



**Envelhecer... Embelecer... Envilecer:
Comprometimento ou Desvinculação com a vida?
Atividade e sociabilidade dos idosos da Alta de Coimbra**

CLÁUDIA MARIA BATISTA BRANCO

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Gestão de
Recursos Humanos e Comportamento Organizacional
Orientador: Professor Doutor José Henrique Dias
Coorientadora: Mestre Maria Pinto

Coimbra, setembro de 2012

Resumo

Este estudo surgiu com o intuito de compreender se os mais velhos continuam, após a transição para a reforma, a participar na esfera da economia, formal e informal, e da sociabilidade, analisando com mais pormenor no que se refere a esta última faceta o sentimento de solidão.

Partindo dos diferentes enquadramentos teóricos sobre o contributo socioeconómico dos idosos o objetivo foi compreender, no campo empírico, a posição dos sujeitos relativamente à transição para a reforma e de que forma os mesmos se percecionavam em áreas ligadas à produtividade e sociabilidade. A amostra foi intencional (N=30) e abrangeu sujeitos com idade igual ou superior a sessenta e cinco anos, com pelo menos um ano de reforma e residentes na Alta de Coimbra. A entrevista semiestruturada e a observação direta foram os instrumentos selecionados para aprofundar as vivências dos participantes.

No que respeita ao tratamento dos dados recorreremos à técnica da análise de conteúdo, com base em Bardin, que nos permitiu captar a singularidade de cada sujeito, sem descurar a totalidade das observações.

No final concluiu-se que os sujeitos entrevistados vivenciam a transição para a reforma de maneiras distintas, reforçando assim a heterogeneidade deste grupo, e que são dotados de um capital social e económico que urge potencializar, quer no seio da sociedade civil, quer de forma específica no âmbito da Gestão de Recursos Humanos.

Palavras-chave: Velhice; Reforma; Participação socioeconómica; Solidão; Alta de Coimbra.

Abstract

This study aims to understand if, after they retire, the elderly continue to get involved in areas like economy, formal and informal, and sociability, analyzing in detail the feeling of loneliness.

Bearing in mind the different theories about the elderly's social and economic contribution, the goal was to empirically understand the attitude of these individuals towards their transition to retirement, and to see how they perceive themselves and their role in productivity and sociability. The sample was intentional (N=30) and has included people aged sixty five and over sixty five, who have been retired for at least one year, and living in Alta de Coimbra. The semistructured interview and direct observation were used to know the participants' way of live.

In what comes to data processing, we followed the content analysis technique, based on Bardin, which allows us to capture the singularity of each individual, without forgetting the whole set of observations.

In the end we have concluded that the interviewed individuals live the transition into retirement in different ways, thus reinforcing the heterogeneity of this group and their social and economic capital, which needs to be put to use, both in civil society and more specifically in the sphere of the human management resources.

Keywords: Old Age; Retirement; Social and economic involvement; Loneliness; Alta of Coimbra.

Porque esta dissertação, muito mais do que um trabalho académico, foi uma lição de vida...
*“Por aprendizagem significativa entendo uma aprendizagem que é mais do que uma acumulação de factos (...)
É uma aprendizagem penetrante, que não se limita a um aumento de conhecimentos, mas que penetra
profundamente em todas as parcelas da sua existência.”* (Carl Rogers)

E porque houve pessoas, frases, palavras, rasgos de sabedoria, momentos de reflexão e introspeção...

“A cabeça come-me as palavras.”

“Há sempre uma insatisfação, que é uma insatisfação...que eu quero continuar a ter para progredir...”

“Sou inativa quando eu parto os pés ou os braços...”

“Toda a gente muda de feitio. É esquisito, mudamos todos...”

“A pessoa não se pode dar às dores que sente...”

“O meu ciclo está-se a fechar cada vez mais naquilo que eu gosto, que eu gostava de fazer.”

“[Es]tá tudo em casa e não passam cartão uns aos outros, parecem uns animais...”

“Eu sou só por natureza, mas não sinto solidão.”;

“Não gosto de viver sozinha, porque era uma casa cheia e de repente fechou-se (...) fechou-se a casa e fechei eu também.”

...que marcaram “as parcelas da minha existência”.

Agradecimentos

Ao **Professor Doutor José Henrique Dias** pela disponibilidade em me orientar...

À **Mestre Maria Pinto** porque “há gente que fica na história da gente”. Agradeço toda a disponibilidade, amizade e paciência. A sua forma inteligente de ensinar e orientar, adoçada com afeto, levou-me a olhar para a realidade com olhos de ver, pensar e sentir...

À **Dra. Alexandra Damas, à D. Fátima Monteiro e à D. Elisabete Marques** da **ESAE** pelo acolhimento e sorriso simpáticos...

À **Help International** pelo incentivo...

À **Atlas** que me permitiu conhecer um projeto diferente...

À **Junta de Freguesia de Almedina** que prontamente se disponibilizou a colaborar neste estudo...

À **D. Helena Carvalho** que me deu informações valiosas sobre a Alta de Coimbra...

Aos **participantes do estudo** que se disponibilizaram a partilhar as suas vivências e me transmitiram que a vida é para ser vivida com coragem...

Aos **colegas de Mestrado**, em especial à **Bruna**, à **Raquel** e à **Sílvia** pelos bons momentos que passámos juntos e pela amizade que nasceu...

Aos **colegas e amigos de trabalho**, em especial à **Mafalda**, à **Susana**, ao **Gonçalo** e ao **José Carlos** pela compreensão e incentivo...

Aos **amigos**, em especial à **João**, à **Lara**, à **Rita**, à **Rosa** e à **Paula**, por contar sempre com a vossa amizade...

Aos **meus pais, Henrique e Conceição**, pelo amor incondicional e por me terem incentivado a chegar até aqui...

Ao **meu irmão, Miguel**, por desempenhar bem o papel de “mano mais velho” e por saber que posso contar sempre com o seu apoio e companheirismo e à minha **cunhada, Sónia**, pela amizade...

Aos meus **sobrinhos, Matias e Gustavo**, que com um simples abraço me fazem crer num mundo melhor...

A TODOS O MEU MUITO OBRIGADA!

Índice

Introdução	1
Revisão da Literatura	2
Do Envelhecimento à Velhice.....	2
Velhice: Da teoria da Desvinculação ao modelo do Envelhecimento Ativo.....	4
Envelhecimento ativo ou “inativo”?.....	8
Sociabilidade.....	11
Estudo Empírico.....	13
Hipóteses	13
Campo empírico	13
Caracterização da amostra	13
Breve caracterização do meio envolvente	16
Redes de apoio formal	17
Metodologia e procedimentos	19
Análise e discussão dos resultados.....	22
Análise dos resultados.....	22
Hipótese 1	22
Hipótese 2	23
Hipótese 3	26
Discussão dos resultados.....	29
Considerações finais.....	33
Bibliografia	36
Anexos	40

Índice de quadros

Quadro 1: Idade dos participantes por classes, frequência absoluta, percentagem e percentagem cumulativa.....	15
Quadro 2: Número de residentes e idosos nas freguesias de Almedina e da Sé Nova, em Coimbra.....	17
Quadro 3: Instituições de apoio social à velhice na Alta de Coimbra.....	18
Quadro 4: Mecanismos de <i>coping</i> em relação à solidão subjetiva, numa investigação realizada no Norte de Portugal.....	31

Índice de figuras

Figura 1: Modelo de “Envelhecimento bem sucedido” de Rowe e Kahn.....	5
Figura 2: Modelo de “Envelhecimento Ativo”.....	7
Figura 3: Habilitações literárias dos inquiridos.....	14
Figura 4: Valores de reforma auferidos.....	15
Figura 5: Planta topográfica da Alta de Coimbra.....	16
Figura 6: Índice de envelhecimento em Portugal e nas freguesias de Almedina e da Sé Nova.....	17
Figura 7: Estilo de adaptação à reforma.....	22
Figura 8: Participação socioeconómica dos entrevistados.....	24
Figura 9: Solidão objetiva: número de pessoas a residir em casa com os entrevistados.....	27
Figura 10: Solidão subjetiva.....	27
Figura 11: Redes de apoio dos inquiridos.....	32

Introdução

No Ano Europeu do “Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações”, pretendeu-se no âmbito de um mestrado em Gestão de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional compreender o sentido da velhice, mais particularmente no que tange à participação dos mais velhos na esfera económica e social.

Partindo de uma visão ecológica do desenvolvimento humano, o objetivo foi apreender como os sujeitos que integraram a amostra escolhida encararam o processo de envelhecimento, de forma geral, e em particular perceber se na sua rotina diária continuavam, ou não, a ser uma mais-valia em termos económicos e sociais.

Emergiram, assim, as seguintes questões de investigação:

- A vivência de reforma/aposentação é realizada de forma homogénea ou prende-se a uma variabilidade interindividual?
- Os mais velhos são agentes ativos ou passivos na esfera económica e social?
- A solidão caracteriza os idosos da Alta de Coimbra?

A exploração de outras dimensões de vida dos sujeitos permitiu aprofundar de forma holística a singularidade de cada entrevistado e recolher dados que nos impelem a avançar para futuras investigações.

Numa primeira etapa, e no que respeita à revisão da literatura, abordámos o processo do envelhecimento e a definição da velhice intrinsecamente identificada como um marco social. Tivemos também por objetivo aprofundar se este se afigura como um tempo de *desvinculação* ou de *atividade*.

Seguidamente, após uma caracterização da amostra, da zona empírica envolvente e da metodologia e procedimentos adotados efetuámos uma análise de conteúdo dos dados obtidos e procedemos à discussão das hipóteses de investigação, tendo por pano de fundo os contributos teóricos enunciados.

Por último, tecemos algumas reflexões sobre os contributos que a Gestão de Recursos Humanos e a sociedade civil, tendo em conta a compreensão do fenómeno em causa, deveriam encetar para que pudéssemos, a par do alcance de uma maior longevidade, atingir uma melhor qualidade de vida, com proventos individuais e sociais.

Revisão da Literatura

Do Envelhecimento à Velhice

O envelhecimento demográfico é uma realidade universal, que caracteriza os países subdesenvolvidos, em vias de desenvolvimento e os que registam um maior índice de desenvolvimento. Importa, porém, ressaltar que este fenómeno se apresenta como um processo gradual, ainda que mais contraído no tempo do que nos séculos anteriores à industrialização (Nazareth, 2009). Esta realidade, longe de ser homogénea, é antes vivida de forma específica e singular, não existindo dois envelhecimentos iguais. Estes diferem consoante a base genética, o género, o estado civil, a localização geográfica, o grau de instrução e o estilo de vida (Simões, 2006). O mais correto seria, assim, considerar para cada indivíduo a idade biológica, psicológica e sociológica. Como refere Georges Minois (1999, p.11) “Teremos a idade das artérias, do coração, do espírito ou do próprio estado civil? Ou será antes o olhar dos outros que um dia nos classifica entre os velhos?”

Por sua vez, a Direção Geral de Saúde (2004, p.5) refere-se ao envelhecimento “como o processo de mudança progressivo da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos que, iniciando-se mesmo antes do nascimento, se desenvolve ao longo da vida. O envelhecimento não é um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o mais tempo possível”.

A Organização Mundial de Saúde através da publicação “*Social Development and Ageing Crisis or Opportunity?*” (2000) preconizou que o envelhecimento é e deve ser uma oportunidade que reflete o crescimento económico e social de um determinado país. O fenómeno apelidado de “bomba relógio do envelhecimento” urge ser contornado e esta etapa carece contar com o desenvolvimento de múltiplos setores da sociedade e de um *empoderamento* das pessoas de maior idade. De acordo com Nazareth (2009) esta situação torna-se problemática uma vez que não se tratou de um fenómeno cuidadosamente planeado.

Conforme concordam Simões (2006) e Couvaneiro e Cabrera (2009) o envelhecimento é, assim, um processo que ocorre desde o nascimento, ou mesmo da gestação e não é sinónimo de incapacidade, dependência ou doença. Todos os dias

morrem células e nos aproximamos de um grau de envelhecimento superior. Desta forma, é “natural” que progressivamente exista um declínio de determinadas características físicas, mas que por vezes são até compensadas por outras aptidões. Moody (2009) refere que Settersten (2003) defende a “life course perspective of aging”, determinando que o processo de envelhecimento é contínuo, perpassando todas as fases da nossa vida.

Roger Fontaine (2000, p.19) partilha da mesma perspetiva ao referir-se ao envelhecimento não como um “estado”, mas antes como “um processo de degradação progressiva e diferencial”. Acresce ainda que o mesmo possui uma elevada variabilidade interindividual e mesmo intraindividual e pode ser traduzido por informações objetivas ou perceções individuais, muitas vezes fundadas nos estereótipos sociais vigentes. A idade surge, então, como uma dimensão psicológica e social poderosa. Moody (2009) refere que é como se tivéssemos incorporado um relógio social que determina quando devem suceder as etapas socialmente consideradas “normais” na vida de cada um de nós. Conforme Bengtson e Schaie¹ “o tempo cronológico é indissociável da cultura americana e europeia e as culturas adotaram a ordem característica da industrialização dos séculos XIX e XX” (1999, p.275).

Frequentemente associa-se a velhice a um declínio físico, mental e cognitivo. Esta construção social está intrinsecamente ligada ao parecer das ciências médicas e psicológicas, aquando da Revolução Industrial. A velhice era considerada uma patologia, desde logo porque os velhos eram tidos como incapazes para trabalhar, logo inúteis (Simões, 2006). Guillemard (1986) e Lenoir (1979, citado por Veloso, 2011) dissertaram acerca deste tema. Ambos consideraram que a *terceira idade* não é um conceito natural, mas uma “categoria social autónoma” ou “categoria de ação política” (Veloso, 2011). Pierre Bourdieu abordou a velhice como sendo, também, um problema eminentemente social (Couvaneiro & Cabrera, 2009).

A reforma surgiu como uma resposta social às condições de trabalho em que viviam os assalariados após o advento da Revolução Industrial. Até ao século XX a velhice estava ligada à caridade ou pertencia ao foro doméstico. Era um assunto íntimo, tratando-se de uma *velhice invisível* (Veloso, 2011).

¹ Tradução livre da autora. No original: “chronological time is dominant for euro american culture and cultures incorporated the 19th and 20th century industrial order” (1999, p.275).

Com os Estados-Providência surgem os sistemas de segurança social, com regime contributivo e não contributivo, que asseguram não só os direitos dos trabalhadores como os dos cidadãos em geral. Surge assim o conceito de terceira idade e a *velhice é identificada*. A reforma aparece como uma clara institucionalização da velhice (Veloso, 2011). Como adianta Fernandes (1997, p.166) “esta velhice não se constata, decreta-se. O envelhecimento é mais o produto de códigos sociais e legislativos do que de limites naturais. É a passagem à reforma que baliza o envelhecimento (...).”

Cavanaugh, Szinovacz, Taylor-Carter e Cook e Prentis são alguns dos autores que se debruçaram acerca do que representa a etapa da reforma. Pese embora algumas divergências, as premissas dos autores atrás citados têm como base angular a evidência que a reforma, mais do que uma rutura com o mundo profissional, assinala um período em que o tempo se encontra mais diluído e emergem novas potencialidades de SER.

Como refere Fonseca (2006, p.46) “Para a maioria das pessoas a passagem à reforma não assinala apenas o fim da atividade profissional, é também o fim de um período longo que marcou a vida, moldou os hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo ser ao mesmo tempo um momento de libertação e renovação (viver com outro ritmo, estabelecer novas metas, investir no lazer e na formação pessoal, relacionar-se mais com os outros, etc) ou um momento de sofrimento e perda (de objetivos, de prestígio, de amigos, de capacidade financeira...).”

Com a conceptualização da reforma emerge todo um conjunto de estereótipos ligados à velhice e a assunção de que um reformado é um velho (não no sentido etimológico, mas sim pejorativo da palavra), em degradação, excluído e com tendência para a “inatividade”.

Velhice: Da teoria da Desvinculação ao modelo do Envelhecimento Ativo

Cumming e Henry (1961), com a teoria da desvinculação, incitaram a perspetivar a velhice como uma etapa de vida em que ocorria um afastamento da esfera socioeconómica (Atcheley, 2000). Constitui um “des-empenho no sentido de desobrigação ou descomprometimento” (Simões, 1982, citado por Seco & Allen, 1986, p.318) em relação às atividades e à sociabilidade. Encontra-se imbrincada com o processo de desenvolvimento de cada indivíduo e ocorre numa relação de mutualidade, uma vez que parte do sujeito e simultaneamente da sociedade. Quanto maior for o grau de desvinculação, maior será a qualidade de vida do sujeito (Atcheley, 2000).

