

ACÇÃO DA PERSONALIDADE NA SAÚDE: CONTRIBUTOS PARA A QUALIDADE DE VIDA

Maria da Conceição de Almeida Martins *

“A vida foi-nos dada, mas não nos foi dada já feita”.

(José Ortega y Gasset)

Palavras chave: Personalidade; Emoções; Saúde e Qualidade de Vida

1 - PERSONALIDADE

Eysenk (1950) desenvolveu um modelo estrutural da personalidade, com base em procedimentos estatísticos e no conceito de traço, segundo o qual a pessoa pode ser classificada de acordo com as duas dimensões seguintes: a dimensão neuroticismo/estabilidade e a dimensão extroversão/introversão. Estas dimensões são vulgarmente referidas pelas suas primeiras designações: neuroticismo e extroversão, respectivamente.

O autor definiu também os termos “Tipo” e “traço” como: “Tipo é um grupo de traços correlacionados e Traço é um grupo de actos correlacionados do comportamento ou tendência para a acção”.

A partir destes aspectos, Eysenk definiu personalidade como “ a organização mais ou menos estável e persistente do carácter, temperamento, intelecto e físico do indivíduo, que permite o seu ajustamento único ao ambiente que o rodeia” (Eysenk, 1970).

1.1- O NEUROTICISMO E A EXTROVERSÃO

A dimensão neuroticismo/estabilidade, refere Eysenk (1989), está relacionada com um sistema de feedback que se estabelece entre o sistema límbico e o sistema reticular activador do sistema nervoso autónomo, e é responsável pela maior ou menor estabilidade emocional. Por sua vez, traduz a instabilidade emocional, na medida em

* Professora Adjunta da Escola Superior de Enfermagem de Viseu

que o neuroticismo constitui a tendência inata de certos indivíduos para responder com o seu sistema nervoso autónomo mais rápida e intensa do que outros a estímulos súbitos, fortes e dolorosos que incidem sobre os órgãos dos sentidos.

De acordo com o mesmo autor, a dimensão extroversão/introversão está relacionada com outro sistema de feedback que se estabelece entre o sistema reticular activador e o córtex cerebral, sendo responsável pela regulação da activação cortical e dos processos de informação.

Neste sentido, refere ainda o autor, o tipo extrovertido é um indivíduo sociável, que gosta de ter amigos com quem falar; pouco dado a actividades solitárias e monótonas, preferindo actividades inovadoras; gosta de mudar de ambiente e , regra geral, age impulsivamente e descontrola-se facilmente.

O tipo introvertido, pelo contrário, é um indivíduo introspectivo, reservado, preferindo ocupar-se dos seus afazeres, não gosta de contactos sociais, não é impulsivo e opta por situações que conhece e que mais facilmente pode suportar; prefere uma vida ordenada, não gosta de excitações e mantém o controlo sobre os seus sentimentos; é um pouco pessimista mas é de confiança e confere um grande valor aos padrões éticos.

Wilson (1976) apresentou a seguinte descrição da dimensão neuroticismo/estabilidade emocional: as pessoas com elevado grau de neuroticismo têm tendência para serem nervosas, ansiosas, de humor variável, susceptíveis, excitáveis e, muitas vezes emocionalmente instáveis, em contraste com as pessoas estáveis que são geralmente serenas, sempre com a mesma disposição, calmas e em quem se pode confiar.

Têm sido realizados diversos estudos acerca das dimensões da personalidade, utilizando-se as escalas desenvolvidas por Eysenk e Eysenk (1964, 1969), o Maudsley Personality Inventory (M.P.Y.) e o Eysenk Personality Inventoty (E.P.I.) respectivamente, sendo este último uma tentativa de aperfeiçoamento do primeiro (Vaz Serra e Cols., 1980).

O Maudsley Personality Inventory é um questionário constituído por 48 itens, dos quais, 24 se destinam a avaliar o factor neuroticismo/estabilidade emocional e os restantes avaliam o factor extroversão/introversão.

