

**Arthur Moreira da Silva Neto**

**DA VIDA LABORAL À REFORMA:  
EXPECTATIVAS DE OCUPAÇÃO**

**Tese de Doutoramento em Educação.**

**Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora ZAIDA AZEREDO**



**Universidade Portucalense Infante D. Henrique**

**Departamento de Ciências da Educação e do Património**

**Porto, Setembro de 2010**

**DECLARAÇÃO**

Nome:

ARTHUR MOREIRA DA SILVA NETO

Nº. do B. I.: 30257075 Tel/Telem.: 912 103 905 e-mail: amsneto1@gmail.com

Curso de Pós-Graduação:

Doutoramento

Área do doutoramento: EDUCAÇÃO (Desenvolvimento Humano)

Ano de conclusão: 30-11-2010.

Mestrado

Designação do mestrado: \_\_\_\_\_

Ano de conclusão: \_\_-\_\_-\_\_\_\_

Título da tese / dissertação

**DA VIDA LABORAL À REFORMA: EXPECTATIVAS DE OCUPAÇÃO**

Orientador (es):

Professora Doutora ZAIDA DE AGUIAR SÁ AZEREDO

**Declaro, para os devidos efeitos, que concedo, gratuitamente, à Universidade Portucalense Infante D. Henrique, para além da livre utilização do título e do resumo por mim disponibilizados, autorização, para esta arquivar nos respectivos ficheiros e tornar acessível aos interessados, nomeadamente através do seu repositório institucional, o trabalho supra-identificado, nas condições abaixo indicadas:**

[Assinalar as opções aplicáveis em 1 e 2]

**1. Tipo de Divulgação:**

**Total.**

**Parcial.**

**2. Âmbito de Divulgação:**

**Mundial (Internet aberta)**

**Intranet da Universidade Portucalense.**

**Internet, apenas a partir de**  **1 ano**  **2 anos**  **3 anos – até lá, apenas Intranet da UPT**

**Advertência:** O direito de autor da obra pertence ao criador intelectual, pelo que a subscrição desta declaração não implica a renúncia de propriedade dos respectivos direitos de autor ou o direito de a usar em trabalhos futuros, os quais são pertença do subscritor desta declaração.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Porto, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## **Agradecimentos**

Esta tese é fruto de muitas contribuições que merecem todo o meu reconhecimento e gratidão.

Em primeiro lugar, agradeço aos meus queridos e incansáveis **pais** que sempre apreciaram o saber, despertando em mim e nos meus irmãos a vontade de aprender e de conhecer melhor as pessoas e tudo aquilo que nos cerca. Também sou grato aos meus caros **irmãos**, pela nossa convivência, troca de afectos, impressões, opiniões e fraternidade que temos vivenciado desde a mais tenra idade.

Um agradecimento muito especial à **Universidade Portucalense** pelo privilégio de nela estudar e leccionar, pelo apoio incondicional na realização deste doutoramento e pelo excelente acolhimento que tenho recebido, ao longo dos últimos anos, pela Reitoria, pela Direcção do Departamento, pelos Coordenadores, pelos Professores, Alunos e Funcionários.

Esta tese tornou-se realidade graças à especialíssima orientação da **Professora Doutora Zaida Azeredo** que, com muita competência e dedicação, me fez perceber os melhores caminhos e atalhos para uma investigação séria sobre um tema tão relevante como as expectativas ocupacionais das pessoas que se aproximam da reforma. Pelo imenso apoio e pelas muitas horas dedicadas a mim na construção desta tese, a minha profunda gratidão.

Também ofereço um muito obrigado ao grande amigo **Jader Alves**, que sempre demonstrou boa vontade e disponibilidade para contribuir com este trabalho.

Agradeço à **Professora Doutora Liliana Sousa**, minha primeira professora em Portugal, na Universidade de Aveiro, que conseguiu com as suas aulas e seus livros me atrair para a investigação sobre o envelhecimento humano.

Agradeço a **Portugal**, berço dos meus ascendentes, que tem me acolhido tão bem nos últimos oito anos, permitindo que eu estude e trabalhe no âmbito da minha vocação e dos meus interesses, concedendo a mim oportunidades que jamais esquecerei e pelas quais sempre procurarei retribuir através da minha vida profissional e do meu civismo.

Agradeço à **Dra. Catarina Canário**, pelas opiniões sobre a validação da escala, ao **público** que respondeu às escalas e questionários e **aos colegas e alunos**, da Portucalense e do IMT, que se prontificaram a colaborar na distribuição de alguns inquéritos para esta tese.

## **DA VIDA LABORAL À REFORMA: EXPECTATIVAS DE OCUPAÇÃO**

### **Resumo:**

As expectativas ocupacionais são diversificadas, uma vez que cada pessoa envelhece de forma diferente. Pelo facto da actividade laboral ser tão estruturante na existência humana, já que se passa tanto tempo a trabalhar, nem sempre a passagem à reforma ocorre de maneira simples. Assim, saber metas e objectivos a serem alcançados no período da reforma pode ser de grande valia para este, promovendo uma transição o mais natural possível, sem ocasionar rupturas ou transformações abruptas.

O objectivo principal do presente trabalho é conhecer como alguns profissionais da área da saúde e da educação pretendem ocupar o seu tempo disponível quando desfrutarem a respectiva reforma.

O presente trabalho, para além de uma fundamentação teórica, engloba dois estudos. O primeiro estudo consiste na validação e aplicação de uma escala, por nós elaborada, que teve por objectivo avaliar atitudes face à reforma. O segundo estudo consiste na aplicação de um questionário semi-estruturado com o objectivo de conhecer factores de stress laboral e perspectivas futuras pós-reforma.

O primeiro estudo permitiu-nos concluir que entre as atitudes positivas face à reforma sobressai o aumento de tempo para a família e a possibilidade de se libertar do stress laboral.

Das conclusões do segundo estudo, podemos destacar que as perspectivas pós-reforma englobam fazer algumas actividades que sempre gostaram e não tinham tempo (viagens, jardinagem, voluntariado, prática de actividade física) ou uma continuidade de actividades que vinham exercendo paralelamente ao trabalho. Também houve alguns inquiridos que expressaram o desejo de continuar a exercer a sua profissão em outras circunstâncias. Alguns demonstraram ver com apreensão a reforma por estarem próximos da velhice e pelo medo de gozarem de menos saúde ou ficarem inactivos. A perspectiva de ocuparem o seu tempo pós-reforma com a família, nomeadamente a cuidarem dos netos é também visível nas respostas dadas, sobretudo pelo género feminino.

**Palavras-chave: envelhecimento - reforma – transição - expectativas de ocupação.**

## **Working Life to Retirement: Occupational Expectations**

### **Abstract:**

Occupational expectations are diverse as each person ages differently. By virtue of employment be as structuring in human existence, since it is so much time working, not always the retirement occurs in a simple way. So, find out goals and objectives to be achieved in the retirement period can do much for this, promoting a transition as natural as possible without cause abrupt breaks or transformations.

The main objective of this work is to understand how some health and education professionals intend to occupy your time available when enjoy their retirement.

The present work, besides a theoretical basis, comprises two studies. The first study consists in validation and application of a scale, developed by us, which was designed to evaluate attitudes to reform. The second study consists in applying a semi-structured questionnaire assess stressors at work and future prospects post-retirement.

The first study allowed us to conclude that between positive attitudes towards reform excels the increased time for family and the possibility to get rid of stress at work.

The conclusions of the second study, we can highlight that prospects post-retirement encompass do some activities that always liked and did not have time (travel, gardening, community service and volunteering, practice of physical activity) or a continuity of activities that were acting alongside work. Also there were some respondents who expressed a desire to continue exercising their profession in other circumstances. Some demonstrated see with concern the reform by being close to the old age and fear basis less health or become inactive. The prospect of employing your post-retirement time with the family, including the care of grandchildren is also visible in their respective replies, particularly by the feminine gender.

**Keywords: aging – retirement – transition - occupational expectations.**

**«A única razão que o deve levar a reformar-se é ter alguma coisa que ambicione fazer e que prefira ao que presentemente faz»**

**George Burns (1896-1996).**

**«Quando dizem que sou muito velho para fazer alguma coisa, procuro fazê-la em seguida»**

**Pablo Picasso (1881-1973).**

**«O envelhecimento é uma das mais complexas séries de fenómenos que a Ciência tem de enfrentar»**

**Birren (1918 - ).**

**«Porque Envelhecer é para todos um desafio, vale a pena reflectir sobre este fenómeno...»**

**Jorge Bacelar Gouveia (1966 - ).**

## SUMÁRIO

Resumo	3
Abstract	4
Agradecimentos	5
Lista de Abreviaturas e Siglas	9
Índice de Tabelas	10
Índice de Gráficos	10
Índice de Figuras	11
Índice de Quadros	11
Introdução	12
Parte 1 - Fundamentação Teórica	21
1. Envelhecer Individualmente e Socialmente	22
1.1. O Desenvolvimento Humano: da Meia-Idade à Velhice	23
1.2. Envelhecimento e Velhice: Mitos, Estereótipos e Preconceitos	32
1.3. Envelhecimento na União Europeia e em Portugal	40
2. A Vida Laboral e o Envelhecimento	47
2.1. A Vida Laboral no Virar do Século	48
2.2. O Exercício Profissional na Área da Educação	52
2.3. O Exercício Profissional na Área da Saúde	56
3. Passagem à Reforma	58
3.1. Concepções de Reforma	61
3.1.1. Estilos de Reforma – Guillemard	61
3.1.2. Fases da Reforma - Atchley	62
3.1.3. Modos de Adaptação à Reforma - Hornstein e Wapner	62
3.1.4. Padrões Biográficos Transição/Adaptação à Reforma-Fonseca	63
4. O Estado-Providência, a Segurança Social e a Reforma	64
5. Educação e Preparação para a Reforma	68
5.1. A Ocupação e o Tempo	73
6. Pensando na Reforma	76
6.1. O Lazer e o Ócio Criativo	76
6.2. Envelhecer a Caminho da Reforma: Repercussões e Possíveis Dificuldades	78
6.3. Família: Mediadora na Transição entre a Vida Laboral e a Reforma	85
6.4. Possibilidades de Ocupação para a Reforma	87