Havighurst (1968), com a defesa da teoria da atividade, veio contrapor a visão anterior, ao defender que neste momento específico do ciclo de vida o indivíduo devia continuar a manifestar ação, verificando-se de forma tangível na aquisição de novos papéis sociais, para existir um aumento da satisfação de vida (idem).

A *Teoria da Continuidade* de Atcheley (1989) preconiza que as rotinas, as atividades e os relacionamentos desenvolvidos no decurso do tempo de vida são o prenúncio do que as pessoas gostariam de manter de forma contínua, sofrendo ajustes por mecanismos de *feedback* (idem).

Rowe e Kahn (1999) apresentaram o modelo do “envelhecimento bem sucedido”, cimentado pela investigação de *Macarthur Studies*. A partir desta concretizaram as linhas mestras da sua teoria, invocando que um envelhecimento bem sucedido se pauta pela existência de três elementos, a saber: ausência e prevenção de doenças, desenvolvimento físico e mental e envolvimento ativo no dia a dia, conforme figura abaixo.

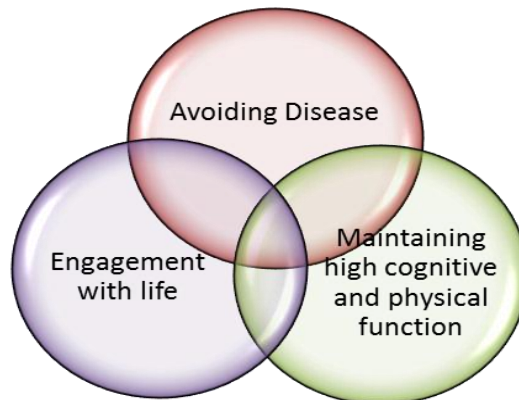


Figura 1. Modelo de “Envelhecimento bem sucedido” de Rowe e Kahn.

De Successful aging por Kahn, L. & Rowe, W., 1998, *Dell Publishing*, p. 39

Estas variáveis não se assumem como estanques, mas complementam-se, observando-se relações de interdependência, em que a presença ou ausência de qualquer uma influencia as restantes. O indivíduo desempenha um papel importante no desenvolvimento bem sucedido desta tarefa. Considerando o alcance da nossa investigação, importa citar a conceptualização, segundo estes autores, do que se relaciona com o envolvimento ativo no dia a dia, a saber: “O engajamento ativo com a vida compreende dois elementos chave: relacionamento interpessoal íntimo com a

família e os amigos e o envolvimento contínuo em atividades produtivas ² (Rowe & Kahn, 1999, p.167) ”. Esta perspetiva teórica acarretou, igualmente, a noção de envelhecimento produtivo, impelindo-nos mais uma vez a refletir que as atividades produtivas não se confinam àquelas que conferem uma retribuição monetária, mas estendem-se a uma produção de bens ou serviços, com ou sem vertente economicista. Este pressuposto revestiu-se de suma importância, encerrando a premissa de que os mais velhos não são improdutivo.

Assentando na mesma base do modelo de Rowe e Kahn, que enfatiza as potencialidades dos mais velhos, surge-nos o modelo do envelhecimento produtivo, que em traços largos, se diferencia do primeiro por acentuar mais o papel da comunidade social e política no desenvolvimento de uma senescência mais bem vivida. A noção de produtividade foi sendo diferenciada consoante o paradigma dos seus defensores.

Em 1986, James Morgan indicou que as atividades com valor socioeconómico são todas aquelas que produzem bens ou serviços (Simões, 2006).

Herzog e os seus colaboradores (1989) complementaram esta definição ao incluírem atividades desenvolvidas no âmbito doméstico, ao nível do cuidado das crianças, trabalho benemérito e apoio prestado à família e amigos, alegando assim que as atividades poderiam, ou não, ser remuneradas (idem).

Na esteira destes contributos, para uma visão mais alargada da atividade humana, Bass e Caro (1993, & Chen em 2001) acrescentaram a estes pressupostos gerais o desenvolvimento das capacidades para a produção de bens e serviços como fazendo parte da conceptualização do que determina a existência de atividade, uma vez que as mesmas são propulsoras de mais-valias socioeconómicas. Uma das críticas a este fundamento teórico reside no facto de os seus autores não contemplarem as tarefas de enriquecimento pessoal (como o exercício físico, a religiosidade, a visita a familiares e amigos ou a leitura) como elementos produtivos, uma vez que contribuem para uma longevidade do indivíduo e são, assim, preventivas de situações de dependência funcional (idem).

Em 1995, Robert Butler e Schechter imprimiram uma nova faceta ao construto que temos vindo a analisar, arrazoando que um indivíduo é ativo quando também mantém a

² Tradução livre da autora. No original: “for active engagement with life, the key elements are two: close personal relationship with family and friends, and continued involvement in productive activities” (Rowe & Kahn, 1999, p.167).

sua autonomia ou capacidade funcional (citados por Howell, Hinterlong & Sherraden, 2001).

Xavier Gaullier (1999) utilizou o termo “utilidade social” para designar atividades como o voluntariado, a participação em associações, atividades educativas e de bem-estar. Esboçou as noções de economia formal, pautada por uma essência economicista, e de economia informal, que abrange as atividades que se reportam à “utilidade social” (Gaullier, 1988).

A Organização Mundial da Saúde introduziu o conceito de envelhecimento ativo, adotado em finais da década de noventa e designou-o como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança no sentido de reforçar a qualidade de vida à medida que as pessoas forem envelhecendo” (OMS, 2011). De acordo com esta organização “ativo refere-se à participação contínua em tarefas sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas, não se limitando à capacidade em ser fisicamente ativo para participar na atividade laboral.”³ (OMS, 2002, p.12).” O envelhecimento ativo é condicionado por fatores económicos, sociais e de saúde, comportamentais, pessoais e ligados ao ambiente físico. Está intimamente relacionado com aspetos relacionados à autonomia, independência, expectativa de vida saudável e qualidade de vida. As Nações Unidas conceptualizaram que os pilares básicos de sustentação do modelo são a saúde, a participação e a segurança. No âmbito da participação destacam-se as atividades, retribuídas ou não, de índole socioeconómica, cultural e espiritual (OMS, 2002, p.12).

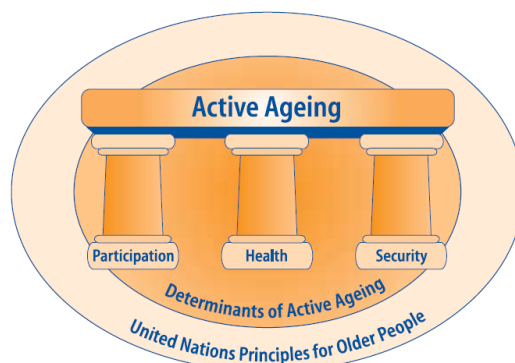


Figura 2. Modelo de “Envelhecimento Ativo”.

De Active aging a policy framework por World Health Organization Ageing and Life Course Programme, 2002, p.12.

³ Tradução livre da autora. No original: “ative refers to continuing participation in social, economic, cultural, spiritual and civic affairs, not just the ability to be physically active on to participate in the labour force” (OMS, 2002, p.12).”

Assumindo a importância deste tema, o ano de 2012 foi concebido pelo Parlamento Europeu como o ano do Envelhecimento Ativo, tendo como principais objetivos:

- “Sensibilizar a opinião pública para o valor do envelhecimento ativo, a fim de *destacar o contributo útil das pessoas mais velhas para a sociedade e a economia, promover o envelhecimento ativo e melhor explorar o potencial desse grupo de pessoas*” [itálico adicionado];
- “Estimular o debate e desenvolver a aprendizagem mútua entre os Estados-Membros e as partes interessadas a todos os níveis, com o propósito de promover as políticas de envelhecimento ativo, identificar e divulgar as boas práticas e incentivar a cooperação e as sinergias”;
- “Propor um quadro de compromisso e de ação concreta, que permita aos Estados Membros e às partes interessadas, a todos os níveis, elaborar políticas através de atividades específicas e fixar objetivos concretos no domínio do envelhecimento ativo.” (União Europeia, 2010).

Na página oficial do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações constatamos que este foi implementado por forma a colocar a tónica no contributo dos mais velhos, sensibilizando assim a sociedade civil e os poderes políticos e sociais a fomentar um envelhecimento ativo em dimensões como o emprego, a participação na sociedade e a autonomia. Estas ações deverão ter por base uma sociedade cimentada por uma solidariedade intergeracional (União Europeia, 2012).

Envelhecimento ativo ou “inativo”?

Na sociedade contemporânea a atividade é um indicador social e económico que abrange a população que produz, manual ou intelectualmente, meios revestidos de um determinado valor. Assim, os inativos são todos aqueles que não contribuem, pelo menos visivelmente, para a economia, como domésticos, reformados, crianças e doentes (Infopédia, 2011).

No Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2003) ativo significa “1 caracterizado pela ação (...) 5 que existe em ação, que trabalha, que tem resultados, efetivo (...) 6 Que excede (a maioria) em ação; ágil, diligente, vivo.” Por sua vez, inativo designa “1 que não trabalha, de pouca ação, desocupado, preguiçoso, lento.”

Do ponto de vista socioeconómico, o parâmetro atividade/inatividade é sobejamente difundido e compartilhado por entidades como o Instituto Nacional de

Estatística, a Organização Internacional do Trabalho, a União Europeia e outros organismos nacionais e transnacionais.

Já no Censo de 1911 a população se dividia pelos “menores de 15 anos” (crianças), pelo “elemento produtivo”, que abrangia os indivíduos dos 15 aos 60 anos e por último encontravam-se os indivíduos com mais de 60 anos (F. Daniel; comunicação pessoal, 30, novembro, 2011).

De uma forma breve iremos deter-nos, em traços gerais, na etimologia do vocábulo trabalho e procederemos a uma breve reflexão sobre o significado que o mesmo adquire nas sociedades ocidentais modernas.

Etimologicamente “trabalho” deriva da expressão latina “*tripalium*”, que consistia num instrumento de tortura, composto de três paus ou varas cruzadas. Atualmente compreende uma atividade produtiva, manual ou intelectual, ligada a um determinado valor de troca (Infopédia, 2011).

Havighurst (1954) considerava o trabalho como uma fonte de rendimento; um fator estruturante da rotina diária; uma fonte de estatuto individual e coletivo; uma forma de interação social e uma exposição social, muito ligada ao sentimento de realização (Simões, 2006). De acordo com Luís Imaginário (1997) “o trabalho, entre o tempo de preparação para o desempenho de papéis profissionais e o seu desempenho efetivo, ocupa cerca de um terço da existência individual e influencia decisivamente os restantes dois terços.” Nesta breve descrição podemos observar a dualidade que o conceito de trabalho encerra e a importância de que se reveste quer para a sociedade, quer para o indivíduo. A etapa da reforma, em que os idosos são percecionados como *roleness*, é assim um marco social e individual.

O verbo Reformar provém da designação latina *reformare*, que significa restaurar, que sofreu alteração, mudado, corrigido, modificado, reorganizado, reestruturado (Infopédia, 2011). Outro construto frequentemente utilizado é o de aposentação, que deriva do verbo latino *pauso, pausas, pausare*, que significa pausa ou parar (Simões, 2006).

Guillemard (1986) refere que a reforma determina o afastamento do trabalho remunerado e conduz, com frequência, a uma desvalorização de papéis. São estes, no entanto, que identificam muitas vezes a ligação do sujeito à sua comunidade e que determinam em boa parte a identidade do indivíduo.

Jean Boutinet (1996) defendeu a Antropologia do Projeto. De acordo com este paradigma, cada ser humano é um ente em projeto, em permanente construção.

Na sua teorização o autor focaliza a sua atenção no papel de charneira que o Iluminismo e o desenvolvimento industrial tiveram na consolidação do “projeto”. O conceito “projeto” surgiu, pois, intrinsecamente ligado à maquinaria. Associado ao “projeto” surge a noção de obsolescência, que conduz à categorização dos indivíduos entre ativos e inativos.

Na época medieval a noção de projeto (associado a uma intencionalidade e a um tempo bem definidos) não tinha lugar, porque desprovida de sentido. Os destinos do homem eram determinados por Deus. Com o Iluminismo, o Homem pretende também ele ser criador e fazedor de obra, pelo que o destino está intimamente ligado à razão e ao esclarecimento ideológico. Boutinet (1996, p.94) acrescenta “ a tecnologia apresenta-se como inovação, engendrando sem cessar a novidade, o inédito que se requer aperfeiçoado em relação àquilo que já existia e logo depreciação daquilo que existia anteriormente, fuga para a frente”. É neste contexto histórico que emerge o homem *faber*, que movido pela engrenagem da tecnologia está em constante atividade e é a antítese do inativo que, afastado dos círculos formais da economia, é concebido como um ser sem projeto, rapidamente afetado pela obsolescência.

Assim, nesta sociedade capitalista e em permanente mudança, quem é reformado é facilmente catalogado como um ser sem projeto e obsoleto. Apesar de demograficamente envelhecida, a nossa sociedade continua a primar, paradoxalmente, pela importância da juventude e pelo “culto do instante”.

Bosi (1994, citado por Rodrigues, Milena, Ayabe, Noelle, Lunardelli, Maria, Canêo, Luiz, 2005, p.54) refere que ser velho “É sobreviver. Sem projeto, impedido de lembrar e ensinar, sofrendo as adversidades de um corpo que se desagrega à medida que a memória vai-se tornando cada vez mais viva, a velhice, que não existe para si, mas somente para o outro. E este outro é um opressor”.

Palmore (1999) refere, igualmente, a modernização das sociedades, a obsolescência e a crescente competitividade como fatores que em alguns países conduzem à formação de preconceitos com base na estrutura etária.

A velhice é, assim, frequentemente vista como uma “retração do espaço e dilação do tempo de ação e, por conseguinte, a perda da capacidade de agir sobre o mundo físico e social” (Couvaneiro & Cabrera, 2009, p.84).

Sociabilidade

À luz da teoria da desvinculação os mais velhos deveriam retirar-se do mundo físico, não participando ativamente na procura de novos afazeres, e do mundo social, diminuindo o convívio ou o desenvolvimento de laços interpessoais.

Vários paradigmas (entre eles o da Atividade, o de Rowe e Kahn e do Envelhecimento Ativo) vieram no entanto manifestar uma postura antitética, ao defenderem que o envolvimento de uma rede social securizante se afirma como um dos preditores da longevidade, revestindo-se de caráter socioemocional e/ou instrumental.

Brubaker (1987, citado por Atcheley, 2000) deu conta da existência de uma rede informal, composta por elementos da família, amigos e vizinhos, que dão continuidade, numa etapa em que existe maior suscetibilidade de contração da rede social, às relações interpessoais, constituindo uma resposta imediata em situações de crise e procedendo à negociação com a rede formal. Esta última rede encarrega-se de tarefas mais repetitivas, associadas ao desenvolvimento das tarefas de rotina diária, como a alimentação, a higiene, entre outras.

Um dos estereótipos frequentemente associados à velhice prende-se com a assunção de que os idosos são seres solitários, afastados das malhas da sociabilidade.

A solidão afigura-se como um construto de difícil conceptualização, tendo em conta as múltiplas definições existentes na literatura e o carácter intuitivo de que se reveste.

Para Pepleau e Perman (1981) existem três condições que permitem a enunciação do conceito de solidão. São elas: a solidão é uma experiência eminentemente subjetiva, ao passo que o isolamento se traduz de forma objetiva; remonta a um estado psicológico desagradável e denota um relacionamento interpessoal pautado pela insuficiência da quantidade de vínculos sociais.

Weiss (1973, citado por Cacioppo *et al*, 2006) distingue a solidão social, caracterizada por uma contração das redes sociais, da solidão emocional, estado de desconforto por falta de um relacionamento íntimo.

Cacioppo *et al* (2006) apontaram que a solidão tem sido teorizada como um sentimento que ocorre quando o indivíduo sente falta de intimidade relacional e as suas necessidades de sociabilidade não se encontram satisfeitas. Em investigações efetuadas Cacioppo e Ernst (1999) concluíram que a solidão está relacionada com um conjunto de estados socioemocionais e que, não raro, afetam a saúde de quem os experimenta.

A Infopédia (2012) vai ao encontro dos pontos de vista mencionados ao ressaltar que : “O significado vulgar de isolamento remete para afastamento. Esta distância tanto pode ser física como psicológica. No primeiro caso, e referindo-nos a seres humanos, o isolamento indica a situação de uma pessoa que vive afastada de alguém ou de algo. No segundo caso, indicia o estado psíquico de uma pessoa que se sente moralmente só ou perdida, como que à deriva.” Existe, pois, uma clara diferença entre a solidão objetiva, estar ou viver sozinho, e a subjetiva, sentir-se sozinho.

O Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2003) define solidão como “ 1 estado de quem se acha ou se sente desacompanhado ou só; isolamento (...) 5 sensação ou situação de quem vive afastado do mundo ou isolado no meio de um grupo social (...) estado ou condição de duas pessoas (ger. casadas) que, não obstante viverem juntas, não se entendem nem se comunicam uma com a outra.”

