RIAGE, 9 · Janeiro-Junho 2026 · e486
https://doi.org/10.61415/riage.486

CC-BY-NC 4.0

RIAGE
REVISTA IBERO-AMERICANA DE GERONTOLOGIA
riagejournal.com
ISSN: 2795-5559

Resiliência na meia-idade: tendências e desafios para a investigação

Resilience in middle age: trends and challenges for research

Catarina Fiúsa[1], Raquel Gonçalves[2], Catarina Pinheiro Mota[3], Patrícia Silva[4], Carla Faria[5]

1. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; E-mail: afiusa@ese.ipvc.pt; ORCID: 0000-0001-9604-3977
2. Instituto Politécnico de Viana do Castelo I Centro de Administração e Políticas Públicas, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa, Rua Almerindo Lessa, 1300-663, Lisboa, Portugal; ORCID: 0000-0002-5260-9569
3. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro I RISE Health I Centro de Psicologia da Universidade do Porto; ORCID: 0000-0003-1814-7425
4. Instituto Politécnico de Viana do Castelo I Communication and Society Research Centre, Institute of Social Sciences, University of Minho, Braga, Portugal; ORCID: 0000-0003-4074-5368
5. Instituto Politécnico de Viana do Castelo I RISE – CINTESIS; ORCID: 0000-0001-5168-3073

Recebido: 31 março 2026 · Aceite: 12 maio 2026

Como citar: Fiúsa, C., Gonçalves, R., Pinheiro Mota, C., Silva, P. & Faria, C. (2026). Resiliência na meia-idade: tendências e desafios para a investigação. *Riage, 9*, e486. https://doi.org/10.61415/riage.486

Resumo

Ainda que na meia-idade se verifique maior probabilidade de vivenciar acontecimentos de vida que podem influenciar o desenvolvimento individual, este período de vida é considerado uma janela de oportunidade para o envelhecimento bem-sucedido. Neste contexto, a resiliência pode surgir como um recurso essencial para manter os níveis de bem-estar face aos desafios vivenciados na meia-idade. Porém, o conhecimento sobre os determinantes sociais e individuais da resiliência na meia-idade é escasso, comparativamente com a população mais jovem e mais velha. Considerando este *gap* na investigação, o presente estudo pretende analisar criticamente a literatura sobre a resiliência na meia-idade com o objetivo de identificar tendências emergentes, quadros teóricos, definições de resiliência e instrumentos de avaliação mais utilizados nesta população. O estudo seguiu o protocolo PRISMA. Os principais resultados sugerem que a investigação sobre resiliência na meia-idade tende a não ser sustentada por quadros conceptuais na investigação, a inexistência de uma definição de resiliência consensual entre autores e a utilização de escalas de avaliação reduzidas para avaliar os níveis de resiliência em adultos de meia-idade. As lacunas de investigação identificadas influenciam a forma como os dados recolhidos estão a ser analisados o que contribui para a dispersão do conhecimento. Assim, consideramos que a investigação futura seja capaz de fomentar a criação de propostas teóricas para guiar a investigação e a análise de dados empíricos e, consequentemente, seja possível determinar uma definição da resiliência aceite entre os autores.

Palavras-chave: Resiliência; meia-idade; bem-estar; envelhecimento.

Abstract

Although midlife is a period in which individuals are more likely to experience life events that may influence their development, it is also considered a window of opportunity for successful aging. In

this context, **resilience** may emerge as an essential resource for maintaining well-being in the face of midlife challenges. However, knowledge about the social and individual determinants of resilience in midlife remains limited compared with research on younger and older populations. Addressing this research gap, the present study critically analyzes the literature on resilience in midlife, aiming to identify emerging trends, theoretical frameworks, definitions of resilience, and the most commonly used assessment instruments in this population. The study followed the PRISMA protocol, ensuring methodological rigor. The main findings suggest that research on midlife resilience often lacks explicit conceptual frameworks, that no consensus exists regarding a unified definition of resilience, and that reduced or abbreviated scales are frequently used to assess resilience levels in middle-aged adults. These gaps influence how collected data are interpreted and contribute to fragmented knowledge in the field. Future research should promote the development of theoretical models capable of guiding empirical investigation and data analysis, ultimately supporting the establishment of a widely accepted definition of resilience among scholars.

Keywords: Resilience; midlife; well-being; aging.