Num estudo realizado por De La Marc e Walter em 1968, citados por Azevedo (1980), foi aplicado o Maudsley Personality Inventory a três grupos de trabalhadores (trabalhadores permanentes de dia, trabalhadores permanentes de noite e trabalhadores em sistema de rotação), não se tendo verificado diferenças significativas entre os mesmos, no que se refere às dimensões da personalidade.

Baseando-se na Teoria da personalidade postulada por Eysenk, Ponciano e Cols. (1981) realizaram um outro estudo, com a finalidade de verificarem a relação existente entre o tipo de personalidade do sujeito e o seu ajustamento ao trabalho,

partindo da hipótese de que os introvertidos teriam preferências por ambientes pouco estimulantes, monótonos, repetitivos e com poucos contactos interpessoais, e que o inverso se passaria com os extrovertidos.

Para o efeito, os autores utilizaram uma escala de saúde mental e o Maudsley Personality Inventory. Dos resultados obtidos, concluíram que os introvertidos a trabalhar em ambientes com elevada estimulação tendem a descompensar significativamente, sendo que esta situação não se verifica em relação aos extrovertidos, quando as condições de trabalho são monótonas, repetitivas e com fraca estimulação.

O Eysenk Personality Inventory é um instrumento de medida semelhante ao Maudsley Personality Inventory, diferenciando-se deste devido a algumas alterações introduzidas com o objectivo de o tornarem mais eficiente.

Vaz Serra e Cols. (1980) referem algumas vantagens do Inventory Personality Inventory em relação ao Maudsley Personality Inventory, designadamente:

- Apresenta as perguntas mais claras o que as torna mais compreensíveis, mesmo para pessoas mais instruídas;
- Não contém perguntas na negativa;
- As dimensões neuroticismo e extroversão não apresentam correlações entre si, o que não se verificava no anterior;
- Apresenta uma escala de mentira o que permite eliminar sujeitos que procuram responder aos questionários dando respostas socialmente desejáveis.

Os mesmos autores, aplicaram este questionário a uma amostra da população portuguesa constituída por 490 indivíduos (290 do sexo masculino e os restantes do sexo feminino), com o objectivo de comparar os seus valores com os da população inglesa e de encontrar valores médios que possibilitassem a orientação de futuras investigações, tendo concluído que:

- Não havia diferenças estatísticas significativas entre a extroversão e a média de idades;
- O neuroticismo apresentava valores mais elevados nas mulheres, embora com uma diferença estatística pouco significativa;
- A escala de mentira, esta revelava médias significativas mais elevadas no sexo masculino.

1. 2- O NEUROTICISMO, A EXTROVERSÃO E AS EMOÇÕES

O termo neuroticismo tem sido mencionado por diversos autores, embora de uma forma inconsistente, que o definem como uma dimensão geral de diferenças

individuais, ou seja, uma tendência para sentir emoções negativas perturbadoras e para possuir traços comportamentais e cognitivos associados.

Neste sentido, os indivíduos com valores altos de neuroticismo têm propensão para experimentar medo, raiva, tristeza e embaraço e a sentir-se incapazes de lidar com o stress (Costa e McCrae, 1987).

Para alguns autores, o neuroticismo deve ser distinguido de episódios de ansiedade e depressão que se relacionem com o stress, isto porque esta dimensão da personalidade diz respeito a uma condição crónica de irritabilidade e a uma propensão para o distress, relativamente independentes das situações objectivas (Costa e McCrae, 1980; Costa, 1987; Costa e McCrae, 1987).

Consideram ainda estes autores que a extroversão se relaciona com o bem-estar subjectivo e o neuroticismo com as emoções negativas e menor bem-estar psicológico.

Segundo Eysenk (1989), uma revisão de estudos sobre as emoções permitiu revelar a existência de factores de emoção positiva e emoção negativa, o que o leva a concluir o seguinte: qualquer tentativa para encontrar uma relação entre as diferenças individuais na vulnerabilidade ao stress e a personalidade deve basear-se nas dimensões extroversão e neuroticismo ou ansiedade (o autor utiliza o termo ansiedade no mesmo sentido de neuroticismo).