6.5. Contributos para uma Reforma Salutogénica	90
Parte 2 – Investigação Empírica	93
7. Problemática do Fenómeno Estudado	95
7.1. Justificação e Finalidade da Investigação	96
7.2. Questões Metodológicas	97
7.3. Investigação Quali-Quantitativa (Mista)	98
7.3.1. Consentimento Informado	100
8. Estudo 1: As Atitudes sobre a Reforma (ESAR)	101
8.1. Questão de Investigação e Hipóteses	101
8.2. Objectivos	101
8.3. Método	102
8.3.1. Participantes	102
8.3.2. Material	103
8.3.2.1. Validação da ESAR	105
8.4. Aplicação da Escala	111
8.4.1. Procedimentos	111
8.5. Apresentação dos Resultados	112
8.6. Discussão dos Resultados	120
9. Estudo 2 - Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação	125
9.1. Questões de Investigação e Objectivos	125
9.2. Método	126
9.2.1. Participantes do Estudo	126
9.2.2. Material	127
9.2.3. Procedimentos .	129
9.3. Análise e Discussão dos Resultados	130
9.3.1. Caracterização Sócio-Demográfica	132
9.3.2. Idade Ideal para a Reforma segundo os Sujeitos Estudados	133
9.3.3. Tempo Restante para a Própria Reforma	136
9.3.4. Pretensão de Antecipação da Reforma pelos Sujeitos	137
9.3.5. Actividades Físicas, Desportivas e/ou Artísticas Realizadas	138
9.3.6. Voluntariado, Trabalho Religioso e/ou Sociocultural	141
9.3.7. Satisfação com a Actividade Laboral Actual	143
9.3.8. Relações Interpessoais com Pares Profissionais	144

9.3.9. Actividades com os Familiares no Pós-Laboral	<b>147</b>
9.3.10. Ocupações Prováveis durante a Reforma	<b>148</b>
9.3.11. Resgate de Antigas Paixões e Novos Desejos	<b>153</b>
9.3.12. Estratégias e Instituições na Preparação para a Reforma	<b>154</b>
9.3.13. Ajudas Julgadas Necessárias na Preparação para a Reforma	<b>157</b>
9.3.14. Maiores Preocupações com a Proximidade da Reforma	<b>160</b>
9.3.15. Reforma: Libertação ou Pesadelo	<b>163</b>
9.3.16. Reforma, Reformadas e Reformados: Mitos, Estereótipos e Preconceitos	<b>166</b>
9.3.17. Reforma e Saúde	<b>168</b>
Conclusão	<b>172</b>
Bibliografia	<b>177</b>
Anexos:	<b>205</b>
01. Princípios das Nações Unidas em Favor das Pessoas de Idade	<b>206</b>
02. Recriar o Futuro	<b>210</b>
03. Consentimento Informado	<b>212</b>
04. Escala de Atitudes sobre a Reforma (Estudo 1)	<b>213</b>
05. Questionário de Perguntas Abertas (Estudo 2)	<b>215</b>

### Abreviaturas, Siglas e Símbolos

Col. = Coleção

Consult. = Consultado

Coord. = Coordenador

DECO = Associação Portuguesa para a Defesa dos Consumidores.

Ed. = Edição.

EUROSTAT = European Statistical System (Organismo Estatístico Europeu).

Ibidem = mesmo autor, mesma obra e mesma página.

Idem = mesmo autor, mesma obra e página diferente.

I.N.E. = Instituto Nacional de Estatística, Portugal.

Canada Labour = Ministério do Trabalho do Canadá

Nº = número

O.I.T. = Organização Internacional do Trabalho

O.M.S. = Organização Mundial de Saúde

ONGs = Organizações Não Governamentais

O.N.U. = Organização das Nações Unidas

Org. = Organizador

p. = página

pp. = páginas

PPA = Programa de Preparação para a Aposentadoria (Reforma)

PUC-RIO = Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Brasil

PUCSP = Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil.

Trad. = Tradução

U.E. = União Europeia

UE-15 = Alemanha, Áustria, Bélgica, Dinamarca, Espanha, Finlândia, França, Grécia, Irlanda, Itália, Luxemburgo, Países Baixos, Portugal, Reino Unido e Suécia.

UE-25 = Alemanha, Áustria, Bélgica, Chipre, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Polónia, Portugal, Reino Unido, República Checa e Suécia.

UE-27 = Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Polónia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Roménia e Suécia.

UERJ = Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil.

UnATI = Universidade Aberta da Terceira Idade

## ÍNDICE DE TABELAS

01. Caracterização Sócio-Demográfica da Amostra	103
02. Análise Factorial e Correlação Item-Total da Escala (ESAR), Proposta Inicial (n=100)	108
03. Análise Factorial e Correlação Item-Total da Escala (ESAR), Proposta Final (n=100)	110
04. Pontuações Médias dos Itens Componentes da Escala de Atitudes Sobre a Reforma	112
05. Distribuição de Frequência das Pontuações Obtidas na ESAR	113
06. Distribuição de Frequência das Pontuações Obtidas nas Diversas Dimensões da ESAR	113
07. Correlação entre as Pontuações Médias das Diversas Dimensões da ESAR	114
08. Pontuações Médias dos Itens Componentes da Dimensão Vida Pessoal	114
09. Pontuações Médias dos Itens componentes da dimensão Vida Familiar	115
10. Pontuações Médias dos Itens Componentes da Dimensão Vida Social	115
11. Pontuações Médias dos Itens Componentes da Dimensão Vida Cultural	116
12. Comparação entre os Valores da ESAR, por Género e Profissão	116
13. Comparação entre os Valores das Dimensões ESAR e o Género	117
14. Comparação entre os Valores dos Itens Componentes da Dimensão Cultural e Géneros	118
15. Comparação entre os Valores das Dimensões ESAR e as Áreas Profissionais	119
16. Correlação entre a Idade e os Itens Componentes da Dimensão Pessoal	120
17. Caracterização sócio-demográfica da amostra	127
18. Número de Anos Trabalhados pelos Sujeitos Estudados	133
19. Número de Anos Restantes para a Reforma dos Sujeitos Estudados	136

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

01. Índice de Envelhecimento em Portugal (1997-2007)	43
02. Tempo Restante para a Reforma dos Sujeitos do Estudo 2	137

## ÍNDICE DE FIGURAS

01. As Fases da Carreira de Ensino, segundo o Modelo de Huberman	53
02. Correlação entre a Atitude Face à Reforma e à Idade	117
03. Correlação entre a idade e as diversas dimensões componentes da ESAR	120

## ÍNDICE DE QUADROS

01. Decálogo pelo Respeito e Valorização das Pessoas Idosas, segundo Zimerman	36
02. Percentagem da População com 65 Anos e Mais Anos de Idade na U.E	41
03. Esperança de Vida à Nascimento em Portugal, por Géneros, entre 2001 e 2007	44
04. Padrões Biográficos de Transição-Adaptação à Reforma, segundo Fonseca	64
05. Qualidade de Vida e Bem-Estar dos Idosos Portugueses (Sousa; Galante & Figueiredo)	82
06. Caracterização Sócio-Demográfica dos Sujeitos Estudados	132
07. A Melhor Idade para a Reforma segundo os Sujeitos Estudados	134
08. Interesse dos Sujeitos pela Reforma Antecipada	137
09. Prática de Actividades Físicas, Desportivas e/ou Artísticas dos Sujeitos Estudados	139
10. Prática de Voluntariado, Trabalho Religioso e/ou Sociocultural dos Inquiridos	141
11. Satisfação com a Actividade Laboral Actual dos Sujeitos Estudados	143
12. Amizade Íntima entre Sujeitos Estudados e Pares Profissionais	145
13. Actividades dos Sujeitos Estudados com a Família no Pós-Laboral	147
14. Possibilidades de Ocupação do Tempo pelos Inquiridos Durante a Reforma	149
15. Paixões Antigas e Novos Desejos dos Sujeitos Estudados	153
16. Estratégias e Instituições na Preparação para a Reforma	155
17. Ajudas Consideradas Necessárias pelos Inquiridos na Preparação da Própria Reforma	157
18. Maiores Preocupações com a Proximidade da Reforma	160
19. Reforma: «Libertação» ou «Pesadelo» para os Sujeitos Estudados	163
20. Mitos, Estereótipos e Preconceitos em Relação a Reformados e Reformadas	166

## **INTRODUÇÃO**

## Introdução

Numa abordagem sobre a passagem da vida laboral para a reforma, temos necessariamente de explorar diferentes aspectos e peculiaridades da chamada meia-idade - fase da vida em que homens e mulheres experimentam mudanças de ordem bio-psico-social, entre outras, já que o ser humano é multidimensional. Neri (2001, p.8), ao reflectir sobre o envelhecimento, sublinha a «sua determinação genético-biológica, psicológica, social e cultural».

Autores e estudiosos do desenvolvimento humano (Jaques, 1990; Papalia & Olds, 2000; Bueno, Veja & Buz, 2004) referem-se aos acontecimentos da meia-idade como a *crise da meia-idade*, já que se trata de uma fase de dúvidas, conflitos e muitos questionamentos.