Conforme a revisão da literatura efetuada, os mais velhos, para além de beneficiarem de uma rede de suporte que lhes presta solidariedade, podem também ser eles próprios parte de uma “solidariedade ativa” (Garcia, 2011, p.152) ou recíproca.

A investigação desenrolada na Alta de Coimbra, ao pretender captar as vivências dos idosos, permitiu-nos analisar e refletir melhor sobre os contributos teóricos enunciados ao longo deste capítulo.

Estudo Empírico

Hipóteses

No início da investigação foram buriladas hipóteses que, após a elaboração da análise de conteúdo, irão ser confirmadas ou infirmadas:

- Hipótese 1-A vivência de reforma/aposentação é realizada de forma heterogénea;
- Hipótese 2- Os idosos registam participação social e económica na sociedade;
- Hipótese 3- A solidão é um problema recorrente nos idosos da Alta de Coimbra.

Campo empírico

O presente estudo direcionou-se aos residentes na Alta de Coimbra, com mais de sessenta e cinco anos e a receber pensão social de velhice, invalidez, ou pensão de reforma há pelo menos um ano.

Considerando que os mais idosos são um grupo heterogéneo, a Organização Mundial da Saúde (*OMS*), com o intuito de delimitar a “terceira” e “quarta” idades, convencionou que idoso é um indivíduo com sessenta e cinco ou mais anos. De acordo com o livro verde da Comissão Europeia, a população envelhecida divide-se em “trabalhadores mais velhos (55 aos 64 anos), seniores (65 aos 79 anos) e muito idosos (80 ou mais anos)” (Comissão das Comunidades Europeias, 2005, p.4).

A amostragem foi intencional ou não probabilística, uma vez que os sujeitos foram escolhidos tendo em conta características como a capacidade de comunicação e se recorreu sempre que possível a participantes com redes de apoio distintas e com habilitações literárias e ocupações profissionais diferenciadas.

Caracterização da amostra

No que toca à caracterização da amostra, seguindo a tendência dos dados obtidos da População da Alta de Coimbra nos Censos de 2011, e por extensão, a da realidade nacional, regista-se uma feminização da população. No total de trinta participantes, oito são do género masculino e vinte e dois do género feminino.

Ocorre, também, apontar, neste primeiro momento, o baixo nível de qualificação dos participantes, na grande maioria correspondente ao 1º ciclo do ensino básico, conforme gráfico abaixo apresentado.

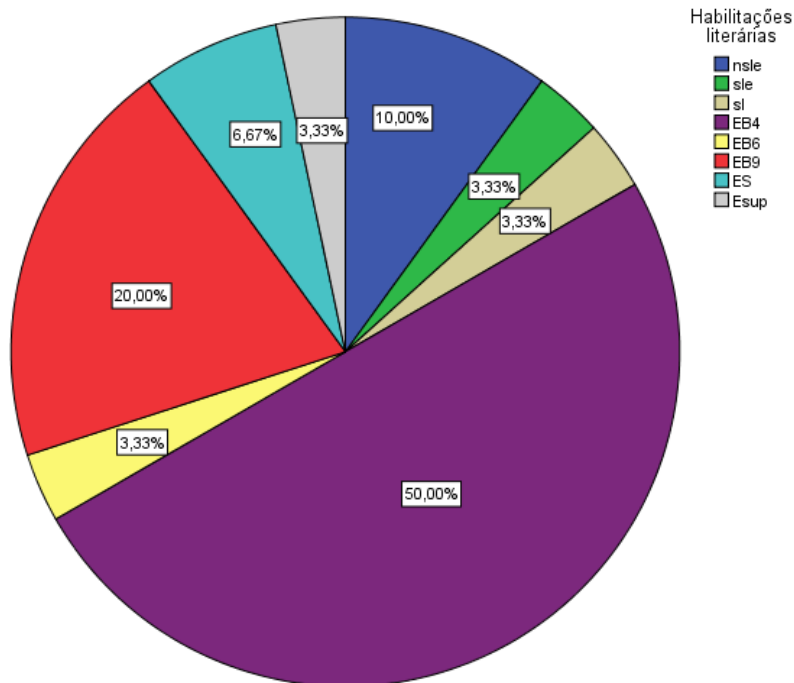


Figura 3. Habilitações literárias dos inquiridos.

Dados obtidos através do *software* SPSS.

Nota: NS LE (não sabe ler nem escrever); SLE (sabe ler e escrever); SL (sabe ler); EB 4 (4ª ano; aª classe antiga); EB 6 (6º ano); EB 9 (9º ano); ES (Ensino Secundário); Esup (Ensino Superior).

Os entrevistados encontram-se distribuídos pelas classes etárias patentes no quadro 1.

Quadro 1

Idade dos participantes por classes, frequência absoluta, percentagem e percentagem cumulativa.

Idade (classes)	Frequência	Percentagem	Percentagem cumulativa
65-69	5	16,7	16,7
70-74	9	30,0	46,7
75-80	11	36,7	83,3
Mais de 80	5	16,7	100,0
Total	30	100,0	

Nota: Dados obtidos através do *software* SPSS.

Na delineação do perfil socioeconómico destacam-se os baixos rendimentos auferidos pelos participantes, conforme figura 4.

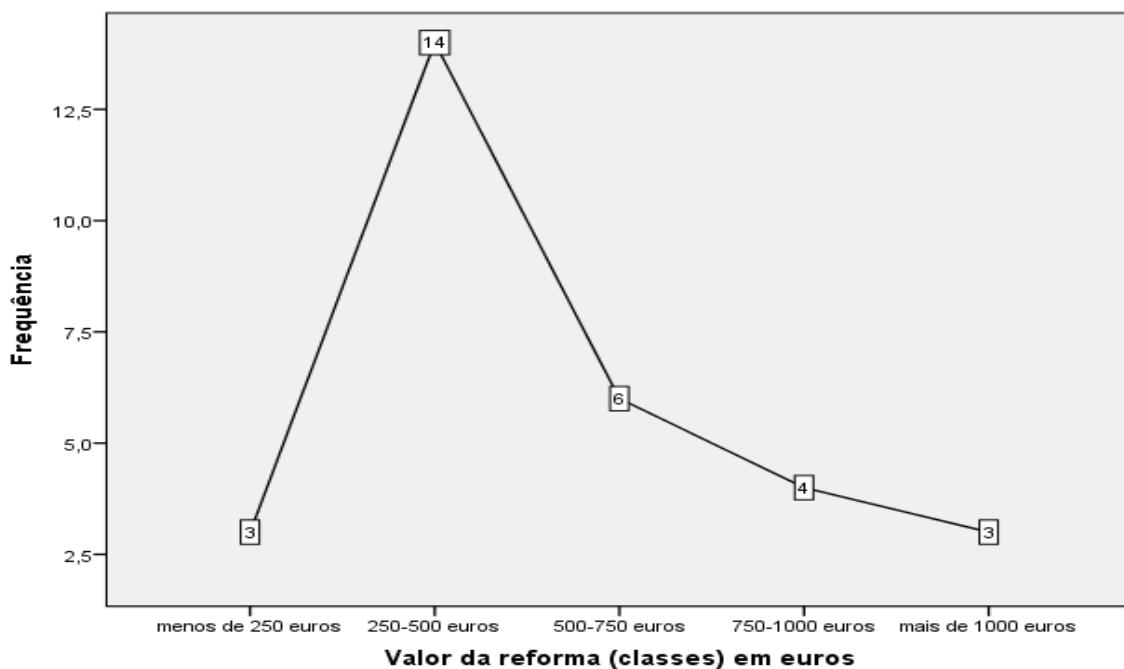


Figura 4. Valores de reforma auferidos.

Dados obtidos através do *software* SPSS.

Breve caracterização do meio envolvente

O centro histórico de Coimbra envolve a parte “Alta” e Baixa” da cidade.

A Alta de Coimbra, alvo do nosso estudo, abrange as freguesias de Almedina e da Sé Nova, conforme se delimita abaixo.



Figura 5. Planta topográfica da Alta de Coimbra.

A Alta foi sujeita, na década de 40 (Associação dos Estudantes de Coimbra, 1984) a uma demolição parcial que deu origem à Universidade como atualmente a concebemos e a uma nova organização estrutural e humana.

Neste momento, a Alta apresenta-se como candidata a património mundial da humanidade: “Universidade, Alta e Sofia”, foi esta a denominação entregue à Unesco, fazendo da cidade de Coimbra uma aspirante a este título, conforme aviso nº 2129/2012, de 10 de fevereiro.

A vontade de olhar para o património humano da Alta e de perceber especificidades de quem vive no seu seio impeliram-nos a concretizar a investigação nesta zona envolvente.

Além do mais é um espaço que se caracteriza por um elevado índice de envelhecimento, conforme se denota no quadro abaixo indicado.



Figura 6. Índice de Envelhecimento em Portugal e nas freguesias de Almedina e da Sé Nova, em Coimbra.

Dados provisórios dos Censos de 2011, do Instituto Nacional de Estatística.

Os dados demográficos atestam, de acordo com as previsões do quadro 2, que tendo em conta a idade convencional dos 65 anos, existe uma proporção acentuada de pessoas idosas, representando cerca de 33% dos residentes da freguesia de Almedina e de 24% da Sé Nova.

Quadro 2. Número de residentes e idosos nas freguesias de Almedina e da Sé Nova, em Coimbra.

	Almedina	Almedina	Sé Nova	Sé Nova
Nº de residentes	H: 405	Total:904	H: 3138	Total:6741
	M: 499		M: 3603	
Nº de idosos	H: 105	Total:297	H: 545	Total:1614
	M: 192		M: 1069	

Nota: Dados provisórios dos Censos de 2011, do Instituto Nacional de Estatística.

Redes de apoio formal

Importa caracterizar a rede de suporte formal no que respeita à prestação de serviços a idosos.

No quadro seguinte apresentam-se, por freguesias, as instituições laicas e religiosas com intervenção social, patentes na Carta Social no que concerne ao apoio a idosos na Alta de Coimbra.

Quadro 3. *Instituições de apoio social à velhice na Alta de Coimbra.*

Instituições laicas	Instituições religiosas
Almedina	1.Casa de São José; 2.Centro Social Paroquial da Sé Velha;
Sé Nova	1.Centro Social São José; 2.Centro Sociocultural Nossa Senhora de Lurdes; 3.Lar de Santo António.
1.Centro de convívio da Associação de Solidariedade Social dos Professores; 2.Ateneu.	

Nota: Dados provenientes de Carta Social.

Seguidamente encetaremos uma breve caracterização apenas das instituições que foram identificadas pelos participantes como redes de suporte.

O Centro Social Paroquial da Sé Velha é uma IPSS⁴, com cariz religioso, que presta serviço de apoio domiciliário aos seus utentes.

O Ateneu é uma IPSS com ação no âmbito cultural, recreativo e de solidariedade social. Esta valência possui um centro de dia vocacionado para que os idosos “possam usufruir não só de alimentação, mas também de convívio, recreio, e prática de atividades de carácter cultural, artístico e de estimulação física, intelectual e psicológica.” Desenvolve também serviço de apoio domiciliário (Ateneu de Coimbra, 2010).

Para além destas instituições existem, ainda, o Atlas, o apoio social fomentado pela Câmara Municipal de Coimbra e a Associação “Criaditas dos Pobres.”

O Atlas é uma organização não governamental de desenvolvimento, sem fins lucrativos, sindicais, políticos ou religiosos. Entre outros projetos conta com a iniciativa “Alta de Coimbra” onde, com a participação de voluntários e entidades parceiras, pretende chegar aos idosos com carências alimentares e solidão (Atlas, s.d.).

A Câmara Municipal de Coimbra implementou o projeto “Uma mesa para os avós” que presta serviço de apoio domiciliário aos fins de semana e feriados, quando o mesmo

⁴ Instituição Particular de Solidariedade Social

não é realizado por outros organismos. Assume-se como uma “ação de suporte/apoio para esta população que, vivendo isolada, é acompanhada diariamente por uma solidão muito intensa e total ausência de suporte familiar condicionando, desta forma, a sua saúde física e psíquica (Câmara Municipal de Coimbra, s.d.).”

As “Criaditas dos Pobres” são uma instituição religiosa feminina. Na sua missão defendem que “ À maneira de Jesus pobre, são chamadas a servi-Lo principalmente nas famílias mais desprotegidas. Aí, com gestos simples, fazendo da própria vida um louvor a Deus, procuram tornar-lhes mais leve a cruz do dia a dia” (Portal do Anuário Católico, s.d.).

Metodologia e procedimentos

Recorreu-se, nesta investigação, a uma metodologia de carácter qualitativo por se revelar ajustada quer às características da população alvo, quer aos objetivos previamente definidos. Neste estudo exploratório-descritivo pretendeu-se uma análise fenomenológica que encetasse o escutar, o ouvir, o sentir e o perceber os quadros de referência dos participantes, dando-lhes voz ativa e capacidade de compreensão do seu posicionamento face ao processo de envelhecimento/reforma.

A entrevista semiestruturada e a observação direta foram as técnicas utilizadas para perceber as pessoas pelo que “elas experienciam, a forma como interpretam as suas experiências e como elas próprias estruturam o mundo social em que vivem” (Psathas, 1973, citado por Vieira & Lima, 1999, p.48), no caso em concreto sobre a forma como têm encarado o avanço da idade e a transição do mundo do trabalho para a reforma.

Com este propósito, foi elaborado um guião de entrevista (Anexo 1) previamente validado em dois sujeitos e que permitiu adaptar as questões implementadas.

O guião era composto por cinco secções diferentes, procurando abordar o contexto de vida dos participantes e de forma concreta explicitar o seu percurso pessoal (rotina e cuidados com a imagem), as redes sociais formais e informais, os tempos livres e atividades de interesse, a transição do percurso profissional para a reforma, entre outras questões gerais destinadas à elaboração de uma perceção mais aprofundada sobre o processo de envelhecimento. Embora a entrevista tivesse um encadeamento específico, por vezes as questões foram sendo colocadas à medida que o entrevistado ia introduzindo diferentes temáticas condizentes. Todas as perguntas foram abertas de forma a suscitar no participante a expressão livre das suas perceções. As entrevistas

foram desenvolvidas na casa dos participantes, de modo a facilitar a observação direta do meio envolvente, nomeadamente no que respeita às condições habitacionais e permitir um ambiente adequado e com poucas interferências exteriores. Apenas duas entrevistas foram realizadas fora do espaço habitacional. A entrevista número doze foi desenvolvida num café próximo da área da residência da entrevistada, uma vez que esta se sentia mais à vontade neste espaço. A entrevista número trinta efetuou-se no exterior da casa da participante, no patamar de acesso à casa.

Após o contacto com os participantes nos seus contextos habituais de vida, antes da realização da entrevista procedeu-se ainda a um diálogo com todos os intervenientes, em regra concretizado presencialmente e muito raramente por via telefónica.

Mediante um formulário determinante das condições a cumprir por ambas as partes (Anexo 2), seguiu-se a gravação consentida das entrevistas para com mais pormenor se proceder à sua análise de conteúdo, detetando sentidos explícitos e conotativos no discurso dos participantes.

A observação direta possibilitou a recolha de informações complementares no que toca às condições de habitabilidade e da imagem pessoal do entrevistado.

Por seu turno, a entrevista semiestruturada permitiu uma abordagem credível da realidade e conduziu, ao mesmo tempo, a uma perspetiva flexível de cada participante, elementos que dificilmente seriam conseguidos se se optasse por uma abordagem extensiva. Sempre que necessário, no decurso das entrevistas foi feita a reformulação de certas questões, com o objetivo de perceber se a nossa interpretação era condizente com a dos entrevistados.

De realçar que as enunciações dos participantes decorreram num clima de empatia e confiança, promotor da revelação de elementos chave para a compreensão do problema apresentado.

Após a recolha dos dados efetuou-se uma análise de conteúdo realizada em função dos mapas mentais do sujeito. Devido ao número de entrevistas efetuadas e à sua duração considerou-se que seria uma tarefa prescindível a transcrição completa das mesmas. Foi elaborada uma grelha-síntese para a análise das entrevistas (Anexo 3) e a audição de cada uma foi feita, pelo menos duas vezes, e por dois intervenientes no processo de investigação. Para além disto, é de referir que as respostas às questões diretamente relacionadas com as hipóteses foram transcritas, por forma a elaborar unidades de registo que cuidadosamente agrupadas e codificadas dessem origem a matrizes de análise do conteúdo das entrevistas (Anexo 4).