Estas dimensões, diz-nos o autor, têm um estatuto especial, não só devido à importância que têm tido na maior parte dos estudos desenvolvidos nesta área, mas também porque constituem fortes preditores de níveis emocionais positivos e negativos, respectivamente. Sendo assim, não é de surpreender que a maior parte das investigações sobre a personalidade se centre na dimensão neuroticismo ou ansiedade, porque ela parece estar mais directamente associada com a vulnerabilidade ao stress (Eysenk, 1989).

2 - NEUROTICISMO, EXTROVERSÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Os numerosos estudos realizados sobre os factores da personalidade que conferem resistência ao stress, ou seja, sobre a característica inversa à vulnerabilidade, demonstram que essa resistência depende, em parte, da possibilidade individual de acesso a determinadas fontes de apoio social.

De acordo com Sarason e Sarason (1985), apontados por Garrido-Luque et al. (1995), as pessoas que se consideram pouco apoiadas socialmente apresentam níveis mais altos de hostilidade e neuroticismo, e níveis de extroversão mais baixos.

Referem os mesmos autores que alguns tipos de personalidade parecem manifestar pouco interesse pelas relações familiares, de amizade e profissionais o que denota uma atitude de desconfiança perante os outros e, conseqüentemente, uma certa tendência para se isolarem socialmente.

As investigações sobre o bem-estar psicológico, a saúde e a qualidade de vida têm revelado que alguns tipos de personalidade podem experimentar, com certa regularidade, tanto emoções positivas como negativas.

Um estudo realizado por Headey e wearing (1989) demonstra que a dimensão extroversão é um factor preditor de situações positivas, especialmente na esfera das amizades e do contexto do trabalho; o neuroticismo, por sua vez, constitui um factor predisponente de situações negativas, sobretudo nas áreas de trabalho.

Segundo Garrido-Luque et al. (1995), diversas investigações têm permitido detectar fortes correlações entre a saúde e a extroversão. Na mesma perspectiva e com a finalidade de explicar este fenómeno, os referidos autores realizaram um estudo, no qual utilizaram um questionário de bem-estar (Questionário de bem-estar de Oxford) e partiram de duas hipóteses:

1 - Os extrovertidos apresentam elevados índices de bem-estar porque se dedicam, com frequência, a actividades sociais que lhes proporcionam satisfação?

2 - Os extrovertidos possuem habilidades sociais que lhes permitem alcançar o elevado nível de saúde que denotam?

Dos resultados obtidos, os autores concluíram que o bem-estar psicossocial dos indivíduos extrovertidos deriva-se fundamentalmente da sua dedicação a actividades sociais gratificantes e satisfatórias e que, sendo decididos e autoafirmativos desenvolvem habilidades sociais que explicam, em parte, o seu bem-estar psicológico.

Também Thorne (1987) realizou uma investigação que teve como objectivo avaliar as interacções entre as pessoas introvertidas e as extrovertidas, e as suas repercussões na saúde e qualidade de vida .

Este estudo permitiu constatar que os indivíduos extrovertidos gostam mais de falar sobre acontecimentos agradáveis e actividades recreativas, tendem a ser condescendentes e compreensivos com os outros e preferem não falar dos seus problemas.

Posto isto, as pessoas extrovertidas foram avaliadas como mais alegres, entusiastas, abertas e sociáveis, em contraste com as introvertidas que foram avaliadas como tímidas, reservadas e sérias (Thorne, 1987; Garrido Luque et al., 1995).

Posteriormente, foram realizados outros estudos, os quais mencionam que os extrovertidos parecem enfrentar as situações sociais não estruturadas com uma atitude positiva e com a confiança de saber lidar com elas e que o inverso parece poder aplicar-se aos extrovertidos.

Assim, parece não restar dúvida que os indivíduos extrovertidos participam numa gama mais ampla de actividades sociais do que os indivíduos introvertidos (Argyle et al., 1989).