Sendo a meia-idade normalmente coincidente com o período que antecede a reforma, pretendemos analisar suas principais características, para que possamos compreender melhor o comportamento, as atitudes e as expectativas de ocupação dos sujeitos que nela se encontram.

Uma vez que o objectivo central da presente investigação é conhecer como algumas pessoas de meia-idade - profissionais das áreas de saúde e de educação – pretendem ocupar o seu tempo a partir da sua chegada à reforma, julgamos necessária uma análise e discussão das vicissitudes do processo de envelhecimento que, na realidade, se inicia quando nascemos, ainda que seja mais notado a partir da quarta ou quinta década da vida.

Dois grandes estudiosos e conhecedores do envelhecimento humano têm usado expressões que apontam para uma verdadeira *revolução grisalha* ou para as novas maneiras de chegar e vivenciar a última etapa da vida. António Simões, primeiro doutorado em Ciências da Educação numa universidade portuguesa, lançou em 2006 um livro sobre o envelhecimento, intitulado «A Nova Velhice: um público a educar». Alexandre Kalache, brasileiro que dirigiu o programa de Envelhecimento da Organização Mundial de Saúde durante doze anos, afirmou: «aí vêm os Neo Velhos» (2009).

O ser humano passa de três a cinco décadas da sua existência a desempenhar uma profissão na companhia de seus colegas de trabalho. Seu contexto laboral acaba por ser estruturante, pois grande parte da vida humana é passada em torno da actividade profissional e das relações nela experienciadas.

As pessoas, desde o início da idade adulta, começam a aprender a conciliar os aspectos de suas actividades laborais com os seus compromissos pessoais, familiares e sociais.

A reforma, por ser uma etapa desconhecida e ainda não experimentada, gera algumas expectativas, que podem ser positivas e negativas, dependendo de uma série de factores: tipo de personalidade do sujeito, sua situação económico-financeira, suas relações familiares, suas relações sociais, seus interesses, sua formação educativa e sociocultural, seus *hobbies*, suas metas, seus objectivos e muitos outros (Zal, 1993; Sousa, 2006; Barros de Oliveira, 2008; Fernandes, 2008).

A chegada à reforma provoca alterações na vida do sujeito que se afasta das actividades laborais, assim como na estrutura familiar da qual faz parte. Surge uma necessidade de redimensionamento dos papéis. «O grande desafio é reorganizar o quotidiano, descentrar a profissão e encontrar um papel que garanta a manutenção do sentido de utilidade» (Sousa, 2006, p. 28).

Enquanto algumas pessoas conseguem se adaptar com muita facilidade a uma nova etapa da vida, outras têm dificuldade em se acostumar ao novo momento. Zal (1993, p. 172), ao estudar a chamada *geração sanduíche*, afirma: «as pessoas diferem na sua capacidade para se adaptarem aos desafios do envelhecimento».

Cada vez mais os estudos científicos comprovam que as diferenças individuais existem e que o desenvolvimento humano varia de pessoa para pessoa. Não há uma única maneira de vivenciar as etapas da vida. Cada ser humano experimenta de maneira única e singular as suas vicissitudes e, obviamente, o seu envelhecimento (Fontaine, 2000; Moody, 2002; Baroni, 2003; Bueno, Veja & Buz, 2004; Scortegagna, 2005; Simões, 2006).

A humanidade, de uma maneira geral, demonstra interesse em vivenciar momentos significativos em sua existência. Como afirma Barros de Oliveira (2005, p.

84), «*a busca de sentido é uma constante em todas as idades, mas agudiza-se na terceira idade*».

A família tem sido considerada uma importante mediadora e facilitadora durante a transição entre a vida laboral e a reforma, ou seja, os familiares podem e devem auxiliar a pessoa idosa a enfrentar esta nova etapa de sua vida, sendo compreensiva e dando-lhe apoio e suporte sempre que necessário.

A relação entre o sujeito e seus familiares pode ser um factor facilitador ou dificultador no processo de desenvolvimento humano. Algumas situações podem ser bastante complexas e merecem uma atenção especial. São elas: a síndrome do ninho vazio; a falta de ocupação de um dos cônjuges, pela reforma ou desemprego; os conflitos conjugais; os conflitos parentais e intergeracionais.

Há quem já considere a entrada na velhice como um verdadeiro *epicentro* da mudança social contemporânea. O envelhecimento é cada vez mais real e visível nos países mais desenvolvidos. Ainda segundo Barros de Oliveira (ibidem, p. 5), podemos considerar o século XXI como «*o século dos idosos, ao menos no mundo ocidental*».

O envelhecimento da população é um fenómeno observado na maioria dos países. A Europa, incluindo Portugal, possui uma população cada vez mais longeva, sem contudo estar preparada para experienciar o momento da aposentação ou reforma.

Nas reflexões e investigações gerontológicas, as sociedades actuais precisam ter sensibilidade diante das diferentes situações que implicam numa melhor adaptação das pessoas idosas no que diz respeito aos seus papéis na vida colectiva. Pimentel (2005, p. 40) refere-se à necessidade de «*uma adequada reapreciação das qualidades e do potencial dos idosos nas sociedades contemporâneas*».

O objectivo principal desta investigação é conhecer as expectativas de ocupação por parte dos sujeitos que vivenciam o período que antecede a reforma e consequentemente a sua separação do mundo do trabalho habitual.

Quem envelhece de maneira activa ou participativa tem conseguido evitar o surgimento de certas patologias e/ou minimizado suas consequências desagradáveis. Como ressalta Garrett (2007, p. 104), «*...uma vida intelectual, física e social activa parece ser uma atitude importante para prevenir a doença de Alzheimer*».

Ribeiro (2006), ao abordar os estilos de vida dos sujeitos idosos, sublinha que a escolarização e a participação em actividades físicas, sociais e intelectuais funcionam como protecção contra os défices cognitivos relacionados com o envelhecimento.

Ao longo do trabalho empírico, procurámos caracterizar o período de transição entre a vida laboral e a reforma e conhecer como as pessoas pretendem ocupar suas vidas, após o seu afastamento da actividade laboral ou sua retirada do contexto profissional.

De maneira mais específica, pretendemos:

1. Avaliar os factores de stress laboral que desencorajam os profissionais a pensar em futuras ocupações.
2. Conhecer antigas aspirações que os profissionais pretendem resgatar e/ou novos desejos de ocupação.
3. Analisar e compreender os argumentos daquelas pessoas que preferem não planear suas vidas para o período de reforma.
4. Verificar, se for o caso, como os profissionais pretendem exercer outras actividades profissionais após chegarem à reforma.

Trata-se de uma investigação interessada fundamentalmente na **maneira como alguns homens e mulheres, que actuam profissionalmente no âmbito da educação e da saúde, pretendem ocupar o seu quotidiano a partir do momento em que chegarem à reforma.**

Na **Parte 1**, a partir de uma vasta bibliografia em língua portuguesa e também estrangeira, reunimos aspectos e princípios das diferentes teorias acerca do **desenvolvimento humano** e do **curso de vida**, nomeadamente daqueles relacionados com a chamada **meia-idade e a velhice**. **O processo de envelhecimento é apresentado sob diferentes prismas: biológico, subjectivo, psicológico, social e demográfico.**

No **capítulo 1** tentámos alargar a visão bio-psico-social para uma **visão holística**, já que percebemos **haver factores adicionais que influenciam o desenvolvimento humano, além dos biológicos, psicológicos e sociais.**

O contexto é cada vez mais reconhecido como fundamental no desenvolvimento humano, não somente na infância e juventude, mas também em todo o curso da vida. Do nascimento à morte, o meio circundante assim como as relações e interações humanas influenciam imenso o comportamento, as atitudes e crenças das pessoas.

O paradigma bio-ecológico de Bronfenbrenner (1989 e 1996) consegue alargar a visão desenvolvimental humana, por contemplar um quarteto fundamental: pessoa-processo-contexto-tempo. Sua abordagem, verdadeiramente holística, é uma das mais abrangentes em se tratando do estudo do ciclo vital.

Também procurámos abordar diferentes factores que de alguma forma implicam na discriminação das pessoas que envelhecem, quer pela positiva quer negativamente. Muitos são os mitos, estereótipos e preconceitos em relação ao processo de envelhecimento.

O envelhecimento populacional é mundial, porém tem-se notado mais nos países desenvolvidos, nomeadamente na Europa, o continente actualmente mais envelhecido. Portugal não escapa a tal situação e já conta com mais pessoas idosas que jovens em seus dados demográficos.

A partir de dados do EUROSTAT, da O.M.S., da O.C.D.E., do I.N.E. de Portugal e de outras instituições idóneas, demonstrámos o acelerado crescimento da população idosa na Europa e em Portugal nos últimos tempos, assim como a evolução da esperança de vida ao nascer e do índice de envelhecimento.

No **capítulo 2** da abordámos a **vida laboral. O trabalho tem consistido numa das actividades mais estruturantes da vida humana, principalmente a partir do início da idade adulta.** Aos poucos, as pessoas começam a organizar suas vidas de acordo com seus compromissos profissionais, mas tendo ainda que conciliá-los com os papéis familiares e sociais, além dos interesses individuais.

Muitas vezes a prioridade dada ao trabalho acaba por prejudicar a existência humana, já que pouquíssimo tempo sobra à vida pessoal, familiar e social. Torna-se necessário um grande equilíbrio para estabelecer as prioridades do quotidiano e a distribuição do tempo para as diferentes actividades do dia-a-dia.

A trajectória profissional do ser humano repercute-se nos mais variados aspectos de sua existência, tanto positiva como negativamente. Inúmeras patologias actuais têm sido causadas pelo grande nível de stress laboral a que as pessoas são submetidas no seu ambiente de trabalho ou mesmo fora dele, mas por pressões impostas pelas chefias, colegas de trabalhos, clientelas, patrões ou pela dinâmica da própria actividade desempenhada.