Numa primeira instância realizou-se uma leitura flutuante do corpo documental a partir do qual se efetuou a codificação. Esta consistiu no caso em concreto na escolha das unidades de registo (temas) e conduziu a uma categorização exaustiva e precisa para poder abranger as categorias semânticas escolhidas, decorrendo deste processo uma redução dos dados e uma organização sistemática e até quantitativa, que permitisse um enquadramento geral do fenómeno.

Assim, as unidades de registo, após devidamente identificadas, foram agrupadas em categorias e nalguns casos subcategorias de significação que permitiram uma visão mais aprofundada e compreensiva do todo, mas não relegando para um plano inferior a singularidade de cada entrevistado. A “singularidade individual, mas também a aparência por vezes tortuosa, contraditória, “com buracos”, com digressões incompreensíveis, negações incómodas, recuos, atalhos, saídas fugazes ou clarezas enganadoras.” (Bardin, 2008, p.90)

No âmbito do tratamento de dados recorreu-se ainda ao *software* SPSS, versão 20, e ao programa Excel do Microsoft Office que permitiram a realização de parâmetros da estatística descritiva, quer no que tange ao perfil socioeconómico dos entrevistados, quer às categorias semânticas.

Em seguida, iniciou-se o processo de interpretação que nos conduziu à inferência dos mapas mentais dos sujeitos e da sua significação. Na presente investigação elaborou-se uma análise estrutural, podendo descrever a frequência e as características dos fenómenos.

Análise e discussão dos resultados

Análise dos resultados

Hipótese 1

No que respeita à perceção de como decorreu a vivência da reforma foi-nos possível delinear as categorias e apresentar os resultados que abaixo se indicam.

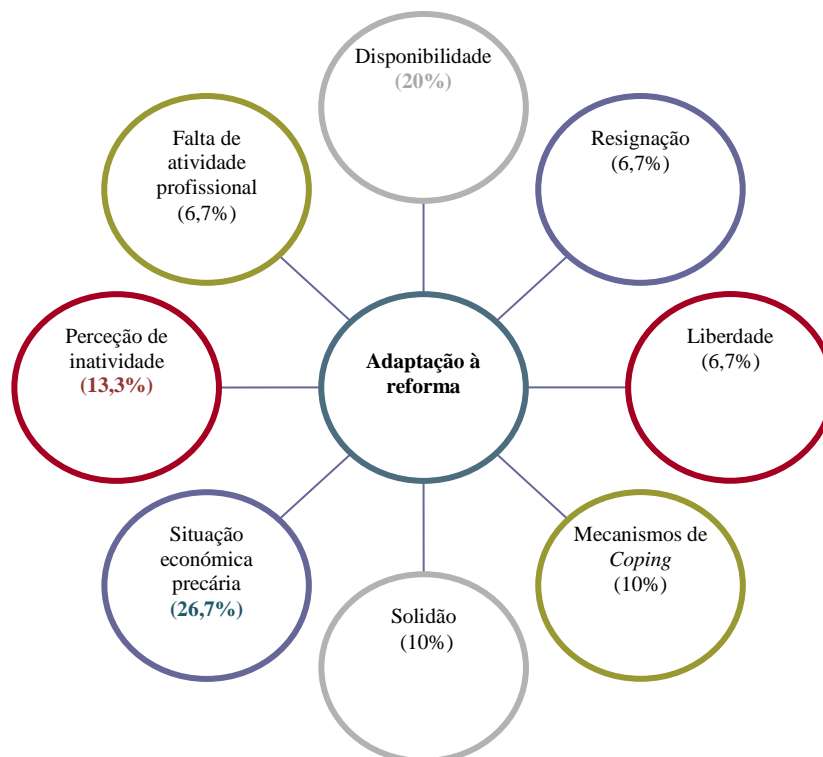


Figura 7. Estilo de adaptação à reforma.

Nota: Dados obtidos através do *software* SPSS.

A categoria com maior representação deixa-nos perceber que para alguns inquiridos a entrada na reforma foi sinónimo de dificuldades económicas. Este dado vem, aliás, ao encontro da caracterização da amostra, que apresenta na grande maioria rendimentos auferidos abaixo do salário mínimo nacional.

A reforma, embora possa acarretar para alguns indivíduos disfuncionalidades, é vivenciada por outros como um tempo de disponibilidade para assumir novos papéis e uma liberdade que permite a expansão de horizontes. Estas posições antagónicas são facilmente visíveis nos testemunhos seguintes que atestam a disponibilidade e liberdade,

- “ Houve uma vida nova, pois houve, porque não tinha que estar às nove horas no armazém. Estou lá às dez, dez e meia, quando não calha onze, vou passear, vou às excursões, vou passear, ver coisas novas porque sempre foi uma vida muito estúpida, sempre a trabalhar. Vou fazer a minha ginástica, à tarde vou até à Baixa (...) fico disponível para ouvir os outros, para conversar com alguém...” **E.16⁵**
- “ SIM! De libertação, pelo menos, [sorriso] eu não tive nenhum trauma com a reforma, nem coisa nenhuma, eu, eu acho. De vez em quando gosto de me lembrar da sensação que eu tive quando me reformei. Aquilo eu sei lá é como se fosse um pássaro que lhe tivessem aberto a gaiola, pronto! Senti uma satisfação tremenda (...) parece que fiquei mais nova e tudo, pelo menos por dentro.” **E.1**
ou a falta de convívio e de uma rotina estruturante:
- “Eu já sabia que não ia gostar da reforma (...). Não me adaptaria a estar aqui um mês, dois meses fechada (...). Eu sempre soube que a minha adaptação a casa não era fácil, e mais o meu feitio com o do meu marido! Somos o oposto! (...) O que mais falta me sinto é, ah, o contacto com as pessoas (...) os amigos. Amigos se existem é lá dentro e eu sabia que isso me ia fazer falta (...)” **E.26**
- “E está-se a ser inapto (...) a gente quando estamos acostumados a trabalhar e temos de deixar...”; “Fugia do sítio [do local onde trabalhava] (...) e ia chorar para desabafar (...) Fui ultrapassando e é como digo tenho ali uma quintazita. (...) O deixar de trabalhar para quem trabalha desde a idade dos onze anos (...) alguma coisa há de falhar (...) até de meter a chave na fechadura” [teve saudades]. **E.21**

Hipótese 2

No guião de entrevista, um dos tópicos a abordar prendia-se exatamente com a perceção que os idosos tinham em serem sujeitos ativos ou inativos, no que concerne ao seu contributo económico-social.

De acordo com os dados gerados pelo SPSS, aproximadamente 73% (22 sujeitos) indicou que se assume como ativo, ao passo que cerca de 27% (8 sujeitos) se auto reconhece como improdutivo. Todos os idosos abrangidos pelo estudo mantinham a sua

⁵ Entrevista número dezasseis.

autonomia e mesmo diante de situações problemáticas de saúde preservavam a sua funcionalidade na realização das tarefas diárias.

Alguns excertos são particularmente demonstrativos do mencionado:

- “*Considero-me ativa, só o problema das minhas pernas (...). Ainda faço o meu serviço todo de casa*” [refere esta parte mais do que uma vez]. **E.7**
- “*Eu sinto-me ativa (...) gosto de fazer as minhas coisas (...). Se não as faço hoje, faço-as amanhã (...) tanto gosto de trabalhar que trabalho (...) enquanto puder mexer as mãos (...) eu quero fazer as minhas coisas, não quero que ninguém se preocupe comigo (...). Se eu não fizesse nada [en]tão já tinha morrido (...) mas eu gosto mesmo de fazer isto*” [gosta de fazer meias, almofadas]. **E.22**

Estas tarefas do quotidiano diferem de acordo com variáveis como o género, o estado de saúde e as habilitações literárias e passam pela execução de tarefas domésticas, bricolage, compras, jardinagem, cuidado de animais, atividades de enriquecimento pessoal, entre outras.

O gráfico abaixo, figura 8, permite-nos ainda afirmar que a participação socioeconómica dos sujeitos do campo empírico não se confina a tarefas do quotidiano. Cinquenta por cento da amostra acumula outras atividades como a assistência à família, a participação em tarefas da comunidade, a ajuda a vizinhos ou o trabalho remunerado.

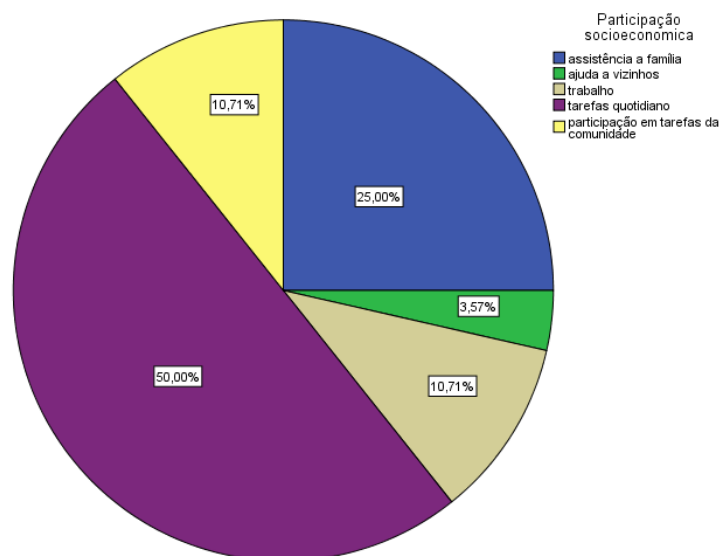


Figura 8. Participação socioeconómica dos entrevistados.

Dados obtidos através do software SPSS.

Eis algumas declarações que corroboram estes resultados:

- Todos os dias faz a comida para o marido levar para o trabalho, arruma a casa e dá almoço a um filho. Acrescenta: *“ainda tomo conta de um cunhado meu que é solteiro, tenho três homens a tratar. (...) Tenho um neto que duas ou três vezes por semana vem (...) depois ela [nora] vem (...) janta (...). Também faço o comerzinho para ela.”* Faz biscoitos para os netos e ajuda as noras na preparação de festas. **E.15**
- *“Nunca parei de trabalhar, ainda hoje trabalho! (...) Eu com oitenta anos ando a limpar ali dois prédios (...) dum sétimo andar para baixo (...) com oitenta anos e ando a limpá-los sem poder (...). À quarta-feira estou feita num bolo (...). Se não fosse isso não me podia governar. (...) Quando eu não puder limpar não sei como vai ser a minha vida...”* **E.19**
- *“Sacudir os cobertores, fazer a cama (...) e depois lavo as pecinhas interiores todos os dias [refere por duas vezes este aspeto] (...) e o tempo corre (...). Vou ao mercado buscar um bocadito de peixe (...), vou ao Pingo Doce buscar então o leite (...) o tempo não dá para mais nada.”* [todos os dias vai às compras] **E.4**
- Lê livros de autoajuda ou de *“uma certa espiritualidade”* [sobretudo de há 3 anos para cá porque ficou viúva]; arruma a casa; *“adoro cinema (...) sozinha ou acompanhada.”* **E.11**
- Tem um *“fim de semana muito mexido, farto-me de levar na cabeça porque eu não paro em casa”*. Revela que *“em vez de ir para o armazém vou arranjar o cabelo”*. Por vezes vai ao mercado, e *“às três horas tenho de estar na catequese, às quatro e meia tenho de estar nos escuteiros”*. *“Ajudo na Junta de Freguesia quando é preciso.”* [através de observação direta foi possível perceber que demonstra uma perspetiva crítica acerca dos assuntos e toma decisões em relação à sua empresa. A sala atesta a dinâmica da entrevistada, uma vez que existiam vários dossiers, documentos e livros respeitantes às atividades que desenvolve]. **E.16**

De facto, como reconhece Simões (2006, p.156), os seniores executam uma “multidão de tarefas, de enorme valor económico (...) e que não são reconhecidas”. Acrescenta, ainda, que teriam a capacidade para a elaboração de uma “quantidade imensa de outras que poderiam ainda desempenhar e que na realidade não exercem, por negligência ou rejeição da sociedade”. Esta falta de investimento por parte do tecido

social visível até de uma forma subtil na divisão entre “população ativa” e “inativa” predispõe alguns idosos a contestarem esta denominação:

- *“Acho que isso só tem valor para os sindicatos e para as estatísticas (...) eu não sou inativo e nesta altura já não sou contado como ativo.” E.4*
- *“Sou inativa quando eu parto os pés, ou os braços...” E.16*

Outros consideraram-se ainda com potencialidades que poderiam colocar ao serviço da comunidade:

- *“ Até ainda havia muita coisa que eu podia fazer (...) ajudar...” E.12*
- *“Eu gostava de ser ativo, infelizmente não posso (...) nem que não faça nada (...) a presença dele [idoso, a quem chamam “inativo”] é útil (...) resta saber porque é que ele é inativo (...) isso é uma palavra na minha opinião de diminuição da pessoa.” E.21*

Há, no entanto, idosos que interiorizam estes estereótipos idadistas:

- *“Já não sou válida porque já não posso fazer nada a ninguém.” E.4*
- *“A pessoa sente-se inferiorizada (...) é como dizer assim: és gorda ou magra. Eu tenho muito complexo de inferioridade.” [choro]; [importa acentuar que inicialmente a inquirida adotou uma postura fechada na entrevista. Porém, com o avançar da mesma, revelou baixa auto - estima, sobretudo no que respeita à aparência física, chegando mesmo a mostrar uma fotografia do seu casamento onde se considerava bonita, em contraponto à imagem que tem hoje de si própria.] E.5*
- *“Eu era uma pessoa muito ativa mesmo (...). Hoje considero-me uma pessoa sem atividade nenhuma (...). Os anos vão passando e nós vamos pensando [refere que antigamente por exemplo subia facilmente as ruas e hoje em dia tem de parar diversas vezes] (...). Perde-se o gosto à vida com a passagem dos anos (...) quem é doente (...) eu sinto-me revoltado comigo próprio...” E.29*

Hipótese 3

Conforme descrito no enquadramento teórico, no decurso da investigação, surgiu também o objetivo de apreciar se a solidão era concomitante com a velhice.

Dos dados sociodemográficos aferidos registámos que a maior parte dos inquiridos reside sozinha, à guisa do que mostra o gráfico indicado abaixo, na figura 9.

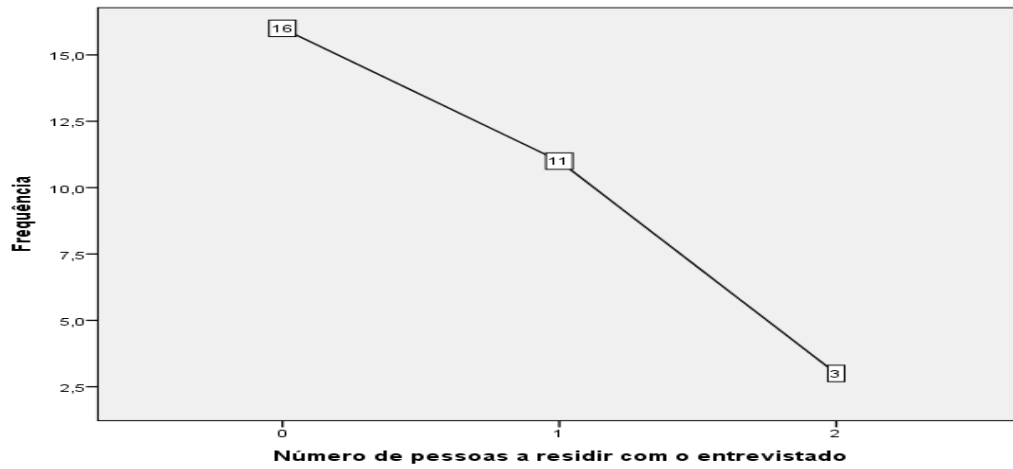


Figura 9. Solidão objetiva: número de pessoas a residir em casa com os entrevistados.

Dados obtidos através do *software* SPSS.

Face a este dado aprofundámos se esta solidão objetiva encontrava paralelo nos sentimentos de solidão percebidos pelos sujeitos da investigação. Os resultados encontram-se discriminados na figura 10.