Introdução

Lachman (2015) apresenta a meia-idade como o período do ciclo de vida menos estudado, apontando mesmo para a existência de uma lacuna, considerando que os adultos de meia-idade são excluídos da investigação sobre desenvolvimento e envelhecimento adulto. A autora (re)conceptualiza a meia-idade como um período de desenvolvimento repleto de oportunidades e desafios únicos e específicos. Neste contexto, alguns autores (e.g. Infurna et al., 2020; Lachman, 2015) defendem a necessidade de investigação focada especificamente na meia-idade, assumindo que uma particularidade da meia-idade é assumir e gerir múltiplos papéis de vida simultâneos e as responsabilidades associadas.

Ainda que a meia-idade seja um dos períodos de vida com maior potencial para preparar o envelhecimento bem-sucedido, é também o período em que existe maior probabilidade de vivenciar eventos de vida que podem influenciar o desenvolvimento e bem-estar. Considerando que as implicações destes eventos ainda são pouco compreendidas (Faria et al., 2020), é importante compreender a forma como estes adultos gerem e lidam com os desafios associados à meia-idade. Neste contexto, a resiliência surge como um recurso importante a que os adultos da meia-idade podem recorrer para manter os níveis de bem-estar.

No entanto, e apesar de existirem várias décadas de investigação que contribuíram para a identificação dos determinantes individuais e sociais de resiliência em jovens e pessoas mais velhas, a investigação sobre a resiliência na meia-idade é escassa e apresenta algumas lacunas. Em primeiro lugar, para além do foco predominante nas gerações mais novas e mais velhas, podemos identificar o foco do estudo da resiliência num contexto específico (por exemplo, trabalho) ou na vivência de determinadas condições (por exemplo, doença, situação profissional). Por outras palavras, nos estudos em que os adultos da meia-idade são incluídos, o objetivo é analisar os níveis de resiliência face a situações muito específicas. Como referido anteriormente, a meia-idade é caracterizada como um período de crescente desafio à medida que se vivenciam aspetos específicos desta fase de vida. Assim, ainda que seja importante perceber como os adultos lidam com situações específicas, é também crucial explorar a forma como estes adultos vivem a meia-idade e os desafios associados. A geração sandwich é comummente abordada na literatura como um dos desafios associados à meia-idade, que se pode traduzir na gestão de responsabilidades entre o trabalho, casa e o cuidado aos pais envelhecidos, por vezes em simultâneo com o cuidado prestado aos filhos (Staudinger & Bluck, 2001).

Tendo isto em conta, de forma a criar um campo de conhecimento robusto sobre a resiliência na meia-idade, é importante definir os aspetos base, nomeadamente, os

determinantes individuais e sociais da resiliência na meia-idade. Desta forma, será possível analisar as evidências existentes de forma mais integradora.

Além disso, Fletcher e Sarkar (2013) salientam a grande discrepância na definição e conceptualização da resiliência. Efetivamente, mesmo na investigação em jovens e adultos mais velhos que já contam com décadas de investigação, não existe uma definição única e consensual de resiliência. No entanto, é importante sublinhar que a maioria das definições na literatura baseia-se em dois conceitos-chave, nomeadamente adversidade e adaptação positiva, propostas por S. Luthar et al. (Luthar, 2006; Luthar et al., 2000; Luthar & Cicchetti, 2000). A maioria dos investigadores nesta área concorda que a presença destas duas condições é importante para a presença da resiliência. Por outro lado, Luthar et al. (2000) criticam de forma acentuada a literatura sobre resiliência, chamando a atenção para o facto de que o progresso na área permanecerá limitado enquanto as investigações forem guiadas por evidências empíricas em vez de teoria. Mais uma vez, defendemos a necessidade de retomar a base da investigação da resiliência, de forma a construir um campo de conhecimento mais robusto. Consideramos que investigar sem um quadro teórico que oriente a investigação é contraproducente e apenas contribui para a dispersão de conhecimento. É importante analisar os dados empíricos existentes e confluir o conhecimento acumulado para a construção de teorias sobre a resiliência.

Tendo em conta este *gap* na investigação, torna-se importante identificar tendências de investigação na resiliência da meia-idade, de forma a informar futuras investigações. Assim, esta revisão sistemática (ID: CRD42024540954), tem como principais objetivos identificar (1) os principais quadros teóricos que sustentam a investigação sobre resiliência na meia-idade, (2) as definições de resiliência mais frequentemente utilizadas na investigação com adultos de meia-idade, e (3) os principais instrumentos avaliação da resiliência em adultos de meia-idade.