Abordámos mais especificamente o exercício profissional nas áreas da saúde e da educação, já que se tratam de actividades laborais desempenhadas pelos sujeitos do nosso segundo estudo empírico. Como a nossa amostra do primeiro estudo é bastante heterogénea e ficaria difícil tratar de cada profissão em particular, optámos por abordar a questão laboral em geral, além das carreiras da educação e da saúde.

No **capítulo 3**, da Fundamentação Teórica, explanámos os principais aspectos da **Passagem à Reforma**. Também apresentámos os diferentes **estilos e classificações de Reforma**, segundo **Guillemard** (1970), **Atchley** (1983), **Hornstein e Wapner** (1985) e, por fim, a visão de **Fonseca** (2005-2009).

Procurámos evidenciar o envelhecimento a caminho da reforma e as possíveis dificuldades encontradas por quem se aproxima da aposentação, assim como daqueles que com ele (a) convivem.

Como cada pessoa envelhece de maneira única e singular, há várias maneiras de vivenciar a transição entre a vida laboral e a reforma. Algumas pessoas enfrentam melhor este percurso do que outras.

No **capítulo 4**, foi por nós abordado **o papel do Estado na concessão da Reforma aos cidadãos**, sublinhando **o papel do Estado-Providência e da Segurança Social** no pós-guerra, principalmente nos países desenvolvidos.

A preocupação com o bem-estar social levou os países mais desenvolvidos a criar um conjunto de medidas que regulam e garantem melhores condições de vida aos seus cidadãos. Tal conjunto de benefícios sociais passou a ser designado Estado-Providência.

É importante sublinhar que o Estado-Providência em Portugal possui características próprias sendo considerado uma *Sociedade-Providência*, já que nem tudo consegue ser devidamente assumido pelo Estado.

Para assegurar o atendimento às demandas da população carenciada surgiram os chamados sistemas de Segurança Social. Muitas são as responsabilidades assumidas pela Segurança Social, para colmatar as necessidades dos cidadãos menos favorecidos.

No **capítulo 5**, abordámos questões alusivas à **Educação ao Longo da Vida, à Educação Permanente, ao Envelhecimento Activo e, principalmente, à Educação para a Reforma**, que pode **auxiliar aos pré-reformados no planeamento de sua reforma, para vivenciá-la da melhor maneira possível**.

Algumas investigações têm procurado abordar e equacionar a **Preparação para a Reforma**, tendo em vista o desenvolvimento de programas e estratégias capazes de promover a consciencialização dos futuros reformados sobre as suas possibilidades de ocupação durante a reforma. Também tem sido feita a avaliação da chamada **Educação para a Reforma**, para analisar melhor as suas repercussões na vida dos reformados (Skoglund, 1980; Chapman, 2002; França, 2002; Bueno, Vega & Bus, 2004; Simões, 2006; Giardino & Cardoso, 2009).

Em **Portugal**, tem sido utilizado um programa designado «**Recrutar o Futuro**», desenvolvido em **2001** pelo **Instituto de Segurança Social**, que tem como finalidade a formação dos responsáveis pelos sectores de recursos humanos das empresas, públicas e privadas, no sentido de **preparar os seus colaboradores para a reforma**.

No **capítulo 6**, apresentámos o papel e a importância do **Lazer e do Ócio Criativo, os Tempos Livres e/ou Disponíveis e as Possibilidade de Ocupação** para uma melhor vivência da reforma.

Apresentámos também aspectos concernentes ao quotidiano do público-alvo da investigação, tais como: o trabalho e o não-trabalho; a actividade física e o desporto; a criatividade e a expressão artística; questões profissionais no âmbito da saúde e na área da educação; o stress profissional e familiar; o projecto de vida, os sonhos, as metas e os planos para o futuro; a possibilidade de uma nova ocupação profissional e de voluntariado.

Na **Parte 2**, tendo concluído a **revisão da literatura**, apresentámos todo o **trabalho empírico** realizado, desde as opções e fundamentos metodológicos, a contextualização de cada um dos dois estudos, os instrumentos e procedimentos detalhados, os resultados e a discussão dos mesmos.

No **capítulo 7**, abordámos os **aspectos metodológicos seguidos nos dois estudos empíricos realizados**. Explicitamos a **problemática do fenómeno estudado**, a **justificação** e a **finalidade da investigação empírica**, as **questões e opções metodológicas** e o **objectivo geral da pesquisa realizada no terreno**.

No **capítulo 8**, descrevemos o **primeiro estudo** intitulado *As Atitudes sobre a Reforma*, que consistiu na **criação, validação e aplicação da ESAR (Escala de Atitudes sobre a Reforma)**. Apresentámos também as **questões de investigação, as hipóteses, os objectivos, os seus resultados e a discussão** destes.

A referida **ESAR** foi aplicada e teve uma amostra válida constituída por 100 sujeitos, de diferentes profissões, incluindo profissionais da área da Educação e da Saúde, residentes em Portugal, com idades entre 45 e 64 anos e todos estando na altura em plena função profissional. Seus resultados foram analisados de forma quantitativa, tendo sido feitas correlações entre faixa etária, géneros e áreas profissionais, para que as hipóteses previamente traçadas pudessem ser verificadas.

No **capítulo 9**, fizemos a descrição do **segundo estudo**, de cariz qualitativo, intitulado *Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação*. Também apresentámos os objectivos previstos, assim como as questões de investigação que nortearam o referido estudo empírico. Por fim, apresentámos e discutimos os resultados obtidos.

O segundo estudo teve como instrumento um questionário de perguntas abertas, respondidos por 20 sujeitos, profissionais das áreas da Saúde e da Educação, do género masculino e feminino, com idades que variaram dos 55 aos 62 anos, todos ainda em pleno exercício laboral e residentes em Portugal.

**Parte 1**

**FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

## 1. Envelhecer Individualmente e Colectivamente

Do nascimento à morte, todas as etapas ou faixas etárias são importantes e possuem significados para quem as vivencia assim como para aqueles que estão à sua volta.

O conhecimento do desenvolvimento humano é de fulcral importância para uma melhor compreensão da maneira de ser e de estar das pessoas nos mais variados contextos em que actuam.

O ciclo de vida humana pode ser dividido, para facilitar o seu estudo, em oito períodos, cujo ponto de partida é a fase pré-natal e a etapa final é a velhice (Erikson, 1982).

Estudar a meia-idade e a velhice é tentar conhecer mais sobre estas importantes etapas da vida, suas vicissitudes, possibilidades e dificuldades.

A investigação sobre o desenvolvimento humano é um estudo científico fascinante e, ao mesmo tempo, complexo (Papalia & Olds, 2000). A riqueza de características humanas e a pluralidade de comportamentos individuais atraem a atenção dos seus investigadores e estudiosos, mas também provocam uma certa perplexidade, dúvidas e incertezas diante de um universo tão vasto de possibilidades.

Há dezenas de teorias que buscam compreender e explicar o processo de envelhecimento, variando os aspectos enfatizados por cada uma delas, em função da visão e formação de seus autores. Os focos transitam entre aspectos biológicos, psicológicos, ou sociológicos (Nunes, 2008).

Figueiredo (2007, p. 157) ressalta que a reforma tem sido uma «saída do indivíduo do cenário social» e quase sempre «coincidente com a entrada na velhice». O início da reforma é quase como um portal para a velhice.

A gerontofobia ou discriminação em função da idade avançada pode ser por parte da sociedade, mas algumas vezes parte dos próprios gerontes.

Os mitos, estereótipos e preconceitos em relação ao processo de envelhecimento, nem sempre são de carácter negativo, havendo também uma

discriminação positiva do sujeito que envelhece, embora em menor escala (Yuste Rossel, 2004).

### **1.1. O Desenvolvimento Humano: da Meia-Idade à Velhice**

Ao estudarmos o chamado *Curso de Vida*, poderemos optar por diferentes modelos explicativos acerca da trajetória de cada um ao longo da vida. Os principais modelos são: o *mecanicista*, o *organicista* e o *dialéctico-contextual* (Requejo Osorio, 2003).

Por acreditarmos no decisivo papel do contexto e das interações na vida de cada sujeito, entendemos ser o paradigma dialéctico-contextual aquele que possibilita uma melhor compreensão do ser humano e do seu comportamento.

O modelo ou paradigma dialéctico-contextual, como o próprio nome indica, explica de maneira mais abrangente e holística o *Curso de Vida*, contemplando da melhor maneira possível as inter-relações entre o sujeito, os seus pares e o seu ambiente.

Por mais importantes que sejam os factores biológicos, por um lado, e ambientais, por outro, nada melhor que a interacção de ambos - o contexto propriamente dito - para um enquadramento mais acertado do desenvolvimento humano. Bateson (1987, p. 25) já dizia, há mais de duas décadas, que «sem contexto não há significado».

Podemos igualmente perceber a ênfase dada ao contexto no desenvolvimento humano através de Leandro (2001), quando sublinha e destaca o papel dos múltiplos factores intervenientes no envelhecimento humano, tais como: o social, o cultural, o histórico, o psicológico, o afectivo e o familiar, entre outros.

Durante muito tempo, os estudiosos do *comportamento humano* e, mais especificamente, do *desenvolvimento humano*, pareciam só considerar como significativo o percurso vivido pelas pessoas nas suas duas ou três primeiras décadas de existência, deixando de fora as características e os aspectos concernentes às vivências seguintes. Ou seja, era como se o ciclo vital ficasse reduzido pela metade ou se a pessoa só existisse de facto até completar vinte ou trinta anos.