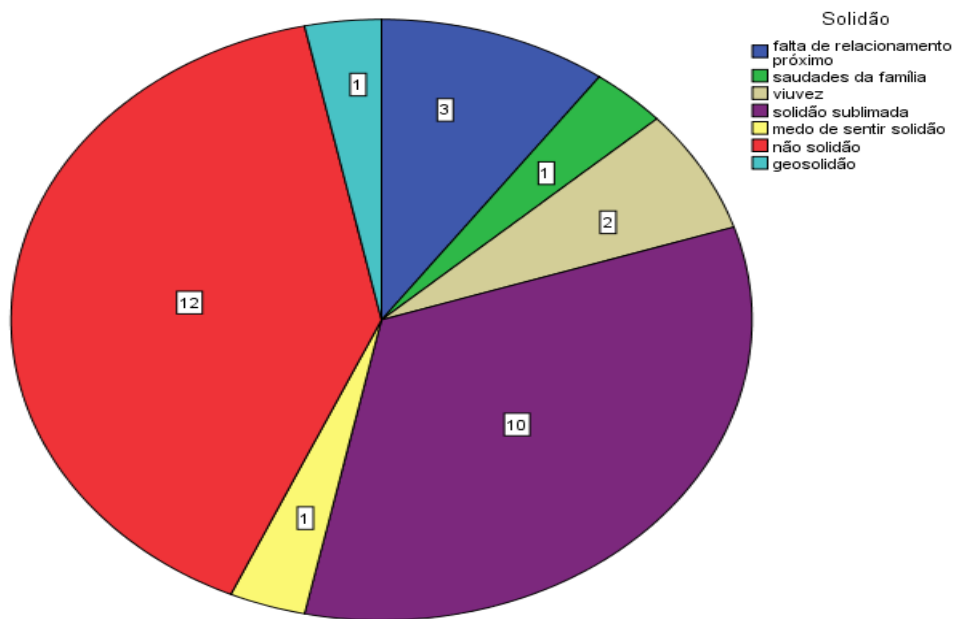


Figura 10. Solidão subjetiva.

Dados obtidos através do *software* SPSS.

Das respostas obtidas verifica-se que doze, dos trinta, inquiridos não sentem solidão. Considerando que este é um estudo de cariz qualitativo, não podemos, no entanto, deixar de olhar para a solidão vivida como um sentimento disfuncional. Das

três respostas, enquadradas na categoria “falta de relacionamento próximo”, duas refletem uma solidão “acompanhada” e outra a ausência de contactos quer em quantidade, quer em qualidade.

Em relação ao primeiro tipo de solidão registámos uma opinião paradigmática, de alguém que estando inserido numa família sente falta de afeto:

- *“MUITO, muito sozinha, porque a pessoa que é afetiva (...) sente essa falta e essa falta é muito, muito, muito grande...”* [A entrevistada de forma voluntária mostrou um interesse incomum em realizar a entrevista, provavelmente porque sentiu que poderia haver lugar à expressão dos seus sentimentos e vivências. Esta necessidade está intrinsecamente ligada ao sentimento de solidão expresso.] **E.26**

Relativamente à última situação recolhemos o seguinte testemunho:

- *“Muito! [resposta rápida e com entoação enfática] E depois é este ambiente aqui assim entre quatro paredes, é eu falar para o gato, o gato todo contente, primeiro faz-me queixa...”* [através de observação direta foi possível constatar a existência de um sentimento de tristeza e, apesar de na gravação defender constantemente o filho, deixou transparecer, através de declarações fora da entrevista, necessidade de afeto por parte deste e uma carência no que respeita à rede de relações.] **E.1**

A “viuvez” surge, igualmente, como um estado que pode propiciar este sentimento de solidão:

- *“Companhia do meu marido [sente falta], noto uma grande solidão (...) ainda hoje me fartei de chorar ao pé dele no cemitério (...) é uma grande solidão.”* [Encontra-se frequentemente sentada à janela a ouvir rádio, o que parece denotar vontade de estar, de alguma forma, “acompanhada”.] **E.7**

Embora exista uma maior frequência de respostas na categoria da não solidão, importa reter que muitas afirmações remetem para a existência de uma solidão sublimada ou latente, contornada por mecanismos de *coping*.

Sejam eles por crenças religiosas:

- *“Como sou muito crente em Deus (...) e depois olho para os meus que estão ali (...) nesse aspeto não”* [não sente solidão]. **E.4**

Ou por outras alternativas:

- *“NÃO! Às vezes eu própria falo comigo.”* **E.11**

- “*Não, porque (...) estou sempre acompanhada ou com música ou com o rádio ou com a televisão e depois o telefone...*”; Televisão: “*eu estava habituada a ouvir muitas vozes aqui dentro de casa e depois pronto, era um silêncio maluco e eu acendia tudo que era para ouvir muita gente.*”; “*Eu não sei, será que me dão descanso daquilo que eu tenho? (...) Eu às vezes digo, eu gostava de ter mais descanso, mas tenho outras alturas que penso e depois ficavas aí para o canto? E depois já não conversavas tanto? E depois isolavas-te?*” **E.16**

Discussão dos resultados

Relativamente à primeira hipótese as respostas dos inquiridos foram diversificadas, enfatizando uma vez mais a heterogeneidade dos mais velhos e dando assim significado à intervariabilidade de posições. Confirma-se assim a hipótese.

É relevante ainda referir que, embora o estudo realizado pretenda uma contextualização dos resultados à amostra especificamente utilizada, os mesmos vão ao encontro da revisão da literatura efetuada, o que surge como mais um fator propulsor da validade e fiabilidade do estudo. Por exemplo, Cavanaugh (1997, citado por Simões, 2006) afirma que a reforma se traduz num processo de reorganização pessoal e social. Szinovacz (2001), por sua vez, refere que o indivíduo adquire um novo papel, mas que esta transição pode acarretar comportamentos disfuncionais.

A segunda hipótese é também confirmada pela investigação empírica, o que nos leva a concordar com Couvaneiro e Cabrera (2009, p.45), quando alegam que "apesar das perdas inerentes ao processo de envelhecimento, permanecem física e psiquicamente vigorosos, mantêm laços afetivos fortes e procuram atividades e ocupações que lhes proporcionem prazer, enriquecimento e um sentimento de utilidade." A ocupação significativa dos tempos livres dos entrevistados, embora não possa ser neste estudo alvo de observação minuciosa, sugere uma vivência mais positiva desta etapa de vida. Um dado interessante e que deverá ser alvo de um maior aprofundamento teórico-prático prende-se com a *gerotranscendência*, que emerge como um elemento central na vida dos entrevistados.

Bengston e Schaie (1999, p.374) observam que: “no próximo século o significado de velhice deve ser reconstruído de uma forma mais produtiva, sendo que a produtividade inclui não só a atividade económica retribuída, mas um conjunto de

atividades formais, informais e quase formais que conduzem a ganhos na esfera social, política e económica.”⁶

Por último, de acordo com os resultados obtidos, infirmou-se a terceira hipótese que encerrava que “A solidão é um problema recorrente nos idosos da Alta de Coimbra.”

Como refere Garcia (2011), em virtude da difusão de políticas assistencialistas e da permanente chamada de atenção dos meios de comunicação social para casos extremos de solidão entre idosos, frequentemente associamos este estado à velhice. Residir sozinho não se nos apresenta apenas como um fator de risco, mas na maioria dos casos como um sinal de desenvolvimento e autonomia. Existem outras variáveis, mais do que o isolamento físico, que nos ajudam a explicar a emergência deste sentimento, como a personalidade, a saúde, as redes sociais ou as habilidades cognitivas (idem).

Uma investigação desenvolvida, entre dois mil e nove e dois mil e dez, no Norte de Portugal esbateu este estereótipo (Garcia, Sevilla & Teixeira, 2011), indo ao encontro dos nossos resultados. A partir de uma amostra de quinhentos e quarenta e um idosos aferiram-se as suas perceções acerca do “conceito de solidão”, da “perceção da solidão subjetiva”, da “solidão objetiva” e dos “mecanismos de superação da solidão”. A análise e discussão de resultados ressalta que 42,7% (231) afirmaram que se encontravam “nada ou pouco sozinhos”. Ao estudar os mecanismos de *coping* obtiveram-se os resultados a seguir discriminados.

⁶ Tradução livre da autora. No original: “In the next century the meaning of old age may be reconstructed into a more productive form, where productivity includes not only economic activity in the form of paid employment but also a wide range of formal, quasi-formal, and informal activities that are productive in social, political, and economic terms.”

Quadro 4. *Mecanismos de coping em relação à solidão subjetiva, numa investigação realizada no Norte de Portugal.*

Mecanismos de coping	Apoio religioso	25%
	Resignação	22,2%
	Apoio social	21%
	Aceitação positiva	13,9
	Expressão de emoções	10,2
	Busca de alternativas	7.7

Nota: De Aproximación a la soledad y estrategias de afrontamiento en mayores del Norte de Portugal, por Garcia, Sevilla e Teixeira, 2011.

Da análise depreende-se que de todos os mecanismos de *coping*, os mais velhos elegem em primeiro lugar o apoio religioso, seguido do sentimento de resignação e por fim a busca de suporte social. Esta investigação vai ao encontro dos dados por nós recolhidos e tratados, dando suporte à ideia que velhice não é na maioria dos casos sinónimo de solidão e permite-nos perceber que os mecanismos de *coping* utilizados são em muito semelhantes aos da nossa amostra, nomeadamente no que concerne ao refúgio no apoio religioso e na busca de alternativas, como passear, ver televisão, ouvir rádio, entre outras. Os resultados obtidos colocam a tónica na capacidade de resiliência e adaptação que podemos depreender encontrar nesta população, e que deve ser alvo de futuras investigações e disseminada junto da opinião pública, para que os mais velhos sejam socialmente valorizados.

No que respeita à sociabilidade seria interessante estudar, em futuras investigações, a relação da solidão com a existência das redes formais e informais. Até que ponto estas contribuem, ou não, para o desenvolvimento ou diluição deste sentimento subjetivo.

Do ponto de vista social é comumente aceite pelas investigações que a velhice é uma etapa onde se torna mais possível a contração nas redes de apoio, no que se refere à sua qualidade, mas sobretudo à quantidade. Não nos iremos alongar nestas considerações uma vez que o estudo não nos permite tirar conclusões neste sentido.

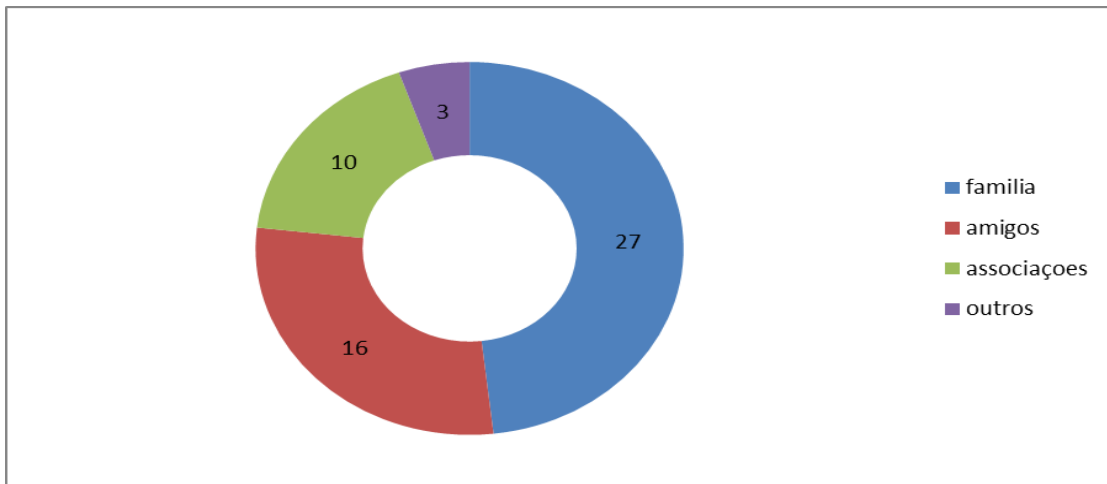


Figura 11. Redes de apoio dos inquiridos.

Nota: Dados adquiridos no programa Excel.

É no entanto digno de nota que a família e os amigos aparecem como as principais redes de suporte, conforme se pode constatar no gráfico abaixo.

Assim, e apesar da *desfamiliarização*, os resultados vão ao encontro dos pressupostos da autora Ana Fernandes (1997) ao afirmar que embora já não se assista ao *familismo* que caracterizava as sociedades agrárias existentes até ao século XIX, existiu sempre de uma forma geral uma solidariedade entre pais e filhos que se traduziu numa entajuda mútua e que contraria a visão estigmatizada do desmoronamento das redes de suporte.

Relativamente à rede de apoio formal posturas institucionais diferentes parecem conduzir a autoreconhecimentos distintos. Dos dados obtidos existiu uma opinião mais favorável dos entrevistados às organizações de apoio leigas relativamente às de cariz religioso. Neste sentido, uma das entrevistadas relata mesmo uma situação menos agradável, no que respeita a um serviço de apoio domiciliário, de foro religioso, ao referir “*estive na cama três dias e depois vinham-me pôr aqui o comer, mas ninguém sabia que eu estava doente (...) parece impossível! Viam a minha falta, que eu não estava e ninguém se preocupou a perguntar o que é que se passava*”; “*abriam a porta da rua porque têm a chave, punham ali o cesto e eu quando me levantava é que ia buscar o cesto*”; “*dias seguidos sem ver a pessoa, alguma coisa se havia de passar...*”**E.7**

O papel das redes de suporte formal na dignificação da velhice representa uma oportunidade em termos de investigação científica.

Considerações finais

A investigação realizada permite-nos esbater a conceção dos mais velhos como elementos improdutivos da sociedade e deveria conduzir a um repensar desta posição, até no que respeita à catalogação dos indivíduos em ativos e inativos. Conforme a revisão da literatura estes dois construtos não são neutros e remontam a uma sociedade que emergiu com a revolução industrial. Historicamente estes conceitos não comportam sentido, já que vivemos numa sociedade pós-industrial, onde o conhecimento e a capacidade de gerir a informação são os aspetos cimeiros. A divisão estanque entre a aprendizagem, o trabalho e o “descanso” ou “lazer” caiu em desuso e tem de ser substituída por uma abordagem mais flexível do ciclo de vida.

A introdução do conceito de *envelhecimento ativo*, com tudo o que este implica, assume-se como um avanço na compreensão e valorização da velhice. Pese embora este mérito devemos ter sempre a preocupação de não estigmatizar os mais velhos, considerando que existem “envelhecimentos inativos” porque menos ajustados aos padrões convencionados. As pessoas devem ser valorizadas porque acima de tudo são PESSOAS, com uma dignidade e identidade peculiares.

A sociedade idadista, que se rege pelo culto do que é jovem e pela rápida obsolescência, tem de dar lugar a uma solidariedade funcional que ajude a capacitar os mais velhos e a valorizar as suas competências nos diversos contextos de vida.

O apartamento temporal e espacial dos mais velhos, movido por valores como o *neo-liberalismo*, o *hipercapitalismo*, o *hipertecnicismo*, o *hiperconsumismo* e o *hiperindividualismo*, tem de sofrer uma descontinuidade sob pena de estreitar a qualidade de vida de quem o sente e de não gerar oportunidades que pendam para um desenvolvimento sustentável.

Esta conjuntura não deve de forma alguma passar despercebida à área da Gestão de Recursos Humanos, tendo em conta que o índice de envelhecimento tenderá a aumentar exponencialmente nos próximos anos. Um bom gestor é aquele que apercebendo-se das mudanças micro e macro organizacionais ajusta os seus procedimentos de ação.

No que respeita à gestão de carreira é necessário ter em conta que esta deve ser transversal a todos os trabalhadores, independentemente da sua posição na organização ou da idade. É nosso entendimento a necessidade de despoletar uma intervenção promotora de desenvolvimento, marcada por uma desmultiplicação dos momentos de

ação, que prepare os atores organizacionais para as diversas mudanças e momentos de transição.

Conforme a investigação notamos que esta intervenção, longe de ser monolítica, necessita de ser plural. Não existem dois envelhecimentos nem duas formas iguais de vivenciar a transição para a reforma. É de suma importância perceber se esta mudança foi esperada, como está a ser vivenciada e quais as redes de apoio existentes. Importa considerar os recursos internos do indivíduo e ter, ao mesmo tempo, uma *abordagem ecológica do desenvolvimento*.

Acresce que foi notório verificar o capital económico e social dos entrevistados, fazendo-nos atentar que uma intervenção funcional tem de indelevelmente consciencializar os trabalhadores das suas competências, melhorando a sua satisfação e vontade de permanecer no mundo do trabalho, ou conduzindo a uma reorganização pessoal e social dos indivíduos em momentos de transição ou mudança. Numa próxima investigação talvez fosse pertinente, dado o número significativo de indivíduos da nossa amostra que se encontram reformados por invalidez, auscultar se algumas destas incapacidades surgiram na sequência de uma fraca qualidade de vida no trabalho.

No que respeita às políticas de gestão de recursos humanos adotadas, importa igualmente dar atenção à forma como os colaboradores conjugam a sua vida pessoal e profissional, orientando-os assim para uma cultura organizacional de excelência e, simultaneamente, à edificação, ao longo da vida, de uma teia de relações e interesses que funcionem como suportes e elementos “amortecedores”.