Alguns autores referem, ainda, que as pessoas que possuem poucos contactos sociais: não desenvolvem as suas habilidades sociais; são tímidas e pouco autoafirmativas; sofrem de ansiedade social; têm uma baixa auto-estima; apresentam atitudes negativas e desconfiadas face às relações sociais e, por vezes, manifestam sentimentos de alienação (Jones, 1985; Argyle et al., 1989; Garrido Luque et al., 1995).

Para os supracitados autores, a falta de habilidades sociais constitui um factor explicativo fundamental de saúde mental, particularmente em relação aos problemas neuróticos. Estes resultados levam a concluir que também a qualidade de vida destes indivíduos, será necessariamente afectada.

3 - CONCLUSÃO

Em jeito de síntese, gostaríamos de salientar que, de facto, a revisão da literatura demonstra que os factores da personalidade exercem uma influência significativa no comportamento dos indivíduos, podendo constituir modeladores das suas emoções, contribuindo para um melhor estado de saúde, numa perspectiva circular e sistémica.

Tal estado de saúde, considerando as diferenças individuais, traduz-se ainda pela qualidade de vida das pessoas, a qual será tanto melhor quanto mais positivas forem as suas emoções e o modo de as orientar.

Por outro lado, vários estudos realizados defendem também a importância do contexto social de cada indivíduo. A este respeito, alguns investigadores consideram mesmo que o meio ambiente da pessoa pode ter uma influência na sua saúde e na sua qualidade de vida, ainda mais relevante do que os factores da personalidade ou os factores genéticos.

Contudo, é de salientar que só o conjunto de todos esses elementos, considerados e modelados numa perspectiva global e harmoniosa, podem contribuir para a saúde/bem-estar do indivíduo, para o seu crescimento e desenvolvimento como pessoa e, conseqüentemente, para uma boa qualidade de vida!

BIBLIOGRAFIA

ARGYLE, M. ; MARTIN, M. ; CROSSLAND, J. - Happiness as function of personality and social encounters. In J.P.Forgas ; J.M. Innes (ed.) - *Recent advances in social psychology : an international perspective*. North Holland : Elsevier, 1989.

AZEVEDO, M.H.P. - Efeitos psicológicos do trabalho por turnos em mulheres. Coimbra, 1980. Tese doutoramento apresentada à Universidade de Coimbra.

COSTA, P.T. Jr. ; McCRAE, R. R. - Neuroticism, somatic complaints, and disease : is the break worse than the bite? *Journal of personality*. 55 (1987) 299-316.

COSTA, P.T. Jr. ; McCRAE, R.R. - Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*. 38:4 (1980) 668-678.

EYSENK, H.J. - *Les Dimensionnes de la Personnalité*. Paris : Presses Universitaires de France, 1950.

EYSENK, H.J. - *The Structure of Human Personality*. London : Methuen, 1970.

EYSENK, H.J. - Personality, Stress Arousal and Cognitive Processes in Stress Transactions. In R. W. J. Neufeld (ed.) - *Advances in the Investigation of Psychological Stress*. New York : Wiley. (1989) 133 – 160.

EYSENK, H.J. ; EYSENK, S.B. - *Manual for the Eysenk Personality Inventory*. London : University Press, 1964.

JONES, W.H. - The psychology of loneliness. Some personality issues in the study of social support. In I.G. Sarason e B.R. Sarason (eds.) - *Social support : Theory, research and application*. Dordrecht : Nijhoff, 1985.

LUQUE, O. ; ZURRIAGA, R. - *Formación en Psicología Social para non psicólogos*. Valencia : N.A. U. llibress, 1995.

THORNE, A. - The press of personality : a study of conversation between introverts and extraverts. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53 (1987) 718-726.

VAZ SERRA, A., PONCINO, E. ; FIDALGO FREITAS, J. - Resultado da aplicação do Eysenk Personality Inventory a uma amostra da população Portuguesa. *Psiquiatria Clínica*. 1:2 (1980) 127-132.

WILSON, G.D. - Personalidade. In H.J.EYSENK ; G.D. Wilson (eds.) - *Manual de psicologia humana*. Coimbra : Almedina, 1976. (Trabalho original publicado em 1997)