Marchand (2005, p. 15) ainda vai mais longe, na sua obra acerca da sabedoria na maturidade e envelhecimento, quando afirma:

«Embora a vida adulta seja a mais longa e, porventura, a mais complexa de todas as fases do ciclo da vida, durante décadas o desenvolvimento humano e o desenvolvimento psicológico referiram-se apenas à infância e adolescência, ou seja, aos 20 primeiros anos de vida».

A mesma autora refere que muitos autores, ao reflectirem sobre as mudanças ocorridas na segunda metade da vida, enfatizavam quase tão-somente sobre o «declínio das capacidades existentes», manifestando uma visão muito limitada do envelhecer, como se fosse uma situação de involução ou regressão (ibidem).

Nas primeiras décadas do século passado, a Gerontologia considerava que havia um paradoxo entre o desenvolvimento e o envelhecimento, como se o processo de envelhecimento fosse antagónico ao desenvolvimento humano (Neri, 2001). Era como se a pessoa ao envelhecer não estivesse sujeita ao desenvolvimento ou como se o envelhecimento estivesse dissociado do processo de desenvolvimento humano.

Inicialmente, os estudiosos e investigadores da Gerontologia encontravam-se bastante influenciados pela Geriatria, que à época igualava a velhice à doença. Enquanto a Gerontologia, de uma maneira geral, via a velhice de maneira patológica, a Gerontologia Social passava a considerar tal fase da vida como «um problema a ser resolvido» (ibidem, p.7).

Lembramo-nos de um verso de Ferreira Gullar (1930), conhecido poeta brasileiro, quando escreveu: «Porque metade de mim é o que eu grito, mas a outra metade é silêncio...». Tal verso, se interpretado à letra ou isoladamente, poderia equivaler a uma visão estereotipada do envelhecimento, como uma fase destituída de características positivas e/ou significativas.

Mesmo teóricos tão importantes e essenciais no âmbito do desenvolvimento humano, tais como Freud e Piaget, desconsideraram a meia-idade e a velhice em seus estudos e teorias, como se fossem etapas desprezíveis ou menores.

Porém, nem todos estudiosos desprestigiaram a segunda metade da trajectória humana. Jung (1875-1961) e Erikson (1902-1994) lembraram-se de incluir nos seus estudos tanto a meia-idade como a velhice.

Acreditamos que Jung (1980, p. 61), o grande psiquiatra suíço, tenha deixado claro que o envelhecer faz parte da vida, com características próprias, e seja tão

importante como as restantes etapas do ciclo vital, quando afirmou: «o entardecer da vida humana é tão cheio de significação quanto o período da manhã. Só diferem quanto ao sentido e intenção».

Erikson teve o mérito de ser um dos primeiros autores a contribuir para o alargamento do desenvolvimento humano, ou seja, incluiu a meia-idade e a velhice como etapas normativas, considerando tal desenvolvimento do nascimento à morte.

Mesmo sendo psicanalista, Erikson não ficou restrito às fases psicosexuais estabelecidas por Freud, que contemplavam o desenvolvimento do sujeito apenas do nascimento até ao início da vida adulta.

É óbvio que a teoria freudiana das fases psicosexuais do desenvolvimento humano tem o seu mérito. Entretanto, sua abrangência é parcial e limitada, por ignorar etapas tão importantes da vida do sujeito, que Erikson lucidamente abordou na sua teoria psicossocial.

Freud privilegiou a infância, enfatizou os impulsos sexuais e o poder biológico como factores determinantes do comportamento humano, enquanto Erikson viu a evolução do sujeito ao longo de toda a vida como fruto de sua relação constante com o contexto sociocultural onde está inserido e suas necessidades e interesses (Wrightman, 1994).

Erikson (1982) estabeleceu o desenvolvimento humano por meio duma sequência de oito etapas normativas, e previamente determinadas, marcadas todas elas por uma crise de ordem psicossocial. Quando o sujeito consegue superar tal crise ou dilema, sente-se fortalecido e em condições de enfrentar a etapa/crise seguinte. Se, entretanto, o sujeito não tem condições para resolver bem a crise, acaba por assimilar traços neuróticos, tendo dificuldades para enfrentar as crises subsequentes.

Outros autores investigaram o ciclo vital de forma alargada, ou seja, considerando a existência humana do nascimento à morte.

Fonseca (2007), um dos portugueses que mais tem investigado sobre a transição ou passagem, caso prefiram, entre a vida laboral e a reforma, escreveu um admirável artigo sobre a leitura desenvolvimental do processo de envelhecimento, onde

faz referência a essa nova postura dos teóricos do desenvolvimento humano. Escreveu ele:

«O alargamento do enfoque da psicologia do desenvolvimento permitiu igualmente reconhecer que o desenvolvimento não se limita à infância e adolescência mas decorre ao longo de todo o ciclo de vida do ser humano, e que, por outro lado, não há só um caminho mas sim múltiplos caminhos possíveis de desenvolvimento, os quais se acentuam progressivamente com o avanço da idade» (p. 277).

Dos estudiosos que mais se dedicaram à fase adulta e ao envelhecimento, numa perspectiva dialéctico-contextual, podemos destacar: Baltes e Schaie.

Baltes (1987), psicólogo alemão, num de seus artigos clássicos sobre a Psicologia do Ciclo Vital, referiu-se a uma interacção *dinâmica e contínua entre os ganhos e perdas* resultantes do envelhecimento. Considerando os *ganhos* como inerentes ao desenvolvimento ao longo da vida e as *perdas* como resultantes do declínio natural do processo de envelhecimento. Ainda sublinha a plasticidade existente no percurso desenvolvimental, sempre permeada/mediada pelo contexto mais amplo que circunda o sujeito. Há um equilíbrio entre os *ganhos e perdas* ou uma compensação no processo adaptativo do ser humano à medida que se desenvolve (Sinopoli *et al*, 2008).

Schaie tem visto a velhice como um momento de reintegração, onde o sujeito valoriza, (re) apropria-se e guarda aquilo que tem algum sentido e significado para si. Na sua concepção, o estatuto social e as interacções sociais são os responsáveis directos pela evolução intelectual do sujeito ao longo da sua existência (Fontaine, 2000 & Neri, 2001).

A investigação de Schaie, também conhecida como *Estudo Longitudinal de Seattle*, realizada entre os anos de 1956 e 1991, foi um projecto pioneiro na utilização da metodologia longitudinal para se conhecer melhor o «*long life span*» ou o *paradigma do desenvolvimento ao longo de toda a vida* (Schaie, 1966 e 2000). Ao longo de quase três décadas, Schaie e sua equipa acompanharam pessoas adultas e idosas, tendo observado e testado diferentes aspectos das mesmas (Neri, 2001).

O Estudo de Schaie (1966 e 2001) e seus colaboradores tem demonstrado que a estimulação intelectual e sensorial assim como o treino cognitivo são de grande valia na promoção de um envelhecimento bem-sucedido. Além disso, o referido estudo deixa evidente que algumas vezes as perdas cognitivas são decorrentes da pouca actividade

mental ou reduzida estimulação neuro-sensorial e não propriamente pelo factor etário ou em função da idade propriamente dita (Sinopoli *et al*, 2008).

Ruben Alves (2001, p. 163), utilizando uma metáfora bastante interessante, definiu a vida como uma «sonata que, para realizar a sua beleza, deve ser tocada até o fim». Assim a trajectória humana possui um início, um meio e um fim, com etapas que devem ser desfrutadas, tanto quanto possível, da melhor forma. Para uma melhor compreensão e entendimento de todo este processo do desenvolvimento humano, faz-se necessário um aprofundamento no estudo de todas as etapas desenvolvimentais.

Segundo a visão epigenética da teoria psicossocial de Erikson (1982), percebemos que além das fases, estágios ou períodos, o desenvolvimento é fruto de uma multicausalidade e de uma reciprocidade entre as diferentes etapas do ciclo vital. Há uma complementaridade e troca dinâmica entre as diferentes fases do desenvolvimento humano, compondo um todo interligado e indivisível e não apenas uma mera sequência.

Estão sempre surgindo mais estudos que vincam a grande e constante influência ambiental no desenvolvimento humano, reforçando a teoria eriksoniana e outras igualmente de cariz epigenético.

Além da teoria psicossocial do desenvolvimento humano de Erikson, outra abordagem bastante destacada nos últimos anos é o *paradigma ecológico do desenvolvimento* ou a *bio-ecologia desenvolvimental*.

Para Bronfenbrenner (1996, p.5), principal idealizador do referido paradigma, o desenvolvimento é definido como «uma mudança duradoura na maneira pela qual uma pessoa percebe e lida com o seu ambiente». Compara tal ambiente a uma *matriosca* – seis bonecas russas de vários tamanhos que cabem umas dentro das outras. Segundo sua explicação, o ambiente ecológico deve ser entendido enquanto «uma série de estruturas encaixadas umas dentro das outras» (ibidem).

Na realidade, o paradigma bio-ecológico vem, simultaneamente, confirmar e complementar a concepção sociocultural de Erikson e a visão sistémica do desenvolvimento humano, deixando patente o seu carácter holístico.

Citamos, a seguir, uma das melhores e mais abrangentes definições do desenvolvimento humano:

«A ecologia do desenvolvimento humano é o estudo científico da acomodação progressiva e mútua, ao longo do ciclo de vida, entre um ser humano activo e em desenvolvimento, e os contextos imediatos e em transformação em que a pessoa vive, sendo este processo afectado pelas relações que se estabelecem entre estes contextos» (Bronfenbrenner, 1989, p. 188).

Victor Hugo (1802-1885) certa vez afirmou que «quarenta anos de idade referem-se à velhice da juventude; cinquenta anos de idade à juventude da velhice». Sem medo de errar, podemos considerar que há quase dois séculos o grande poeta da monarquia francesa já percepcionava uma etapa intermediária entre o ápice da idade adulta e o início da velhice.