Em jeito de conclusão não poderíamos deixar de olhar para o espaço que nos acolheu nesta investigação e que dia a dia envolve os nossos participantes, podendo contribuir para a configuração de como a velhice é vivenciada. Relativamente aos aspetos que menos apreciam na Alta, as opiniões dividem-se, mas convergem muitas vezes para o apontamento de problemas relacionados com a poluição sonora difundida pelos bares ou mesmo o traçado irregular das ruas que em nada se misturam com uma política de envelhecimento bem-sucedido. Ao contactarmos com a população idosa da Alta e ao percorrermos o seu espaço chegamos à mesma conclusão de Manuel Lobo (1983, pp.18,19): “ *A Alta, aí está, bem degradada, mas ainda com muitos valores escondidos sob a sujidade das paredes, os buracos das ruas, as ruínas dos seus telhados, as “modernizações” ofensivas, ridículas e que ninguém parece ter coragem para demolir...Que dizem e fazem os Homens Cultos da nossa Cidade? Que atitude toma a Universidade? (...) Que dizem as associações profissionais de arquitetos, dos*

engenheiros e de outros técnicos mais ligados à feitura das Cidades? (...) Não há tempo. Está toda a gente muito ocupada nos seus negócios, ou a procurar distrair-se...ou a ver televisão. É, no fundo, uma crise da educação, submergida nas alienações da sociedade de consumo, que chegou, viu e venceu...” Que futuro para a Alta, património histórico e humano da nossa cidade e quiçá do mundo?

Quem percorre a Alta de Coimbra facilmente percebe que as pedras irregulares da calçada são o reflexo de um espaço físico povoado de contrastes, onde a beleza rapidamente se mistura com a degradação e o vazio, e de “estórias” de Gente que ao envelhecer, embelece, ou envilece...

Bibliografia

Livros

Associação dos Antigos Estudantes de Coimbra (1984). *A velha alta...desaparecida. Álbum comemorativo das bodas de prata da Associação dos Antigos Estudantes de Coimbra*. Coimbra: Livraria Almedina.

Atchley, C. (2000). *Social forces and aging: an introduction to social gerontology*. (9^a ed.). Harbor Drive: Wadsworth.

Bardin, L. (2008). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Boutinet, J. (1999). *Antropologia do Projeto* (Rego, J., Trad.). Lisboa: Instituto Piaget. (Trabalho original em francês publicado em 1990)

Couvaneiro, C., & Cabrera, J., (2009). *Este tempo de ser: Conceções de espaço e tempo para um envelhecimento positivo*. Lisboa: Instituto Piaget.

Fernandes, A. (1997). *Velhice e Sociedade: Demografia, Família e Políticas Sociais em Portugal*. Celta Editora: Oeiras.

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento* (pp.19-26). Lisboa: Climepsi Editores.

Garcia, M. (2011). Aproximación a la soledad y estrategias de afrontamiento em mayores del Norte de Portugal. Em A. Carvalho, (Eds). *Solidão e solidariedade: entre os laços e as fraturas sociais* (pp. 163-168). Lisboa: Afrontamento.

Garcia, M. (2011). Mayores, soledad y solidaridad. Em A. Carvalho, (Eds). *Solidão e solidariedade: entre os laços e as fraturas sociais* (pp. 147-154). Lisboa: Afrontamento.

Gaullier, X. (1988). *La deuxième carrière*. Paris: Editions du Seuil.

Guillemard, A. (1986). *Le Déclin du Social: Formation et crise des politiques de la vieillesse*. Paris: Presses Universitaires de France.

Houaiss, A. (2003). *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Lisboa: Instituto António Houaiss de Lexicografia.

Howel-M., N., Hinterlong, J., Sherraden, M. (2001). *Productive Aging. Concepts and Challenges*. USA: The Johns Hopkins University Press.

Imaginário, L. (1997). *Balanço de competências*. Porto: FPCE e Instituto Consulta Psi-Formação e Desenvolvimento UP.

Kahn, L., & Rowe, W., (1998). *Successful aging*. New York: Dell Publishing.

Lobo, M. (1983). *A recriação da imagem de Coimbra e os seus valores culturais*. Coimbra: Museu Nacional Machado de Castro.

Minois, G. (1999). *História da Velhice no Ocidente*. Lisboa: Teorema.

Moody, H. (2009). *Aging: Concepts and Controversies* (6ª ed.). USA: Pine Forge Press.

Nazareth, J. (2009). *Crescer e Envelhecer: Constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico*. Lisboa: Editorial Presença.

Palmore, E. (1999). *Ageism: Negative and positive* (2ª ed.). New York: Springer Publishing Company.

Pereira, A. (1999). *SPSS Guia prático de utilização: Análise de dados para Ciências Sociais e Psicologia*. Lisboa: Edições Sílabo.

Perlman, D. & Peplau, L. (1981). Personal Relationships in disorder. Em Duck & Gilmour (Eds.). *Toward a Social Psychology of Loneliness* (pp. 31- 32). London: Academic Press.

Seco, G., & Allen, A. (1986). *Aspetos Psicológicos da Aposentação*. FPCE: Coimbra.

Simões, A. (2006). *A Nova Velhice - Um Novo Público a Educar*. Porto: Ambar.

Veloso, E. (2011). *Vidas depois da Reforma*. Lisboa: Coisas de Ler.

Vieira, C. & Lima, P. (1999). *Metodologias da Investigação Científica*. FPCE: Coimbra.

Artigos

Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40, 1054-1085.

Ernst, J., & Cacioppo, J. (1999). Lonely Hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8, 1-22.

Fonseca, A. (2006). Transição-adaptação à reforma em Portugal. *Psychologica*, 42, 45-70.

Rodrigues, M., Ayabe, N., Lunardelli, M., Canêo, L., (2005). A Preparação para a Aposentadoria - O papel do Psicólogo frente a essa questão. *Revista Brasileira de Orientação Vocacional*, 6, 53-62.

Internet

Ateneu. (2010). *Centro de dia*. Acedido em 30, agosto, 2012, em <http://www.ateneudecoimbra.pt>.

Atlas. (s.d). *Projeto Alta de Coimbra*. Acedido em 30, agosto, 2012, em <http://atlaspeople.net/>

Câmara Municipal de Coimbra. (s.d.). *Uma mesa para os avós*. Acedido em 30, agosto, 2012, em <http://www.cm-coimbra.pt/>

Comissão das Comunidades Europeias. (2005). *Livro verde “Uma nova solidariedade entre gerações face às mutações geográficas”*. Acedido em 30, agosto, 2012, em http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/pt/com/2005/com2005_0094pt01.pdf

Instituto Nacional de Estatística. *Dados provisórios dos censos de 2011*. Acedido em 20, janeiro, 2012, em <http://www.ine.pt>

Direção-Geral da Saúde. (2004). *Plano nacional da saúde*. Acedido em 8, dezembro, 2011, em <http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/capa.html>

Gabinete de Estratégia e Planeamento. (2007). *Carta Social*. Acedido em 25, dezembro, 2011, em <http://www.cartasocial.pt/>

Infopédia (Em linha). Porto: Porto Editora (2003-2011). *Isolamento*. Acedido em 19, novembro, 2011, em [www: <URL: http://www.infopedia.pt/\\$isolamento>](http://www.infopedia.pt/$isolamento).

Infopédia (Em linha). Porto: Porto Editora (2003-2011). *População ativa*. Acedido em 19, novembro, 2011, em [www: <URL: http://www.infopedia.pt/\\$populacao-ativa>](http://www.infopedia.pt/$populacao-ativa).

Infopédia (Em linha). Porto: Porto Editora (2003-2011). *Reformar*. Acedido em 19, novembro, 2011, em [www: <URL: http://www.infopedia.pt/\\$reformar>](http://www.infopedia.pt/$reformar).

Infopédia (Em linha). Porto: Porto Editora (2003-2011). *Trabalho*. Acedido em 19, novembro, 2011, em [www: <URL: http://www.infopedia.pt/\\$trabalho>](http://www.infopedia.pt/$trabalho).

Portal do Anuário Católico. (s.d.). *As criaditas dos pobres*. Acedido em 30, agosto, 2012, em http://www.portal.ecclesia.pt/anuario/ficha_congregacoes_f.asp?congregacao_fid=17

União Europeia. (2010). *Decisão do Parlamento Europeu e do Conselho relativa ao Ano Europeu do Envelhecimento Ativo (2012)*. Acedido em 4, dezembro, 2011, em <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:0462:FIN:PT:PDF>

União Europeia. (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*. Acedido em 30, agosto, 2012, em <http://europa.eu/ey2012/ey2012.jsp?langId=pt>

World Health Organization. (2000). *Social development and ageing crisis or opportunity?* Acedido em 8, dezembro, 2011, em http://www.who.int/ageing/publications/development/alc_social_development.pdf

World Health Organization. (2002). *Active Aging: A police framework*. Acedido em 30, agosto, 2012, em http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf

World Health Organization. (s.d.). *"What is active aging."* Acedido, em 4, dezembro, 2011, em http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

Legislação

Aviso nº 2129/2012, de 10 de fevereiro. Município de Coimbra.

Decreto- Lei nº 26/2008 de 22 de fevereiro. Assembleia da República. Lisboa

Decreto- Lei nº 498/72 de 9 de dezembro. Assembleia da República. Lisboa

Decreto-Lei nº 187/2007 de 10 de maio. Assembleia da República. Lisboa

Comunicações

Daniel, F. (2011, novembro). *Oração de Sapiência*. Abertura solene do ano letivo do Instituto Superior Miguel Torga.

Anexos

Anexo 1

Guião de Entrevista

A Entrevista que se segue pretende compreender a sua experiência de vida e/ou o modo como vivenciou a transição para a reforma. Terá aproximadamente a duração de 45m e é confidencial.

Data: _____ Hora: _____ Local: _____

Data de nascimento: _____

Nível de Escolaridade: _____

Género: _____

Contexto Pessoal

- A que horas se levanta?
- A que horas toma o pequeno-almoço?
- O que faz entre o levantar e o pequeno-almoço?
- Em que se ocupa até à hora de almoço? Está em casa? O que faz? Sai? Para onde?
- E durante o resto do dia o que costuma fazer?
- Gosta de se arranjar?
- Cuida do seu vestuário?
- Vai ao cabeleireiro/barbeiro?

Contexto Familiar

- Casou?
- Vive sozinho?
- Tem família?
- A família procura-o?
- Tem filhos?
- Tem netos? Convive com eles?
- Sente que é respeitado na família?

Sociabilidade

- + Vai a espetáculos?
- + Participa em atividades comunitárias?
- + Vê televisão?
- + Faz cursos?
- + Lê?
- + Ouve rádio?
- + Costuma passear?
- + Tem algum tipo de atividade física?
- + Frequenta alguma igreja?
- + Ao longo da sua vida participou em atividades de caráter social?

Situação socioeconómica

- + Que profissão/ões exerceu?
- + Frequentou cursos de formação?
- + Com que idade se reformou?
- + Reformou-se porque atingiu a idade legal ou porque foi obrigado a isso?
- + A reforma foi o início de uma nova vida?
Ou no caso de donas de casa
- + Que tarefas gostava mais e menos de fazer como dona de casa?
- + Trabalhava sozinha ou tinha ajuda?
- + À medida que a idade foi avançando as tarefas mantiveram-se ou sentiu necessidade de fazê-las com mais calma?
- + Usufri da pensão social de velhice ou de outro tipo de rendimento?

- + Tendo em conta os seus gastos que tem considera justa a pensão que recebe?
- + Qual o valor mensal da pensão de reforma?
- + Qual o valor médio de despesas com a saúde?
- + Qual o valor médio de despesas com a alimentação?

Redes de apoio

- ✚ Costuma contar com a ajuda de algumas pessoas (vizinhos, amigos, família) ou associações? Que tipo de ajuda?
- ✚ Usufri deste apoio há muito tempo?
- ✚ Como teve acesso ao mesmo? Foi por iniciativa própria ou através de familiares, associações, amigos, entre outros?
- ✚ Com este(s) tipo(s) de apoio sentiu diferenças no seu dia a dia?

Outras questões

- ✚ Conhecendo a idade de uma pessoa podemos dizer que ela é nova ou velha?
- ✚ Sente-se uma pessoa ativa ou inativa?
- ✚ Se tem companheiro(a)- têm uma relação próxima?
- ✚ Se não tem- gostaria de ter um(a) companheiro(a)?
- ✚ Balanço: Sente-se satisfeito(a) no seu dia a dia ou alguma coisa lhe faz falta?
- ✚ O que gostava de fazer nos tempos mais próximos?

Observações:

Nota: Este guião serviu apenas como instrumento de memorização para inquirir da vivência dos entrevistados.

Anexo 2

Declaração

Eu _____ declaro que autorizo que me seja feita uma entrevista fonográfica ligada ao tema do envelhecimento pela aluna de mestrado do Instituto Superior Miguel Torga, Cláudia Maria Batista Branco.

Eu, _____ declaro que esta entrevista se destina exclusivamente a fins científicos, é confidencial e o anonimato é garantido. Depois de devidamente apurados, os resultados serão comunicados aos participantes.

Coimbra, _____, de _____, de 2012

O (A) participante

A investigadora

Anexo 3

Anexo 4

ANÁLISE DE CONTEÚDO

Participação socioeconômica

Categoria	Unidade de registo	Total
Assistência à família	<ul style="list-style-type: none"> • “A partir do mês que vem (...) já ela [neta] vem para aqui todos os dias, vai ser criada aqui...” 2 • Dá ajuda aos filhos. “Comem e bebem e levam e ainda dou [dinheiro]. (...) Para mim sozinha chegava e sobrava.” 5 • Ajuda a filha adotiva, apesar das muitas despesas. 7 • “ Faço muitos arranjos na costura (...) para a casa, para mim, para a família (...). ” 14 • Todos os dias faz a comida para o marido levar para o trabalho, arruma a casa e dá almoço a um filho. Acrescenta: “ainda tomo conta de um cunhado meu que é solteiro, tenho três homens a tratar. (...) Tenho um neto que duas ou três vezes por semana vem; (...) depois ela [nora] vem (...) janta. (...) Também faço o comerzinho para ela.” Faz biscoitos para os netos e ajuda as noras na preparação de festas. 15 • O que recebe da reforma dá para as despesas? “Dá e ainda ajudo...” [família e associações]. 16 • “Quando vou para a minha terra ainda ajudo muito a minha gente [cozinhar, arrumar a cozinha]. (...) Gosto de me sentir ainda a trabalhar.” Os netos costumam perguntar “ó vô quando é que fazes um arroz doce à gente?” Fala com orgulho de a família gostar daquilo que cozinha. 17 • Porque a minha filha vem almoçar mais o meu neto”; “A minha filha ainda precisa de mim coitadinha, (...) ajudamos-se [ajudamo-nos] uma à outra.” 19 • Apoio a cunhada. 23 • Apoio a irmã. 24 	10
Ajuda a vizinhos	<ul style="list-style-type: none"> • Às vezes sem poder ajuda as vizinhas, vai à “praça”. 12 	1
Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhou durante quarenta e dois anos e meio em Seguros e enfatiza “hoje ainda continuo a trabalhar porque estou a ajudar o filho.” 13 • “Depois vou até ao armazém, porque faço parte da Sociedade, gosto de lá ir conversar, ver como é que as coisas vão, não vão, assinar uns papéis, caso seja preciso assinar...” 16 • “Nunca parei de trabalhar, ainda hoje trabalho! (...) Eu com oitenta anos ando a limpar ali dois prédios (...) dum sétimo andar para baixo. (...) Com oitenta anos e ando a limpá-los sem poder. (...) À quarta-feira estou feita num bolo (...) se não fosse isso não me podia governar. (...) Quando eu não puder limpar não sei como vai ser a minha vida...” 19 	3