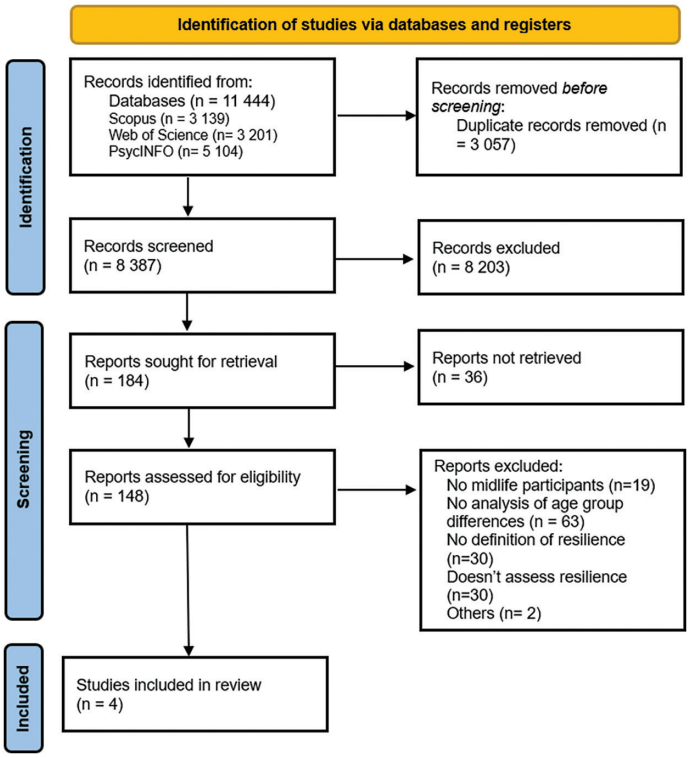
Metodologia

A presente revisão sistemática seguiu o procedimento PRISMA. A pesquisa foi realizada em junho de 2024 nas bases de dados *Scopus*, *Web of Science* e *PsycINFO*, com a combinação dos termos "resiliência" e "meia-idade", bem como possíveis derivações e especificações dos termos. Apenas foram incluídos nesta pesquisa artigos empíricos de desenho transversal e/ou longitudinal com abordagem quantitativa, qualitativa ou mista, na área da Psicologia, Gerontologia e Sociologia, escritos em inglês, português ou espanhol, sem restrição à data de publicação.

No que diz respeito a critérios de inclusão, para serem incluídos na análise, os artigos deviam: (1) incluir o termo "resiliência" no título, resumo ou palavras-chave; (2) analisar a resiliência do ponto de vista individual; (3) ter uma amostra de participantes entre os 35 e os 64 anos, mesmo que o artigo não os caracterize como adultos de meia-idade; (4) comparar os grupos etários, se incluísse participantes da vida adulta em geral; (5) incluir uma medida quantitativa e/ou qualitativa da resiliência; e (6) fornecer uma definição de resiliência. Quanto aos critérios de exclusão, os artigos que (1) analisam a resiliência na vida adulta em geral, sem comparação entre grupos etários; (2) utilizam a resiliência como sinónimo de recuperação e *coping*; e/ou (3) apenas validem ou analisem qualidades psicométricas das escalas de avaliação, não fizeram parte da análise.

Os resumos dos estudos identificados foram descarregados e, posteriormente, importados para o *Endnote*. Os duplicados foram eliminados (Figura 1) e, na primeira fase (*screening*), dois avaliadores/investigadores com experiência em investigação na área do desenvolvimento e envelhecimento, aceitaram ou rejeitaram os estudos, aplicando os critérios de inclusão e exclusão aos títulos e resumos.

Figura 1
Procedimento de análise da revisão sistemática.



Assim, os títulos, resumos e palavras-chave foram analisados para confirmar que apenas os estudos que contêm o termo "resiliência" num destes pontos foram incluídos. No final desta fase, os estudos aceites pelos dois avaliadores/investigadores foram incluídos na segunda fase, sendo que os dois investigadores/avaliadores aceitaram ou rejeitaram, de forma independente, os estudos previamente aceites, aplicando os mesmos critérios de inclusão e exclusão ao artigo integral. Os estudos aceites e excluídos pelos dois avaliadores/investigadores foram respetivamente incluídos ou excluídos da presente revisão sistemática.