Entre a infância e a vida adulta há um período de transição que conhecemos por adolescência. Um pouco adiante, entre a vida adulta e a velhice, encontramos um segundo momento de transição que é chamado de meia-idade ou de *envelhescência* (Prata, 1993).

A meia-idade, como o próprio nome denota, refere-se ao período em que as pessoas já viveram a primeira metade de suas vidas, restando-lhes a segunda metade da sua existência. É óbvio que não temos como prever exactamente quantos anos cada ser humano viverá. Entretanto, de acordo com a expectativa de vida vigente nos dias actuais, podemos considerar a meia-idade como o período que vai dos 40/45 anos aos 60/65 anos.

O termo meia-idade foi criado em 1965 pelo médico e psicanalista canadiano Elliott Jaques. Segundo ele, o que produz a chamada crise da meia-idade é a consciência da mortalidade que as pessoas parecem desenvolver por volta da quarta década de vida (Jaques, 1965).

Actualmente, alguns estudos questionam tal crise, conforme assinalam Papalia & Olds (2000, p. 462):

«o trabalho de Costa e McCrae oferece fortes evidências de estabilidade da personalidade da meia-idade, e o modelo de regulação por eventos sustenta que o desenvolvimento da personalidade é influenciado menos pela idade do que pela época na qual ocorrem eventos importantes».

Na realidade, a chamada meia-idade refere-se muito mais aos factos que as pessoas estão vivenciando do que à sua faixa etária propriamente dita. Ou seja, há pessoas que experimentam a maturidade antes mesmo de completar a quarta década de

vida, enquanto outras alcançam o meio século de idade sem apresentar indícios do climatério ou meia-idade.

Como refere Ferreira (2008, p. 14) a «ampliação da expectativa de vida também está fazendo com que as pessoas da meia-idade revejam seus valores e busquem alternativas para suas vidas futuras».

Zal (1993) faz alusão à meia-idade como um período em que as pessoas fazem uma revisão daquilo que já viveram e, ao mesmo tempo, pensam naquilo que o futuro lhes poderá proporcionar. Eis a tónica do dilema ou desafio da meia-idade: tentar equilibrar o passado vivido com aquilo que será vivido futuramente.

Também sobre a conexão entre a meia-idade e a vida futura do ser humano, podemos citar aquilo que Nunes (2008, p. 17) escreveu em seu livro mais recente, intitulado *Envelhecer com Saúde*:

«A meia-idade é talvez a etapa da vida mais relacionada com o modo como iremos viver mais tarde, tanto em termos psicológicos como em termos de saúde geral. ... Uma ocasião de mudanças na vida de cada indivíduo e com possibilidade de transformação interior e do curso da vida restante».

Grande parte do nosso futuro dependerá daquilo que temos feito ao longo da vida, nomeadamente, da maneira como vivenciamos a nossa meia-idade – período de grande produtividade para um número expressivo de pessoas.

Papalia & Olds (2000, p. 432), também sublinharam a importância do período de vida entre a idade adulta e a velhice: «Para muitas pessoas a meia-idade é o período mais desafiante e realizador de sua vida».

Tanto na vida profissional como na vida familiar, este período do curso de vida pode ou não coincidir com um momento de certa estabilidade e satisfação. Pelo que podemos perceber na actualidade, em função das dificuldades enfrentadas no mercado laboral e da saída cada vez mais tarde dos filhos da casa dos pais, a chamada meia-idade deixou de ser uma época de segurança.

Nos dias contemporâneos, pai e mãe vivenciam um adiamento do início do chamado *ninho vazio*, já que seus filhos e filhas ingressam cada vez mais tarde no mercado laboral. Com tanto desemprego e maiores exigências na selecção profissional, paralelamente ao aumento da longevidade e conseqüente adiamento da saída dos

profissionais mais experientes da vida laboral, pais e filhos prolongam sua convivência familiar, que nem sempre é das melhores.

Beauvoir (1970), em seu livro intitulado *Velhice*, sublinhou que a visão e a valorização da velhice varia conforme a sua concepção existencial de uma maneira geral. Cada sujeito possui uma maneira muito própria de encarar, valorizar e dar significados e sentido ao seu processo de envelhecimento.

Mesmo sendo o processo de envelhecimento comum a todos os seres humanos, cada pessoa envelhece de maneira singular. Não há uma única maneira de envelhecer, mas diferentes formas de vivenciar o processo de desenvolvimento e envelhecimento humanos.

Fontaine (2000, p. 23) aborda de maneira muito apropriada esta questão, definindo o envelhecimento como «um processo diferencial (muito variável de indivíduo para indivíduo), que revela simultaneamente dados objectivos ... e também dados subjectivos que constituem de facto a representação que a pessoa faz do seu próprio envelhecimento».

Embora muita gente considere e/ou tente generalizar a maneira como as pessoas vivenciam o processo de envelhecimento, podemos observar que não há uma linearidade na última etapa do desenvolvimento humano. Muito pelo contrário, as pessoas divergem em inúmeros aspectos nesta etapa desenvolvimental, sejam de ordem orgânica ou psicossocial.

O mesmo autor acrescenta: «a velhice é acompanhada por um forte aumento de heterogeneidade. Na verdade, não se deveria falar de velhice, mas sim de velhices» (ibidem, p. 157).

A individualidade e a singularidade são notórias durante o envelhecimento, assim como em outras etapas do desenvolvimento humano. As chamadas diferenças individuais são legítimas e não surgem necessariamente na mesma idade em diferentes pessoas que estejam na mesma etapa de desenvolvimento. Portanto parece interessante a definição dada por Papalia & Olds (2000, p. 590) para senescência: «período do ciclo de vida marcado por mudanças no funcionamento físico associadas com o envelhecimento; começa em idades diferentes para cada pessoa».

Sendo o ser humano gregário por natureza, naturalmente a sua vivência familiar trata-se de um dos aspectos mais estudados e investigados no âmbito do desenvolvimento humano, por acontecer em tal contexto o início do ciclo vital.

Saraceno (1997, p. 231) defende, com muita propriedade e clareza: «qualquer acontecimento familiar, tal como um dos vários indivíduos que juntamente o constroem e nela são construídos, pode e deve ser entendido na perspectiva multidimensional do tempo». Nenhum ser humano, seja individualmente ou em família, deve ser avaliado fora do seu contexto.

Assim a dinâmica familiar precisa ser considerada sob uma óptica ampla e holística. A família é uma unidade social complexa, onde os sujeitos e suas interações experimentam incontáveis situações positivas, satisfatórias, hedónicas, mas também conflituosas, frustrantes e/ou altamente desgastantes. A vida familiar pode ter inúmeros cenários: alguns agradabilíssimos, enquanto outros nem tanto.

O ser humano necessita de um contexto familiar não apenas no início do seu ciclo vital, mas ao longo de toda a sua existência, ainda que de forma diferente em cada uma delas. O sujeito que amadurece e envelhece tem também necessidade de um contexto familiar, ainda que nem sempre seja o mais adequado à sua situação, podendo mesmo ser discriminado ou excluído pelos familiares.

Por vezes, a preocupação excessiva por parte do sujeito que envelhece de não querer dar trabalho aos seus descendentes, fá-lo optar por situações não desejáveis, mas consideradas por si como o recurso possível. Segundo Couto *et al* (2008, p. 2), «o idoso pode ser percebido como um peso, fardo ou como um recurso pelo sistema familiar ao qual pertence, e até por ele mesmo».

Muito além do aumento da esperança de vida, estamos indubitavelmente diante de novos desafios, precisando repensar a questão da promoção da qualidade de vida nas últimas etapas da vida.

Cachioni (1998, p. 7) chama-nos atenção que «envelhecer bem depende das oportunidades do indivíduo quanto a usufruir condições adequadas de educação, urbanização, habitação, saúde e trabalho durante todo o seu curso de vida».

A sociedade precisa desenvolver uma cultura, uma ética e uma filosofia de vida de longevidade. São indispensáveis conhecimentos e preparação em prol de uma cultura inovadora do envelhecimento, que seja eticamente responsável.

## 1.2. Envelhecimento e Velhice: Mitos, Estereótipos e Preconceitos

Tal como em outras fases da vida, em torno do envelhecimento também há mitos, estereótipos e preconceitos. Infelizmente, na maioria das vezes os mitos e estereótipos parecem traduzir uma imagem negativa do processo de envelhecimento e das pessoas idosas. De forma semelhante, os preconceitos sugerem uma visão precipitada e distorcida da última etapa da vida, assim como dos sujeitos que nela se encontram.

Considerando a sua etimologia, o vocábulo *mito* é aqui utilizado para fazer referência a todo e qualquer facto ou sujeito idealizados, mas inexistentes na realidade. Ou seja, trata-se de uma imaginação ou simbolização de alguém ou algo irreal ou meramente idealizado.

«O mito exprime virtualidades humanas que não chegam à realização prática, mas somente fantástica», como definiu Morin, citado por Russ (1994, p. 187). Muitas são as vezes em que idealizamos como gostaríamos que fossem, ou sejam, as pessoas idosas à nossa volta, esquecendo-nos que a realidade é outra e nem sempre da maneira como desejamos ou pretendemos.

Diversas atitudes no mundo contemporâneo demonstram, de maneira inequívoca, a existência de mitos, estereótipos e preconceitos em relação às pessoas idosas. Infelizmente, queiramos ou não, há alguma gerontofobia e, muito provavelmente, a maioria de nós já tenha assistido a manifestação de discriminação negativa a pessoas maiores (Martins & Rodrigues, 2004; Schirmacher, 2005).