<p>Execução de tarefas domésticas e quotidianas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Fazer a minha cama, dar de comer ao animal, lavar os pratitos e às vezes também lavar os pratitos da dona.” 1 • “A primeira coisa que faço é ir para o computador. (...) Hoje em dia não escrevo cartas, mando mails”; “tenho sempre umas coisas a tratar na Baixa”; “também gosto de arranjar coisas”; “eu não tenho tempo para nada (...) mas (...) posso dispor do tempo como me apetece, quando me deixam, quando me deixam.” 3 • “Sacudir os cobertores, fazer a cama (...) e depois lavo as pecinhas interiores todos os dias [refere por duas vezes este aspeto] (...) e o tempo corre, (...) vou ao mercado buscar um bocadito de peixe, (...) vou ao Pingo Doce buscar então o leite. (...) O tempo não dá para mais nada” [todos os dias vai às compras]. 4 • “Considero-me ativa, só o problema das minhas pernas (...) ainda faço o meu serviço todo de casa” [refere esta parte mais do que uma vez]. 7 • “Vou logo para a casa de banho, visto-me, arrumo o meu quarto.” 9 • Computador: jogar e fazer pesquisas; lê livros de autoajuda ou de “uma certa espiritualidade” (sobretudo de há 3 anos para cá porque ficou viúva); arruma a casa; “adoro cinema (...) sozinha ou acompanhada.” 11 • “Graças a Deus ainda trato das minhas coisas muito bem”; “Limpo o chão, limpo a casa de banho, se lá for eu tenho tudo limpinho.” 12 • “Ativa até de mais (...) às vezes faço serviço até que já não havia de fazer” [apanhar fruta]. 13 • “Tratar do pequeno almoço, arrumar a casita e depois vou à Baixa, vou à missa. (...) Faço este trajeto assim [da Portagem à Igreja de Santa Cruz: ida e volta] para andar e tenho uma prima (...) e encontramos todos os dias”; “Faço todos os sábados uma panela de sopa. (...) Principalmente à segunda [feira] aquilo é restos, [a comida que vem do apoio domiciliário] por acaso hoje até vinha boazita.” 17 • “Eu quando [es]tou aborrecida de estar na cama levanto-me, vou para a janela, olho para a Rainha Santa, faço a minha oração e (...) agradeço a Deus por mais um dia que Ele me está a dar. (...) Depois tomo o pequeno almoço, dou um jeitinho, porque eu, as minhas mãos infelizmente não dão para fazer muita coisa...” 20 • “Tenho ali uma quintazita (...).” 21 • “Eu sinto-me ativa (...) gosto de fazer as minhas coisas (...) se não as faço hoje, faço-as amanhã. (...) Tanto gosto de trabalhar que trabalho. (...) Enquanto puder mexer as mãos (...) eu quero fazer as minhas coisas, não quero que ninguém se preocupe comigo. (...) Se eu não fizesse nada [en]tão já tinha morrido (...) mas eu gosto mesmo de fazer isto...” [gosta de fazer meias, almofadas]. 22 • Sim, se a gente já não faz nada, já não está no ativo (...) eu ativo já não sou (...) ainda não estou inválido de todo” [refere que costuma participar na sua aldeia na apanha da azeitona]. 25 • “Eu faço de tudo um pouco [refere-se a tarefas domésticas], aquilo que posso...” 26 • “Lavar, vestir (...) tomar os comprimidos em jejum (...) tomar o meu pequeno almoço (...) tratar da casa, tratar do cão. (...) Se tenho que fazer alguma coisa na Baixa vou, depois ou faço o almoço ou vou buscar uma dose ali ao Nicola. (...) Também gosto muito de fazer renda, (...) tenho um grande quintal (...) depois vem o jantar (...) vou tomar a minha bica ali. (...) À noite é que gosto muito de ver a televisão, gosto muito de ver a política...” 27 • “Dou uma arrumação aqui nesta coisa [casa] e vou inté [até] à Baixa um bocado à tarde” [para se distrair e por recomendação medica]. 28 • “Tomo em casa [o pequeno almoço], quando tenho dinheiro vou ao café, [es]tou ali um bocado, tomo um garoto, como um bolito (...) arrumo a casa (...) É o prato do dia! (...) O comer faço e como quando me apetece...” [refere que raramente tem fome]. 30 	<p>17</p>
---	---	-----------

Participação em tarefas da comunidade	<ul style="list-style-type: none"> • Participa numa associação (não quis revelar o nome). 3 • Faz voluntariado na Igreja da Sé Velha, dando indicações aos turistas: “<i>Converso muito com os turistas.</i>” 6 • Ajuda os mais necessitados. 7 • “<i>Sou sócio aí de várias associações, dou a minha ajuda dentro do possível.</i>” 13 • Tem um “<i>fim de semana muito mexido, farto-me de levar na cabeça porque eu não paro em casa</i>”. Revela que “<i>em vez de ir para o armazém vou arranjar o cabelo</i>”. Por vezes vai ao mercado e “<i>às três horas tenho de estar na catequese. Às quatro e meia tenho de estar nos escuteiros</i>”; “<i>Ajudo na Junta de Freguesia quando é preciso.</i>” 16 • Faz parte da Assembleia da Junta de Freguesia; É militante ativa de um partido. 27 	6
---------------------------------------	--	---

Vida afetiva

Categoria	Subcategoria	Unidade de registo	Total
Indisponibilidade	Relacionamento anterior	<ul style="list-style-type: none"> • “Não me estava a ver com outro homem” [refere por diversas vezes o sentimento de falta do marido]. 5 • “Ai não! (...) Deus que me levou o primeiro é porque não queria que eu tivesse homem (...) e até digo-lhe francamente não tinha coragem de pôr outro homem ao meu lado...” 7 • “Não, quer dizer companheiro do dia a dia não, porque como é que hei de dizer? (...) Eu digo isto talvez esquecendo-me que [es]tou a dizer isto com a idade que tenho, mas acho que quando se teve um companheiro e uma vida como eu tive e como outras pessoas têm, que não é fácil viver ao lado de outro indivíduo sem fazer comparações.” 11 • “Eu? Não! Deus me livre (...) Ai credo Nossa Senhora. Não, não era capaz, não era capaz de me deitar na cama com outro homem.” 17 • “ Não, marido? Não, não, não, não! O meu marido chegou muito bem! (...) Não é porque não tivesse, mas eu é que não quero. (...) Tive o meu marido, foi o homem de quem eu gostei (...) tenho os meus netinhos e a minha filha e já é uma boa companhia!” 18 • “Ai credo não! Ai meu rico marido! (...) Quem os lá tiver que os sustente.” 20 • “Depois do meu homem morrer (...) aí é que foi o sopapo...”; “ A morte do meu homem deu cabo de mim” [choro]. 30 	7
Indisponibilidade	Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> • “Já tive uma proposta, mas não quis...”; “eu estou sozinha, acordo à hora que quero (...) não quero mais ter aquele compromisso.” 6 • “Não, se eu quisesse não me faltavam” [propostas de namoro]. 9 • “Não, não, não (...) eu acho que não vale a pena...” 12 • “Só peço licença aos sapatos para andar (...) não [se vê com ninguém]. Tenho um feitio muito próprio, gosto muito de liberdade...” 16 • “ Ai não, não, não, não! (...) Fiz sempre aquilo que quis, nunca tive ninguém para me chamar a atenção, nunca tive responsabilidades, vou para onde quero, faço o que quero...” 19 • “Agora? Não, (...) [es]tou bem. (...) Fiz mal, não é agora, (...) não me imagino agora com um homem atrás de mim de jeito nenhum. (...) Já vii arranjar trabalho! (...) Se eu precisar de alguma coisa tenho os meus filhos.” 27 	6
Indisponibilidade	Falta de oportunidade	<ul style="list-style-type: none"> • “ Agora não, com o meu juizinho na cabeça não, porque agora sou uma doente, quero é paz e sossego. (...) Eu só via a minha mãe” (A figura da mãe foi central na sua vida). 4 • “Nunca me lembrei dessas coisas. (...) Deixa-me estar sozinha que ao menos sozinha ninguém pega comigo, nem ninguém ralha comigo, nem tenho satisfações a dar a ninguém. (...) Infelizmente há muitas [pessoas] assim” [sozinhas]. 22 • “Ai não! [refere que namorou mas que depois por motivos profissionais não estabeleceu uma relação íntima]. (...) Só se eu ficar maluca...” 28 	3

Indisponibilidade		<ul style="list-style-type: none"> • “Não (...) porque eu não posso dar aquilo que pude dar muitos anos, satisfações. (...) Ele [marido] só queria namoradas.” 1 	1
Disponibilidade		<ul style="list-style-type: none"> • “Temos uma relação normal, normalíssima como qualquer casal (...) que se dê bem. (...) Namorar é bom, namorar é bom.” 2 • Marido e esposa são “unha com carne.” 3 • “Muito, muito” [têm uma relação de proximidade]. 8 • [silêncio] “Somos amigos, às vezes há as suas coisas.” 10 • “Ai pois com certeza! (...) Eu pelo menos não me mentalizo que estou velho. (...) Ainda consigo fazer muita coisa (...) que fazia ainda quando era muito mais novo.” 13 • “Sim, sempre foi. (...) Se a gente faz guerra é o amor é que convida a gente a fazer guerra. Às vezes as circunstâncias da vida também...” 14 • “Temos as nossas coisas, mas damo-nos bem...” 15 • “Tenho, (...) também olhe se assim não fosse o que é que a gente cá andava a fazer? (...) E só assim é que a gente se apercebe da amizade que existe.” 21 • “Como se fosse o primeiro dia de casamento. (...) Pode haver uma desavençazinha de momento. (...) A minha mulher é coisa única, (...) a minha mulher é tudo!” 23 • “Não, não tenho problemas...” 24 • “Ainda...” 25 • “Temos (...) somos muito dados um ao outro.” 29 	12
Conflito com parceiro		<ul style="list-style-type: none"> • “Não, não, não, já há muitos anos (...) não há ninguém, (...) gostando da pessoa e sentindo-se viva, a pessoa gosta de sexo (...) verbalmente vai [o marido] deitando para baixo...” 26 	1

Reforma

Categoria	Subcategoria	Unidade de registo	Total
Oportunidade	Disponibilidade	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Sim, deixei de ter obrigações, deixei de ter horário.</i>” 3 • “<i>Eu já deletei tudo [relativamente ao serviço que realizava] e não quero mais saber de nada.</i>” Refere que se aposentou em conjunto com o marido. 6 • Reformou-se por uma “birra”, por causa do cumprimento de horários, mas continuou a trabalhar até aos setenta anos. “<i>Senti-me mais só (...) embora (...) foi quando eu comecei a passear mais alguma coisa</i>”; “<i>a partir da minha reforma é que eu gozei a minha vida.</i>” 12 • “<i>Sim, foi, foi, foi (...) trabalhava-se muito, não havia horas para nada. (...) Antes [quando partiu o braço pela primeira vez e ficou de baixa] revoltei-me. (...) Mas depois dei graças a Deus de eu ter partido o braço, porque se eu não tivesse partido o braço eu não tinha dado assistência à minha mãe, eu não a tinha acompanhado, eu não lhe tinha dado uns miminhos porque só se vivia para o trabalho. (...) Parti outra vez o mesmo braço [e foi nesta altura que se reformou]. (...) Houve uma vida nova, pois houve, porque não tinha que estar às nove horas no armazém. Estou lá às dez, dez e meia, quando não calha onze, vou passear, vou às excursões, vou passear, ver coisas novas porque sempre foi uma vida muito estúpida, sempre a trabalhar. Vou fazer a minha ginástica, à tarde vou até à Baixa, totalmente diferente. (...) Fico disponível para ouvir os outros, para conversar com alguém...</i>” 16 • “<i>Vamos acabar com a nossa arte [disse para a esposa aquando da reforma], vamos gozar a vida (...) descansar a vida (...) A arte de alfaiate é muito saturada [saturante] ...</i>”; “<i>o balanço que eu faço foi mais para descanso (...) e foi olhe gozando a vida, é o que eu precisava de fazer. (...) Passeio muito, (...) quis-me reformar precisamente para começar a gozar a minha vida (...) livre para eu também desfrutar da vida de uma pessoa...</i>” 23 • Reformou-se porque “<i>os meus olhos começaram a ficar cansados (...) e então vamos embora, porque a idade avança e ao menos vamos dar uns passeios nos últimos dias que nos restam. (...) Eu já passei mais em seis anos do que em cinquenta e um que trabalhei...</i>” [refere três vezes esta afirmação]. 24 	6
Oportunidade	Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>SIM! De libertação, pelo menos, [sorriso] eu não tive nenhum trauma com a reforma, nem coisa nenhuma, eu, eu acho, de vez em quando gosto de me lembrar da sensação que eu tive quando me reformei. Aquilo eu sei lá, é como se fosse um pássaro que lhe tivessem aberto a gaiola, pronto! Senti uma satisfação tremenda, (...) parece que fiquei mais nova e tudo, pelo menos por dentro</i>” [não sabe explicar porquê]. “<i>Também não foi um trabalho que me enchesse as medidas.</i>” 11 • “<i>Eles não queriam [dar a reforma] (...) mas [acrescenta a sua opinião] agora eu sou um escravo autêntico? (...) Eu quase não parava! (...) [Os primeiros patrões] olhavam para as pessoas como pessoas e não como escravos. (...) Tratava [o responsável na altura da reforma] as pessoas abaixo de cão.</i>” Início de uma nova vida? “<i>Não, até nem foi porque eu continuei a trabalhar e de que maneira (...) dei-lhe [ao filho] um grande apoio.</i>” 13 	2

Resignação		<ul style="list-style-type: none"> • “Foi uma página virada. (...) Mesmo que quisesse ter outra atividade não posso. (...) É o modo de vida que tenho, como não posso ter outra, tenho de estar satisfeito, embora me custe bastante.”² • “Ainda trabalhei um ano mesmo depois de estar reformado (...) mas depois comecei a andar a ver tudo ao contrário [a empresa] e saí.” “A gente nesse momento ainda estranha assim um bocadito (...) mas depois passou-me. (...) Senti um bocadito falta pelo menos de algumas pessoas amigas que eu tinha lá.”²⁵ 	2
Mecanismos de coping		<ul style="list-style-type: none"> • Saudades? “Tive (...) quando pensei em vir embora chorei muito (...) mas depois pronto fui-me habituando. (...) Ainda tenho as amizades, (...) eu tenho sempre ocupação.” Refere que podia ter continuado até aos setenta anos, mas os computadores e as pessoas novas que entraram foram fatores que pesaram contra esta continuação, bem como a opinião da família. Adaptou-se bem à reforma e declara: “não sinto solidão e gosto muito de estar aqui sozinha.”¹⁵ • “Senti mas como tinha aqui a neta nem dava pelas saudades...”¹⁷ • Reformou-se há quatro anos e afirma: “custou-me imenso, eu acho que ainda hoje estava a trabalhar, custou-me imenso e tenho muitas saudades (...) de tudo, do convívio, gosto muito de conviver, deixei muitas pessoas amigas. (...) Ainda lá vou de vez em quando ver os que restam. (...) Custa-me um bocadinho entrar na sala de leitura, tenho saudades (...) de maneira que ando à volta. (...) O que faço dedico-me e acabou. (...) Foi uma coisa que me marcou muito. (...) Fiquei com saudades. (...) Agora [es]tou um bocadito mais parada...” Balanço? “Pronto tenho a minha vida, não dependo de ninguém, graças a Deus, tenho a minha reforma, os meus filhos também não precisam de mim, eu preciso deles mais da companhia do que do resto. (...) Isso lá as saudades (...) é diferente, (...) o resto não, acho que sim que é positivo (...) nós estarmos bem na vida...”²⁷ 	3

Dificuldades de adaptação	Solidão	<ul style="list-style-type: none"> • “Eu não pedi para vir para casa. (...) Na altura senti-me mal porque eu entendia que ainda podia trabalhar. (...) De vez em quando chorava, (...) nem aparecia (...) quando tocavam à porta. (...) Em casa e para ajudar os filhos é positivo, mas gostaria de estar a trabalhar, tinha outra convivência, (...) estava ativa e depois vim para casa parei (...) eu gostava de conviver com o público.” 5 • “Foi triste (...) quando me reformei. (...) Sentia-me não sei como, parece que morta, parece que não tinha vida nenhuma, andava triste mesmo com as saudades (...) dos colegas, dos patrões, dos clientes, de tudo. (...) Andei mais de dois anos” [a sentir-se assim]. 22 • “Eu já sabia que não ia gostar da reforma, (...) não me adaptaria a estar aqui um mês, dois meses fechada. (...) Eu sempre soube que a minha adaptação a casa não era fácil, e mais o meu feitio com o do meu marido somos o oposto. (...) O que mais falta me sinto é, ah, o contacto com as pessoas, (...) os amigos. Amigos se existem é lá dentro e eu sabia que isso me ia fazer falta. (...) Ai sim, vai ser até ao fim da vida [saudades da reforma] porque eu gostava de me relacionar, brincar, agora não, ando triste, triste e como não temos [a entrevistada e o marido] uma boa comunicação (...); “mais infeliz (...) porque os meus amigos foi tudo na rua, (...) passo os dias sozinha, (...) gostaria muito de estar numa receção, fosse onde fosse. (...) Eu agora [es]tou-me a acomodar. Eu qualquer dia não saio, (...) isto é próprio da idade, chegou ao fim, é dar lugar aos outros. (...) O meu marido tem um defeito: não gosta de ir visitar os filhos. (...) Eu modifico-me, adapto-me, mas não sou feliz por isso. (...) Eu sinto a falta de todos, (...) a afetividade para mim é muito importante. (...) Essa tristeza vai ficando, vai ficando e está a piorar mais, a doença que ninguém fala, mas que eu vivo (...) penso que estou no fim, não vou dizer: sinto que tenho anos para viver, não, não sinto isso (...) o meu ciclo está-se a fechar cada vez mais naquilo que eu gosto, que eu gostava de fazer. (...) Não vejo nada que diga vai para cima, a vida é muito importante mas é quando a gente tem razões para viver...” 26 	3
Dificuldades de adaptação	Situação económica precária	<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos- “não compro tudo na mesma altura que é por causa de não me doer tanto” [refere-se ao aspeto económico]. 1 • “Muito ou pouco a pessoa adoce, não tem culpa. (...) Acho que a gente não tem culpa nenhuma, concordo por um lado e não concordo por outro. (...) Concordo por um lado porque se a gente só trabalhou aquele tempo acho que é assim, porque as outras pessoas que afinal trabalham muito mais agora (...) são muito mais penalizadas. (...) Discordo porque nós os doentes não temos culpa (...) nunca vivi vida fácil.” 4 • Refere a “falta de dinheiro” como um aspeto com que tem de lidar, uma vez que a reforma é pequena, e acrescenta “Não como certas coisas que devo de comer porque o dinheiro não dá para tudo.” 8 • “Há tantas coisas que eu gostava de fazer, mas o dinheiro não chega.” 9 • “Nunca compro as receitas todas que a médica me passa.” 18 • Continuou a trabalhar e refere que não sabe como vai ficar quando não o puder realizar. 19 • “Eles [dois sobrinhos] é que me ajudam, principalmente nos remédios.” 28 • “NÃO, e quem é que vive com esse dinheiro?” Revela que, a par do aumento do custo de vida, ficou sem benefícios sociais, por exemplo na saúde. 30 	9

