

338

O USO DE ESTRATÉGIAS DE COPING NA VELHICE. *Camila Rosa de Oliveira, Tatiana Quarti Irigaray, Odair Perugini de Castro (orient.) (UFRGS).*

O envelhecimento é um processo caracterizado por diversas mudanças que podem levar o idoso a apresentar dificuldades na resolução de problemas de seu cotidiano, causando-lhe estresse. A capacidade do indivíduo em lidar com situações estressantes é denominada de *coping* que, na velhice, refere-se à adaptação e à conquista de um envelhecimento bem sucedido. O objetivo deste estudo foi caracterizar as estratégias de *coping* empregadas por idosas em diferentes contextos de seu cotidiano. A amostra constituiu-se de 75 idosas, integrantes da Universidade para a Terceira Idade (UNITI/UFRGS). Para coleta de dados, as participantes responderam a um questionário que investigava as estratégias de *coping* utilizadas. Os dados foram submetidos à análise qualitativa. Cinco contextos apresentaram ocorrência de eventos estressores: familiar, financeiro, pessoal, saúde e social. As estratégias de *coping* mais utilizadas no contexto familiar e financeiro foram as de ação direta (46, 2%; 42, 9%), isto é, eliminação ou modificação do estressor, e ações agressivas (38, 5%; 28, 6%), caracterizadas por comportamentos físicos ou verbais que expressam sentimentos de irritabilidade. No contexto pessoal e social, verificou-se o uso da ação direta (52, 4%; 35%) e da Inação (14, 3%; 15, 0%), que é a não expressão de qualquer tipo de comportamento frente à situação estressora. No contexto saúde, foram utilizadas as estratégias de ação direta (53, 8%) e busca de suporte social (23, 1%). Neste estudo, a estratégia de ação direta foi a mais utilizada para resolução dos problemas em todos os contextos, o que pode ser decorrente do acúmulo de conhecimentos e vivência de experiências anteriores pelas idosas, preferindo fazer uso de estratégias de *coping* que se apresentam como mais eficazes em relação às outras.