Resultados

Dos 8387 resumos iniciais analisados na fase de *screening*, foram incluídos 148 artigos para serem totalmente lidos e analisados. Desta fase, apenas 4 artigos foram aceites para análise nesta revisão sistemática (Tabela 1). Destes estudos, 2 foram conduzidos nos Estados Unidos da América, e os outros na Áustria (Europa) e Austrália, publicados entre 2014 e 2025. A maioria dos estudos é de desenho transversal com recrutamento de participantes e recolha de dados *online*. Apenas um estudo é de natureza longitudinal, e utiliza dados secundários.

Relativamente ao objetivo do estudo, é possível verificar que os artigos são bastante divergentes. O estudo de Chernova et al. (2021) teve como objetivo investigar o papel protetor da resiliência e extroversão no sofrimento psicológico e na solidão durante a primeira e segunda vagas de COVID19. McGinnis (2018), por outro lado, procurou identificar subgrupos de resiliência em adultos de meia-idade e examinar como os acontecimentos da vida, perspetiva futura, grit e o bem-estar variam entre esses subgrupos. Por sua vez,

Tabela 1
Estudo, país, desenho, amostra e procedimentos dos estudos incluídos.

Estudo	País	Objetivo	Desenho	Amostra	Procedimentos
Chernova et al. (2021)	Áustria	Investigar o papel protetor da resiliência e extroversão no sofrimento psicológico e solidão na primeira e segunda vaga de COVID-19	Transversal	1 045 participantes com idade média de 41,4 anos (18-96 anos) Maioritariamente mulheres, empregadas a tempo inteiro ou parcial e numa relação estável	Recrutamento de participantes e recolha de dados online
McGinnis (2018)	EUA	Identificar subgrupos de resiliência em adultos de meia-idade e examinar como os acontecimentos da vida, perspetiva futura, *grit* e o bem-estar variam entre os subgrupos	Transversal	267 participantes, maioria mulheres, com idade média de 57,6 anos (entre 45 e 75 anos)	Recrutamento de participantes e recolha de dados online
Mahapatra et al. (2025)	EUA	Avaliar o efeito direto da solidão na ansiedade e o efeito indireto mediado pela resiliência durante a pandemia de COVID-19	Transversal	571 participantes, maioritariamente mulheres. Idade entre 18 e 80+ anos	Recrutamento de participantes e recolha de dados online
Liu et al. (2014)	Austrália	Examinar a associação entre resiliência e ideação suicida ao longo da vida, comparando coortes jovens, de meia-idade e mais velhos.	Longitudinal	6 133 participantes entre os 28 e os 72 anos, divididos por grupos etários	Dados secundários de um estudo longitudinal

Mahapatra et al. (2025) focaram-se na avaliação do efeito direto da solidão na ansiedade e do efeito indireto mediado pela resiliência durante a pandemia de COVID-19. Finalmente, Liu et al. (2014) pretendiam examinar a associação entre resiliência e ideação suicida ao longo da vida, comparando coortes jovens, de meia-idade e mais velhos.

Todos os estudos incluíram pessoas de meia-idade, mas apenas um deles tem uma amostra composta exclusivamente por pessoas de meia-idade, sendo que a autora (McGinnis, 2018) considera que a meia-idade é composta por pessoas entre os 45 e os 75 anos.

No que diz respeito ao foco desta revisão sistemática, nomeadamente a identificação da definição de resiliência utilizada, o quadro teórico que apoia a investigação e o instrumento usado para avaliar o nível de resiliência dos participantes, é também possível verificar uma grande diferença entre os 4 artigos (Tabela 2).

Mais especificamente, é possível verificar que os autores dos artigos incluídos definem resiliência como um "(...) sistema dinâmico (...)" (Chernova et al., 2021); a "(...) capacidade de recuperar rapidamente (...)" (Chernova et al., 2021; Mahapatra et al., 2025) e "(...) uma adaptação positiva (...)" (McGinnis, 2018). Apesar de Liu et al. (2014) fornecerem uma definição de resiliência, definindo-a como "(...) um conjunto de traços individuais temporalmente estáveis (...), um processo (...) ou [um] resultado bem-sucedido (...)", os autores

Tabela 2
Definição de resiliência, Quadro teórico e Instrumento de avaliação da resiliência dos participantes.