Dificuldades de adaptação	Perceção de inatividade	<ul style="list-style-type: none"> • “Não encarei [bem a reforma], porque pensei estou inútil, já não posso trabalhar e venho para casa.”; sente “saudade” do “ritmo”, “aquela rotina”, “notei muita diferença”, “foi difícil habituar-me a estar em casa.” 7 • “Antes dos cinquenta já trabalhava com dificuldade, na coluna, andei sempre até à última (...) andei sempre até à última.” Hoje já não trabalha e refere “não posso, isso queria eu.” 10 • “E está-se a ser inapto (...) a gente quando estamos acostumados a trabalhar e temos de deixar. (...) Fugia do sítio [do local onde trabalhava] (...) e ia chorar para desabafar. (...) Fui ultrapassando e é como digo, tenho ali uma quintazita. (...) O deixar de trabalhar para quem trabalha desde a idade dos onze anos (...) alguma coisa há de falhar (...) até de meter a chave na fechadura” [teve saudades]. 21 • A doença não havia de existir (...) isto havia de ser como os automóveis, quando está velho sucata com ele. (...) Isto é muito lindo, muito lindo enquanto nós somos novos. (...) É uma alegria e tudo, quando chega assim a uma certa idade, pronto, é o xequemate. (...) Já estou aposentado (...) há vinte e um anos, (...) tenho impressão que enquanto estive a trabalhar que nunca estive doente. (...) Vim para casa, pronto, foi uma desgraça. (...) Eu já disse a eles [família] (...) da maneira que isto está vocês vão preparando dinheiro para o funeral. (...) É mesmo muito aborrecido a vida de velho! Ainda hoje não me esqueceu o código dos fios todos dos cabos. (...) Foi por minha vontade própria [a decisão de reforma], mas (...) foi na altura que entrou (...) uma cambalhada de engenheiros novos. (...) Éramos nós que assinávamos o respetivo serviço, (...) eu gostava tanto daquilo que eu quando vim (...) não havia semana nenhuma que não fosse aos serviços. (...) Ganhei uma família lá dentro de rapazes novos que começaram a trabalhar naquilo comigo. (...) Comecei a ficar um bocado mais pesado, mais coiso, deixei de lá ir.” A transição para a reforma foi difícil? “Difícil (...) embora nessa altura ainda tivesse um bocado de genica (...) ao princípio não me foi difícil (...) mas depois quando comecei a ficar assim mais pesadote.” 29 	4
Donas de casa	Falta de terem tido uma atividade profissional	<ul style="list-style-type: none"> • “Gostava muito da minha costura. (...) O meu marido é egoísta, foi sempre (...) e depois começou a pensar que ganhava o suficiente. (...) Muita saudade, (...) [sente que foi uma] criada do meu marido e dos filhos e dos netos.” 14 • “E trabalhei muito, depois criei (...) o meu enteado, criei as minhas filhas e criei meninos que não eram meus e criei depois os filhos do meu enteado.” “Eu não gostava era de lavar roupa, (...) eu gostava de tudo, gostava da vida de casa e não gostava de lavar louça”; “Tive muita pena mesmo [de não ter exercido a carreira de enfermeira], mas dei injeções por este mundo fora.” 20 	2

O Bem-estar no dia a dia: sentimento de falta

Categoria	Subcategoria	Unidade de registo	Total
Saúde		<ul style="list-style-type: none"> • “<u>Saúde no corpo</u>, (...) falar com pessoas que me soubessem entender (...) pessoas íntimas...” 1 • “É exatamente isso, a visão.” 2 • “<u>Saúde</u>” e “<u>dinheiro</u>.” 9 • “<u>Saúde</u>.” 10 • “ Não posso estar melhor, só queria era mais saudita, um bocadito.” 12 • “ Ah! conformo-me com a vida que tenho [repetição da expressão duas vezes]. (...) A saúde é que faz falta...” 17 • “<u>Saúde</u>.” 19 • Saúde (...) no resto vai-se passando (...) eu sinto-me bem sozinha...” 22 • “Carinho e a partilha de palavras (...) sinto-me triste, tudo me foge debaixo dos pés, eu queria agora era ter saúde...” 26 • “A mim só me faz falta a saúde!” 29 • “Fazer falta, faz tudo (...) <u>saúde</u>, às vezes a gente quer dinheiro para comprar as coisas não tem, (...) só dão àqueles que não haviam de dar (...) [refere que se sente] uns dias melhores outros dias pior, e vai-se passando os dias até Deus querer.” 30 	11
Energia		<ul style="list-style-type: none"> • “O que me faz falta é a energia da juventude (...) mas não deixo de fazer as minhas coisas.” 6 	1
Dinheiro		<ul style="list-style-type: none"> • “ Às vezes choro, (...) eu sou o único familiar que vive pobre, (...) triste só porque não tenho casa (...) estou sempre a bater com as pernas...” 4 • “Falta dinheiro.” 8 • “<u>Saúde</u>” e “<u>dinheiro</u>.” 9 • “É o dinheiro.” 18 • “Fazer falta, faz tudo (...) <u>saúde</u>, às vezes a gente quer dinheiro para comprar as coisas não tem (...) só dão àqueles que não haviam de dar (...) [refere que se sente] uns dias melhores outros dias pior, e vai-se passando os dias até Deus querer.” 30 	5

Relacionamento interpessoal	Proximidade de familiares	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Só se tivesse cá os filhos o dia todo e as netas</i>”. Refere novamente que está sozinha porque quer e diz “<i>sou um boneco</i>”; relativamente a ficar doente em casa da filha tem medo que o genro pense: “<i>lá estava a velha a chatear a gente.</i>”⁵ • “<i>Nada (...) a única coisa que às vezes me faz falta é mais a aproximação da família, mas como todos estão tão ocupados eu (...) aceito isso assim (...) mas gostava que eles estivessem de vez em quando (...) mais próximos porque eu não vivo para mais ninguém...</i>”¹⁴ • “<i>Falta dos meus filhos (...) às vezes sinto-me sozinha um bocadito (...) mas pronto, não posso andar sempre atrás deles.</i>”²⁷ 	3
Aperfeiçoamento de características		<i>Paciência.</i> ” ³	1
Relacionamento interpessoal	Falta de afetos	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Saúde no corpo (...) Falar com pessoas que me soubessem entender (...) pessoas íntimas...</i>”¹ • “<i>Carinho e a partilha de palavras (...) sinto-me triste, tudo me foge debaixo dos pés, eu queria agora era ter saúde...</i>”²⁶ 	2
Saudades de familiares		<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Companhia do meu marido, noto uma grande solidão. (...) Ainda hoje me fartei de chorar ao pé dele no cemitério. (...) É uma grande solidão.</i>”⁷ • “<i>Falta-me a afetividade do meu marido, isso é uma coisa constante. (...) Ainda não há uma hora que eu não me lembre dele</i>” [choro].¹¹ • “<i>Ai estou muito bem e nota-se (...) não, porque eu entretenho-me muito, às vezes tenho falta da minha mãe, mas ela já não volta...</i>”¹⁶ 	3
Solidão		<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Agora até sinto-me bem, (...) sinto-me com medo que dê qualquer coisa (...) e ninguém me deite a mão.</i>” Gosta de estar sozinha, mas sente medo que lhe aconteça alguma coisa.⁹ • “<i>Custa-me muito as noites (...) vem-me tudo à cabeça, o antigo e tudo (...) tenho sempre recordações!</i>”²⁸ 	2
Preocupação com a família		<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Sinto [bem] (...) falta era ver os filhos bem (...) e preocupa-me amanhã os netos.</i>”¹³ 	1

O Bem-estar no dia a dia: Sentimento de satisfação

Categoria	Subcategoria	Unidade de registo	Total
Satisfação	Resignação	<ul style="list-style-type: none"> • “Que remédio, (...) tenho de me contentar.” 7 • “O fazer falta, eu satisfaço-me com pouco.” 21 • “Saúde, (...) no resto vai-se passando (...) eu sinto-me bem sozinha...” 22 • “Mais saúde um bocadito, (...) de resto vai-se arranjando tudo. (...) Sim [resposta à pergunta sente-se satisfeito?], não tenho remorsos de coisa nenhuma.” 25 	4
Satisfação	Contentamento	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Eu me acho muito feliz!</i>” 6 • “Sinto-me bem, quando me sinto mal venho para casa.” 12 • “Sim (...) não, eu acho que tenho tudo [foca-se em termos de relações familiares].” 15 • “Ai estou muito bem e nota.” 16 • “ Todos os dias agradeço a Deus, tenho muitas orações que rezo. (...) No dia dos meus anos andei quase todo o dia a agradecer a Deus (...) por chegar à idade que cheguei.” 19 • “Sim, parece-me que não deixei nada por fazer. (...) Ah! Pois deixei, deixei, não posso ter filhos” [sorriso]. 23 • <i>Sinto, sinto, sinto</i> [bem]. (...) Não, não [não sente falta de nada] porque nunca tive ambições de grandezas...” 24 	7
Satisfação	Com reservas	<ul style="list-style-type: none"> • “Agora até sinto-me bem, (...) sinto-me com medo que dê qualquer coisa (...) e ninguém me deite a mão.” Gosta de estar sozinha, mas sente medo que lhe aconteça alguma coisa. 9 • “Sinto [bem] (...) falta era ver os filhos bem (...) e preocupa-me amanhã os netos.” 13 • “Sinto, (...) [desde] que não me doa nada. (...) Penso muito nos meus netos no dia de amanhã, (...) é a única coisa que eu levo atravessada no coração é a preocupação dos meus netos e da minha filha. (...) Isso preocupa-me muito, mas mesmo de verdade.” 18 	3
Satisfação	Aspeto económico	<ul style="list-style-type: none"> • “Não devo nada a ninguém.” 2 • “ Sinto [hesitante] (...) até a nível económico...” 5 	2
Aperfeiçoamento		<ul style="list-style-type: none"> • “Não, falta-me fazer uma série de coisas, (...) ter as coisas mais ordenadas, (...) resolver certas coisas, (...) preparar as coisas para os que nos seguem.” 3 • [Pausa] “Sinto-me bem, não me sinto talvez satisfeita também porque não me quero sentir porque quer dizer isso é achar que [es]tava tudo bem comigo e tudo bem não, há sempre uma insatisfação, que é uma insatisfação normal, mas de contrário sinto-me, porque se eu olhar à minha roda há tanta gente (...) com tantas carências...” ; “Insatisfação que penso que há (...) em todas as pessoas, que eu quero continuar a ter para progredir (...) mais no sentido espiritual.” 11 	2

Solidão

Categoria	Unidade de registo	Total
Falta de relacionamento próximo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Muito!</i> [resposta rápida e com entoação enfática] <i>E depois é este ambiente aqui assim entre quatro paredes, é eu falar para o gato, o gato todo contente, primeiro faz-me queixa.</i>” 1 • “ <i>Às vezes sim, o meu marido não me faz muita companhia, aquase nenhuma, sim, sim, muito sozinha, (...) sim, sim, muito sozinha. (...) Ele já tinha idade de me dedicar algum tempo, mas ele não me dedica nenhum.</i>” 14 • “MUITO, muito sozinha, porque a pessoa que é afetiva (...) sente essa falta e essa falta é muito, muito, muito grande!” 26 	3
Saudades da família	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Falta dos meus filhos (...) às vezes sinto-me sozinha um bocadito (...) mas pronto, não posso andar sempre atrás deles.</i>” 27 	1
Viuvez	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Sinto-me sozinha...</i>” 30 • Sente-se sozinha, conforme já havia referido na área temática “Vida afetiva”. 7 	2

Solidão sublimada	<ul style="list-style-type: none"> • “Como sou muito crente em Deus (...) e depois olho para os meus que estão ali (...) nesse aspeto não.” 4 • “Não”, [no entanto refere que por vezes quando há festas se sente num] “jogo de empurra” para ver quem a pode transportar e por isso diz “sou um boneco”; “E a nível dele [marido] não estar (...) isso é que às vezes quando estou sozinha é que me vem assim à cabeça” [duas vezes]; “se ele cá estivesse não seria assim (...) há outra coisa que me magoa. (...) Se ele cá estivesse eu tinha o carro e tinha-o a ele (...) e assim não, tenho de andar empurrada (...) e também é por isso mais que eu gosto mais de estar aqui. (...) E isso é que me magoa e eu prefiro estar e assim não estou a sacrificar. (...) Sinto que estou a ser pesada. (...) Isso magoa-me, (...) tenho que andar empurrada e prefiro estar aqui. (...) Isso é a coisa que mais me magoa, isso é que magoa.” 5 [Ver observação direta] • “Agora até sinto-me bem, (...) sinto-me com medo que dê qualquer coisa (...) e ninguém me deite a mão.” Gosta de estar sozinha, mas sente medo que lhe aconteça alguma coisa. “Afim de contas estou aqui sozinha (...) estou sempre sozinha.” Refere que num dia venho para a rua pedir ajuda e foi socorrida por estudantes.9 • “NÃO! Às vezes eu própria falo comigo.” 11 • “Embora, pronto, uma pessoa sente-se sozinha, mas temos a televisão, é uma companhia, é uma companhia e depois é só à noite.” 12 • “Não, porque (...) estou sempre acompanhada ou com música ou com o rádio ou a com a televisão e depois o telefone (...)”; televisão: “eu estava habituada a ouvir muitas vozes aqui dentro de casa e depois pronto era um silêncio maluco e eu acendia tudo que era para ouvir muita gente.”; “eu não sei, será que me dão descanso daquilo que eu tenho? (...) Eu às vezes digo, eu gostava de ter mais descanso, mas tenho outras alturas que penso e depois ficavas aí para o canto? E depois já não conversavas tanto? E depois isolavas-te?” 16 • “A televisão é uma companhia.” 17 • “Olhe, hoje senti-me um bocado só [neste dia não tinha ido para o Ateneu, onde refere que convive bastante], tive uma amiga minha que me telefonou (...) já saí (...) é uma vez por outra (...) se eu me vir aflita toco aquilo” [sistema de tele alarme]. 18 • A entrevistada refere “eu sinto-me bem sozinha.” No entanto havia afirmado “Deixa-me estar sozinha que ao menos sozinha ninguém pega comigo, nem ninguém ralha comigo, nem tenho satisfações a dar a ninguém.(...) Infelizmente há muitas [pessoas] assim” [sozinhas]. Esta contradição sugere uma racionalização do estado de solidão. 22 • Televisão “é o meu entretém”; “O rádio para mim é tudo, é a minha companhia.” 28 	10
Medo de sentir solidão	<ul style="list-style-type: none"> • “Não (...) se eu me sentisse sozinho é terrível, já não era viver, é isso que eu tenho medo (...).” 23 	1
Geosolidão	<ul style="list-style-type: none"> • Mudou para a Alta de Coimbra há pouco tempo. Vivia em Lisboa e refere “eu aqui sinto-me muito sozinha” [riso]. 8 	1
Ausência de solidão	<ul style="list-style-type: none"> • “Não sinto solidão e gosto muito de estar aqui sozinha.” 15 • “Não.” 19;10; 3;2;6;13;20;21 • “Não, não, não (...).” 24 • “Não (...) na família somos todos muito amigos.” 25 • “Sozinho não, que estou sempre acompanhado, ela [esposa] não me larga [sorriso], e mesmo os meus filhos não me deixavam ficar sozinho...” 29 	12

Legenda

Exemplos:

12: Número da entrevista.

12: A entrevista repete-se noutra categoria da mesma área temática.

Saúde: Parte da unidade de registo adequada à categoria ou subcategoria.