Extremamente	6	20.7%
Total	29	100%

Tabela E. *Repercussão deste processo de escrita na reflexão/construção de um significado acerca da situação de vida marcante na idade avançada*

<i>Em que medida a vossa participação neste processo de escrita permitiu pensar/construir um significado acerca da situação de vida marcante escolhida?</i>	Frequência	Porcentagem
Nada	3	10.3%
Pouco	2	6.9%
Médio	8	27.6%
Bastante	14	48.3%
Extremamente	2	6.9%
Total	29	100%