Estudo	Definição	Quadro teórico	Instrumento
Chernova et al. (2021)	"(...) sistema dinâmico para lidar com acontecimentos de vida adversos e stress, bem como a capacidade de equilibrar, recuperar rapidamente e retomar ao estado saudável inicial"	Baseado na ideia de que a resiliência funciona como um sistema dinâmico que permite lidar com eventos adversos e recuperar um estado de equilíbrio	RS-13 (Lepert et al., 2008, versão reduzida de Wagnild & Young, 1993)
McGinnis (2018)	"(...) adaptação psicológica positiva após algum nível de adversidade."	Perspetiva de desenvolvimento que considera a resiliência como uma adaptação psicológica positiva, ligada ao florescimento	Brief Resilience Scale (BRS; Smith et al., 2008) – 5 items + Managing Life Survey (MLS; McGinnis, 2018)
Mahapatra et al. (2025)	"(...) a capacidade de recuperar rapidamente face a um evento adverso e possuir elevadas traços de fatores de resiliência ajuda a lidar com o stress."	Enquadra a resiliência como um fator protetor que, ao fornecer recursos para lidar com a situação, reduz a ansiedade	Brief Resilience Scale (BRS; Smith et al., 2008)
Liu et al. (2014)	"(...) operacionalizado como 1) um conjunto de traços individuais temporalmente estáveis (...) 2) um processo (...) ou 3) um resultado bem-sucedido (...)"	Abordagem que considera a resiliência como fator protetor e a considera como uma característica, processo ou resultado	CD-RISC (Connor & Davidson, 2003)

não assumem uma posição clara sobre como perspetivam o conceito. Ainda assim, globalmente, podemos determinar que a resiliência é principalmente conceptualizada tendo em conta a vivência de adversidade.

Também é possível verificar que os autores não orientam explicitamente a sua investigação a partir de um quadro teórico sobre a resiliência robusto, baseando-se apenas na definição de resiliência apresentada. Assim, o estudo de Chernova et al. (2021) baseia-se na noção de que a resiliência funciona como um sistema dinâmico que permite que as pessoas lidem com eventos adversos e regressarem um estado de equilíbrio. McGinnis (2018) baseou o seu estudo numa perspetiva desenvolvimental que considera a resiliência como adaptação psicológica positiva, ligada ao florescimento. Por outro lado, Mahapatra et al. (2025) e Liu et al. (2014) enquadram a resiliência como um fator protetor.

Relativamente às escalas usadas para medir a resiliência verificamos o uso da Escala de Resiliência (RS-13; versão breve de Wagnild & Young, 1993) e a Escala de Resiliência Breve (BRS; Smith et al., 2008). Apenas um estudo utilizou uma escala mais longa, especificamente a Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003).

Os artigos incluídos nesta revisão sistemática analisam a resiliência em relação a diversas variáveis psicológicas, sociais, emocionais, entre outras. No entanto, salienta-se a análise dos níveis de resiliência em função de características sociodemográficas, como género, idade, estado civil, estatuto profissional. Ainda assim, considerando que apenas um estudo se focou unicamente em adultos da meia-idade, não foi possível identificar, com firmeza, o que a investigação propõe serem os determinantes sociais e individuais da resiliência na meia-idade.

Discussão

Esta revisão sistemática comprova a lacuna na investigação sobre resiliência na meia-idade. Conforme os resultados apresentados, apenas um estudo incluído nesta revisão sistemática se focou em adultos da meia-idade, sendo que a maioria incluiu participantes de outros grupos etários. Assim, podemos assumir que a investigação não dá ênfase nem a devida relevância ao estudo das especificidades da meia-idade.

Os adultos de meia-idade assumem um papel fundamental na sociedade e, por outro lado, a meia-idade constitui um potencial único do ponto de vista individual, aportando um grande potencial para o desenvolvimento e envelhecimento bem-sucedido (Lachman 2015; Lachman et al., 2015) constituindo um conjunto único de oportunidades para o envelhecimento bem-sucedido. Tendo em conta esta perspetiva, bem como os resultados desta revisão sistemática, é imperativo que a investigação sobre resiliência inclua adultos de meia-idade, de forma a aprofundar o conhecimento sobre as particularidades da meia-idade. Este é um aspeto fundamental para aprofundar o conhecimento sobre resiliência, de modo a delinear medidas de promoção do envelhecimento bem-sucedido.