Bruto da Costa (2007, p. 87), ex-ministro dos Assuntos Sociais de Portugal, em suas «Exclusões Sociais» sublinha que um dos critérios para a avaliação do nível de *humanidade* de uma sociedade deveria ser o lugar e papel que esta destina às pessoas idosas na vida comunitária. Entretanto, observa que actualmente tal *humanismo* quase

não se verifica. «Quer a sociedade quer o quotidiano das pessoas estão organizados de tal modo que os idosos não têm lugar nem papel na vida social», remata o especialista português em domínios ligados à pobreza e exclusão social.

Martins & Rodrigues (2004), ao abordarem os estereótipos sobre as pessoas idosas, deixam muito claro que há uma representação social *gerontofóbica* no mundo dito *civilizado*. Os mitos podem dificultar um contacto ou uma relação mais genuína para com os idosos, por trazerem consigo algum teor negativo ou preconceituoso.

Se deixarmos que ideias preconcebidas nos direccionem em relação a uma situação ou a alguma pessoa, corremos o risco de pensar e/ou agir de maneira desadequada ou injusta. Logo, devemos ter muita cautela na avaliação das situações e pessoas, sendo estas idosas ou não.

Soldevilla Agreda (1999), ex-presidente da Sociedade Espanhola de Enfermagem Geriátrica e Gerontológica, sublinha o facto da conotação positiva ou negativa dada aos maiores, variar em função do modelo de ser humano que cada sociedade julga como sendo o ideal, em determinado contexto espaço-temporal.

Ferreira-Alves & Novo (2006, p. 65), num artigo intitulado «Avaliação da Discriminação Social de Pessoas Idosas em Portugal», retrataram bem as atitudes negativas observadas no território nacional, tendo escrito:

«O envelhecimento da população Portuguesa está a fazer emergir problemas sociais novos, muitos dos quais ainda não visíveis ou tematizados. Um desses problemas é a discriminação social veiculada através de comportamentos, atitudes e preconceitos presentes nas interações diárias com pessoas idosas e/ou difundidos através dos meios de comunicação».

Um bom exemplo de discriminação contra as pessoas idosas, que tem sido observada em Portugal e em diversos países europeus, é a cessação das apólices dos segurados cujas idades são iguais ou superior aos 65 anos. Eis o que nos diz a DECO (2005, p. 17) sobre tal situação em nosso país:

«Em Portugal, a partir dos 65 anos, a maioria das seguradoras cancela as apólices dos seguros de vida, saúde, acidentes pessoais e trabalho. Isto a clientes com plena posse das capacidades físicas e mentais. Por vezes, o prémio sofre um aumento tão elevado, que o resultado é o mesmo».

Seja pelo cancelamento ou pelo aumento excessivo dos prémios cobrados pelas seguradoras, as pessoas mais velhas são discriminadas e, por conseguinte, impedidas de

usufruírem dos benefícios oferecidos pelos diferentes tipos de seguros. As pessoas idosas, justamente no momento em que se encontram mais vulneráveis ou propensas às doenças, ficam pouco seguras ou desprotegidas em função das posturas discriminatórias e punitivas das companhias de seguros.

Vivemos numa sociedade que privilegia a juventude em detrimento da velhice. A beleza jovial tem sido excessivamente valorizada e cada vez mais desejada. Nunca houve um número tão grande de intervenções cirúrgicas com finalidades plásticas e estéticas como nos dias de hoje. Da mesma forma, nunca houve uma gama tão vasta de produtos cosméticos *anti-envelhecimento* no mercado. É óbvio que o avanço tecnológico e o envelhecimento da população tornaram-se co-responsáveis de tal crescimento, numa sociedade que pretende que seus idosos sejam jovens e activos.

Um mito ainda muito comum é o da pessoa idosa como um sujeito assexuado (Wagner, 1989; Zimmerman, 2000). Muitas vezes agimos como se a sexualidade não mais fizesse parte da existência humana nas últimas etapas do desenvolvimento humano. Ainda bem que já podemos observar uma tímida, mas crescente, tendência de quebra de tal mito.

Paulatinamente, algumas instituições destinadas às pessoas idosas começam a oferecer instalações que permitem a continuidade da convivência entre cônjuges no mesmo aposento. Alguns lares de idosos já permitem que os casais possam habitar no mesmo aposento (quarto com casa de banho).

Sem dúvida que o mito do idoso assexuado é negativo para aqueles que envelhecem. Entretanto, aos poucos, começa a ser desconstruído. Ainda que lentamente, a sociedade e os próprios idosos e idosas vão percebendo e demonstrando que a sexualidade, tal como o desenvolvimento em si, devem ser vivenciados da melhor maneira possível por todos que assim desejarem e não só pelos mais jovens.

«Os velhos que têm vida sexual activa muitas vezes envergonham-se de admiti-lo», ressalta Zimmerman (2000, p. 43), demonstrando que, em determinadas situações, a própria pessoa idosa assume o mito negativo do envelhecimento assexuado, camuflando um aspecto perfeitamente natural do seu desenvolvimento.

Portanto a postura das pessoas idosas também é fundamental, já que muitos mitos ou preconceitos perpetuam-se pelo facto dos próprios seniores se sentirem na obrigação de corresponder às expectativas que a sociedade tem em relação a si.

Nem sempre a discriminação parte da sociedade propriamente dita, porém, muitas vezes das próprias pessoas idosas. Segundo Fairman (2006), psicóloga argentina, em determinadas situações os seniores aceitam de maneira errónea e passiva as imposições feitas pela sociedade, quando deveriam questioná-las e/ou recusá-las.

Cruz Jentoft (2006), médico espanhol especialista em Geriatria e Gerontologia, sublinha que as pessoas à medida que amadurecem e envelhecem acabam por assumir, sem resistência, os valores impostos pela sociedade. O grupo dominante é quem propõe as atitudes mais adequadas ou aceitáveis para as pessoas de idade mais avançada.

Outra situação de discriminação muito evidente em relação às pessoas mais velhas diz respeito ao que chamamos de Sociedade da Informação. Infelizmente, a maioria da população idosa portuguesa, e não só, ainda não tem acesso às tecnologias de informação e comunicação (T:I:C.).

Wintlev-Jensen (2009), responsável máximo pelo departamento das T.I.C. e envelhecimento no âmbito da União Europeia, refere que mais de 60% da população europeia acima dos 50 anos de idade não se sente satisfatoriamente atendida pelos equipamentos e serviços tecnológicos de informação e comunicação.

Respeitando e valorizando a vivência e a experiência das pessoas de idade avançada e ciente das inúmeras formas de discriminação e dos preconceitos que elas sofrem, além da sua fragilidade e vulnerabilidade, a ONU propôs, em 1991, os Princípios das Nações Unidas Para os Idosos.

No dia 16 de Dezembro de 1991, a Assembleia das Nações Unidas estabeleceu dezoito princípios que devem ser assegurados às pessoas idosas. O texto completo, com os dezoito princípios encontra-se no **Anexo nº 01**. Os princípios foram agrupados nos seguintes direitos:

➤ **Direito à Independência**

➤ **Direito à Participação**

➤ **Direito à Assistência**

➤ **Direito à Realização Pessoal**

➤ **Direito à Dignidade**

Zimerman (2000) enumera uma dezena de cuidados que devemos ter para assegurar o respeito e a valorização das pessoas idosas.

**Quadro N° 01 - DECÁLOGO PELO RESPEITO E VALORIZAÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS**

1. Respeitar as individualidades, evitando as generalizações.
2. Não infantilizá-los.
3. Não tratá-los como doentes.
4. Não tratá-los como incapazes
5. Oferecer-lhes cuidados específicos para sua faixa etária.
6. Preservar sua independência e autonomia.
7. Ajudá-lo a desenvolver aptidões.
8. Ter paciência, pois seu tempo é outro; são mais lentos.
9. Trabalhar suas perdas e seus ganhos.
10. Promover muita estimulação biopsicossocial.

Fonte: Zimerman (2000, p. 47)

Ainda que a discriminação negativa nos pareça maior ou mais habitual, não podemos negar a existência de alguns mitos e estereótipos positivos em relação às pessoas mais velhas.

Muito provavelmente, alguns de nós já ouvimos referências a mitos ou a estereótipos positivos sobre as pessoas idosas. A sensatez, a sabedoria, a tolerância e outras virtudes fazem parte do elenco de estereótipos positivos frequentemente dados aos seniores.

No que diz respeito à sabedoria, por exemplo, não são raras as pessoas que consideram uma característica quase inerente à velhice, porém não é bem assim. Se por um lado a sabedoria depende da experiência, também é verdade que tal capacidade está

condicionada a outros factores, tais como: elevada capacidade cognitiva, altas habilidades afectivas e grande motivação (Marchand, 2005).

Embora seja verdade que algumas pessoas idosas são sábias, devemos observar que «a relação da Sabedoria com a maturidade não é automática, havendo um leque de variáveis que deverá, igualmente, ser tido em consideração» (ibidem, p. 94).

Nem sempre as pessoas com mais idade são beneficiadas pelos mitos positivos, já que, por vezes, estes são baseados em ideias erróneas ou infundadas. Por exemplo, quando nos referimos a uma pessoa idosa como sendo alguém sossegado ou dócil, podemos estar desconsiderando ou menosprezando o seu desejo, a sua personalidade e/ou a sua vontade.

Uma generalização acerca da maneira de ser e estar das pessoas idosas pode ser perigosa, por não corresponder à realidade de algumas delas. Afinal, nem toda pessoa idosa é sossegada ou dócil. Nem deveria sê-lo, já que a heterogeneidade é grande e notória durante a velhice (Fontaine, 2000; Zimerman, 2000; Yuste Rossell, 2004 & Simões, 2006).

Lentamente, a sociedade e os poderes políticos começam a interessar-se, por diversos motivos, pelas pessoas idosas e por tudo que diga respeito a uma melhor qualidade de vida na velhice.