Os resultados apontam para uma grande lacuna em termos teóricos e metodológicos, tal como apontado por Fletcher e Sarkar (2013). Efetivamente, nos estudos incluídos para análise, não foi possível identificar uma conceptualização de resiliência utilizada transversalmente pelos autores, o que dispersa a investigação, bem como os resultados. Esta dispersão de definições está necessariamente associada à ausência de um quadro concetual que oriente a investigação, o que significa que, apesar de décadas de investigação e de evidências empíricas crescentes, esse conhecimento não é utilizado para criar um modelo ou teoria sobre resiliência. Em vez disso, a investigação tende a basear-se na definição de resiliência apresentada, sendo que, por vezes os autores não tomam uma posição clara sobre a sua conceptualização, como no caso de Liu et al. (2014), reforçando a dispersão das definições e dificultando a análise dos resultados.

Neste sentido, incentivamos que investigações futuras trabalhem os dados e proponham teorias de resiliência. Não é útil recolher ainda dados se não os usarmos para refinar a investigação da resiliência na meia-idade.

Ainda assim, os nossos resultados espelham a proposta de por S. Luthar et al. (Luthar, 2006; Luthar et al., 2000; Luthar & Cicchetti, 2000), que defende que o conceito de resiliência tende a estar associado, na sua conceptualização, com os termos "adversidade" e "adaptação positiva". Neste contexto, ainda que se verifique uma dispersão de definições na literatura, a maioria das definições inclui estes dois conceitos-chave. Efetivamente, um dos estudos analisados (McGinnis, 2018) corrobora a literatura que sugere que elevados níveis resiliência estão associados a algum nível de adversidade.

Em termos de investigação, é possível identificar algumas tendências, nomeadamente estudos transversais, com recrutamento de participantes e recolha de dados *online*. Especificamente na meia-idade, isto é uma vantagem, pois estes adultos tendem a assumir e gerir uma multiplicidade de funções e responsabilidades, o que limita o tempo disponível para participar na investigação (Lachman et al., 2015). Na mesma perspetiva, verificamos o uso de escalas reduzidas para medir os níveis de resiliência dos adultos na meia-idade.

No geral, e tendo em conta o objetivo de cada estudo, verificamos que a resiliência tende a não ser o foco da investigação. Especificamente sobre a meia-idade, esta é outra lacuna na investigação, dado o papel fundamental que os adultos de meia-idade têm na família, no trabalho e na sociedade em geral (Lachman, 2015; Infurna et al., 2020) Além disso, do ponto de vista individual, a meia-idade é considerada uma janela para o envelhecimento bem-sucedido, pelo que a investigação não deve continuar a perpetuar a falta de atenção à resiliência na meia-idade.

Assim, podemos assumir que, embora existam décadas de investigação sobre resiliência e que alguns estudos tendam a incluir adultos da meia-idade, a investigação desenvolvida neste campo não é robusta o suficiente para gerar novo conhecimento. Isto é

especialmente relevante no que se refere à construção de teorias sobre a resiliência, identificação de determinantes sociais e individuais da resiliência na meia-idade e à tentativa de homogeneização do próprio conceito de resiliência.

No que se refere a determinantes individuais e sociais da resiliência na meia-idade, a investigação apresenta resultados contraditórios em termos de estatuto socioeconómico, com alguns estudos a sugerirem que as pessoas com estabilidade de rendimento (Bonanno et al., 2007) são mais resilientes, e outros a caracterizar as pessoas com baixos rendimentos como as mais resilientes (Chen & Miller, 2012). Um determinante social frequentemente associado à resiliência na literatura é o nível de escolaridade, sugerindo que a educação pode promover recursos que facilitam a resiliência (Frankenberg et al., 2013). O estilo de vinculação é outro determinante individual fortemente associado à resiliência na investigação com crianças, mas esta associação não é investigada em adultos, especialmente da meia-idade. Além disso, e considerando que adultos de meia-idade tendem a cuidar dos pais, seria também interessante investigar a possível associação entre resiliência e maturidade filial.

Tendo em conta os nossos resultados e o conhecimento acumulado sobre resiliência em jovens e pessoas mais velhas, incentivamos futuras investigações a agregar os dados transformando-os em quadros conceptuais sobre a resiliência que permitam analisar os dados em profundidade e, consequentemente, que permitam identificar uma conceptualização de resiliência consensual.

Além disso, propomos o aprofundamento do conhecimento acerca dos determinantes sociais e individuais da resiliência em adultos da meia-idade, tendo em conta especificidades da meia-idade. Consideramos ainda extremamente relevante identificar a potencial associação entre vinculação e níveis de resiliência em adultos da meia-idade, visto as implicações da vinculação para o tipo, natureza e qualidade das relações sociais na vida adulta.

No geral, defendemos que o campo da resiliência na meia-idade representa uma grande oportunidade relativamente para o desbravamento de conhecimento pioneiro, com implicações para a sociedade em geral, considerando os vários papéis que estes adultos tendem a assumir. Sublinhamos ainda a importância de investigar e propor medidas para promoção da resiliência na meia-idade de forma a potencializar o desenvolvimento e o envelhecimento bem-sucedido.

Conclusão

Globalmente, podemos concluir que a investigação tende a perpetuar a falta de estudos específicos com adultos de meia-idade, não dando importância à identificação de aspetos específicos deste período de vida. As lacunas abordadas ao longo deste artigo têm sido apontadas na literatura há vários anos, mas a escassez de conhecimento mantém-se. Consideramos contraproducente continuar a recolha de dados se os mesmos não forem utilizados para avançar com propostas teóricas que sustentem a investigação neste domínio. Além disso, só com quadros teóricos robustos é que se torna possível analisar e integrar os dados recolhidos, contribuindo efetivamente para o avanço do conhecimento científico sobre a resiliência na meia-idade.

Declaração de conflito de interesses

Os autores declaram que não há conflito de interesses.

Referências bibliográficas

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). 'What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *75*(5): 671.

Chen. E. & Miller, G.E. (2012) "Shift-and-persist" strategies: Why low socioeconomic status isn't always bad for health, *Perspectives on Psychological Science* 7(2): 135-158. http://doi.org/10.1177/1745691612436694

Chernova A, Frajo-Apor B, Pardeller S, Tutzer F, Plattner B, Haring C, Holzner B, Kemmler G, Marksteiner J, Miller C, Schmidt M, Sperner-Unterweger B & Hofer A (2021). The Mediating Role of Resilience and Extraversion on Psychological Distress and Loneliness Among the General Population of Tyrol, Austria Between the First and the Second Wave of the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychiatry 12*:766261. doi:10.3389/fpsyt.2021.766261

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Faria, C., Monteiro, J., & Bastos, A. (2020). Acontecimentos de vida e envelhecimento: uma leitura individual e qualitativa – Parte II. *Egitania Sciencia*, *(27)*, 187-201

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, *18*(1), 12–23. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124

Frankenberg, E., Sisoki, B., Sumantri, C., Suriastini, W. & Thomas, D. (2013) Education, vulnerability, and resilience after a natural disaster, *Ecology and Society 18*(2): 16.

Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist, 75*(4), 470–485. https://doi.org/10.1037/amp0000591

Lachman M. E. (2015). Mind the Gap in the Middle: A Call to Study Midlife. *Research in human development*, *12*(3-4), 327–334. https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048

Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development,* 39(1), 20–31. https://doi.org/10.1177/0165025414533223

Leppert K, Koch B, Brähler E, Strauss B. (2008). Die Resilienzskala (RS) – Überprüfung der Langfrom RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klin Diagnostik u Evaluation*, 1:226–43.

Liu, D. W. Y., Fairweather-Schmidt, A. K., Roberts, R. M., Burns, R., & Anstey, K. J. (2014). Does resilience predict suicidality? A lifespan analysis. *Archives of Suicide Research*, *18*(4), 453–464. https://doi.org/10.1080/13811118.2013.833881

Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.). *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation, Vol. 3, 2nd ed.* (pp. 739–795). John Wiley & Sons, Inc.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, *12*(4), 857–885. https://doi.org/10.1017/s0954579400004156

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Mahapatra, N., Yoon, S., Ojha, M. U., & Okine, L. (2024). Resilience, loneliness, and anxiety during COVID-19 pandemic in the U.S. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 35*(1), 39-57. https://doi.org/10.1080/10911359.2023.2293972

McGinnis, D. (2018). Resilience, Life Events, and Well-Being During Midlife: Examining Resilience Subgroups. *Journal of Adult Development*, 25(3), 198–221. https://doi.org/10.1007/s10804-018-9288-y

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15*(3), 194–200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972

Staudinger, U. M. & Bluck, S. (2001). A view on midlife development from life-span theory. In M. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (pp. 3–39). John Wiley & Sons.

Wagnild G. M., Young H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *J Nurs Meas. 1*:165–78.