Como exemplos de acções positivas, podemos citar diferentes iniciativas desenvolvidas pelas câmaras municipais, pelos órgãos distritais, regionais e/ou nacionais.

No âmbito municipal, podemos destacar o *Cartão Municipal do Idoso* (C.M.I.), o *Cartão Social do Município Idoso* ou o *Cartão Sénior*, disponibilizados por inúmeras autarquias, que asseguram um maior e melhor acesso a diferentes serviços de utilidade sociocultural e desportiva aos munícipes após completarem 65 anos.

Os referidos cartões permitem, normalmente, descontos de 50% nos passes sociais dos transportes públicos, abatimentos nos valores pagos nas piscinas municipais e gratuidade na participação de alguns convívios ou eventos recreativos.

Algumas autarquias também oferecem reduções dos valores cobrados nas facturas dos serviços municipais de saneamento.

Outros concelhos fazem protocolos com clínicas de enfermagem, medicina dentária, fisioterapia e audiologia, que concedem descontos aos portadores do C.M.I. nos valores dos procedimentos realizados e/ou na aquisição de aparelhos auditivos, produtos ortopédicos, canadianas, próteses dentárias e outros.

Para obter o cartão municipal do idoso nem sempre os 65 anos de idade são suficientes, já que algumas câmaras municipais também exigem a apresentação dos comprovativos de pensões, subsídios ou subvenções de que a pessoa idosa seja beneficiária.

Há ainda autarquias que disponibilizam tipos distintos de C.M.I., segundo a situação económico-financeira da pessoa idosa.

A Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis (2009), por exemplo, oferece duas modalidades de cartões municipais de idosos, variando os mesmos conforme a situação económico-financeira da pessoa idosa. Vejamos, a seguir, as suas especificidades:

**Cartão «Azeméis é Social»:** para os munícipes a partir dos 65 anos que sejam mais carenciados e cujos rendimentos mensais ultrapassem ao salário mínimo nacional em vigor. Permite, como é óbvio, benefícios mais substanciais e até algumas gratuidades.

**Cartão «Azeméis é Vida»:** para todas as pessoas com 65 anos e mais, mesmo que possuam rendimentos superiores ao salário mínimo nacional. Possibilita alguns benefícios e descontos.

Também podemos ressaltar a discriminação positiva em determinadas medidas implementadas pelo Estado, que procuram beneficiar as pessoas idosas e minimizar as suas principais dificuldades. Segundo o Guia de Recursos para o Desenvolvimento Social (2003, p. 5), as Prestações Sociais de Protecção na Velhice, sob a responsabilidade da Segurança Social, são:

- Pensão por Velhice
- Complemento por Dependência por Morte
- Complemento por Dependência
- Pensão Social de Velhice

Em Portugal, outra iniciativa importante e merecedora de destaque, implementada pelo Alto Comissariado da Saúde, é a chamada *Caderneta 65+*. Trata-se de um pequeno livro de bolso, que contém o historial clínico das pessoas idosas, distribuído gratuitamente, para facilitar e otimizar o atendimento médico, quando os utentes sentem dificuldades para explicar correctamente as suas patologias.

Quando os idosos vão às consultas sem a companhia de algum familiar ou cuidador, nem sempre conseguem dar detalhes de sua situação clínica ao médico. Se não são conhecidos e não têm capacidade para relatarem o seu historial clínico, pode tornar-se difícil, senão perigoso, compreender a situação e tomar a decisão clínica mais correcta. A *caderneta 65+* pode ser uma ajuda.

A saúde oral das pessoas idosas também foi lembrada pelas autoridades portuguesas que, por meio da Portaria nº 301/2009 do Ministério da Saúde, estabeleceu o Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (PNPSO). Segundo a referida portaria, cabe ao médico de família dos idosos utentes do SNS, beneficiários do complemento solidário para idosos, a indicação da sua consulta de medicina dentária.

Precisamos ressaltar que, embora no primeiro semestre de existência do PNPSO, segundo os dados apresentados pela Direcção Geral de Saúde do Ministério da Saúde (2009), tenha havido uma emissão de quatro mil cheques-dentista, com uma utilização de cerca de 62% dos mesmos, desde então, somente dez por cento da população idosa tem usufruído de tão importante e necessária medida de saúde oral (Expresso, 2010).

Mesmo os benefícios às pessoas da terceira idade sendo predominantemente desenvolvidos pelo poder público, surgem algumas medidas, ainda que raras e tímidas, para contemplar as pessoas idosas por parte de empresas privadas.

Em 2007, uma instituição bancária de Portugal resolveu oferecer gratuidade aos seus clientes com idade igual ou superior aos 60 anos numa rede de salas de cinema em Portugal (Silva Neto, 2007).

Algumas ópticas já oferecem descontos aos idosos na compra dos óculos em função da sua idade. Da mesma forma, alguns aparelhos e/ou próteses auditivas são comercializadas a um custo menor para as pessoas idosas que deles precisarem.

As pessoas reformadas ou pensionistas que recebem mensalmente até um salário mínimo nacional poderão ser associados do Instituto Nacional para o

Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores (INATEL), para usufruírem de descontos em actividades culturais e de turismo sénior.

Papalia & Olds (2000, p. 492) lembram-nos que devemos observar o envelhecimento sem *óculos cor-de-rosa* ou *óculos escuros*, para ultrapassarmos as imagens distorcidas que muitas vezes temos ou nos são colocadas sobre a última fase do ciclo vital, com «seus próprios desafios e oportunidades de crescimento».

### **1.3. Envelhecimento na União Europeia e em Portugal**

Já houve época em que chegar à idade avançada era privilégio de pouquíssimas pessoas. «Calcula-se que nos tempos pré-históricos a velhice era extremamente rara e, mesmo no século XVII, provavelmente apenas 1% da população vivia mais de 65 anos», refere Stuart-Hamilton (2002, p. 15), em seu livro dedicado à Psicologia do Envelhecimento, porém, o panorama demográfico tem vindo a ser alterado.

A velhice torna-se visível como nunca havia acontecido, assumindo o envelhecimento demográfico um papel preponderante nas populações das sociedades modernas (Fernandes, 2008). Assistimos simultaneamente a um decréscimo da natalidade e a um aumento da longevidade, nomeadamente nos países mais desenvolvidos do Ocidente (Leandro, 2001).

Embora o envelhecimento não seja e nem deva ser visto de maneira nenhuma como um problema em si, as suas consequências muitas vezes implicam em medidas diversas por parte dos diferentes sectores da sociedade para prevenir e/ou minimizar os seus desdobramentos. Havendo mais pessoas idosas também há necessidade de um maior suporte social e de saúde para tratar de suas demandas.

Nenhuma região do mundo ostenta uma taxa tão baixa de crescimento natural como a Europa. No ano de 2007, tal crescimento a um ritmo médio equivalia a 0,1% anualmente. É provável que o contingente de 733 milhões de pessoas - número de habitantes europeus em 2007- diminua para 700 ou 600 milhões, conforme o cenário intermédio da ONU para as próximas décadas (Nazareth, 2009).

Acerca do explosivo crescimento da população idosa, sublinhou Grácio (1999, p. 137) que «este aumento das pessoas idosas relativamente à população total, deve-se a vários factores, tais como: a baixa da natalidade e da mortalidade, e ainda ao aumento da esperança de vida à nascença».

Especificamente sobre a demografia europeia, Fernandes (2008, p. 11) assinala que a Europa foi a primeira região mundial a experimentar a transição demográfica, sendo a mais envelhecida do globo. E sobre Portugal, acrescenta a referida autora: «No conjunto dos países europeus, a população tem a particularidade de ter envelhecido mais tarde». Eis a percentagem de população idosa (65 e mais anos de idade) na União Europeia a 25 e a 27 e nos países comunitários mais envelhecidos no ano de 2008:

**Quadro Nº 02 – Percentagem da População com 65 e Mais Anos de Idade da U.E. (25 Países), U.E. (27 Países) e Países Mais Envelhecidos (2008)**

<b>Ordem</b>	<b>Região/Países</b>	<b>% (2008)</b>
<b>Europa</b>	<b>U. E. (25 Países)<sup>1</sup></b>	<b>17,1</b>
<b>Europa</b>	<b>U. E. (27 Países)<sup>2</sup></b>	<b>17,0</b>
1º	Itália	20,0
2º	Alemanha	19,9
3º	Grécia	18,6
4º	Suécia	17,5
5º	Bulgária	17,3
6º	Estónia e Letónia	17,2
7º	Áustria e Bélgica	17,1
8º	Espanha	16,6
9º	Finlândia	16,5
10º	Eslovénia e França	16,3
11º	Hungria	16,2
12º	Reino Unido	16,1
13º	Lituânia	15,8
<b>14º</b>	<b>Portugal</b>	<b>15,7</b>
15º	Dinamarca	15,6

Fonte: EUROSTAT (2009)

<sup>1</sup> U.E. - 25 = Alemanha, Áustria, Bélgica, Chipre, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Polónia, Portugal, Reino Unido, República Checa e Suécia.

<sup>2</sup> U.E. - 27 = Os 25 membros mais Bulgária e Roménia.

Em 2008, a União Europeia (U.E. 25 países) já contava com 17,1% de sua população geral constituída por pessoas idosas (65 anos e mais). Dos 27 países comunitários da União Europeia (U.E. a 27) 17 deles já tinham mais que 15% de sua população constituída por pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

No mesmo ano, um quinto da população da Itália já era constituída por seniores e a Alemanha encontrava-se logo em seguida com 19,9%. Ambos são países muito populosos e ocupavam respectivamente o primeiro e o segundo lugar na lista dos países mais envelhecidos da União Europeia (U.E. a 27).

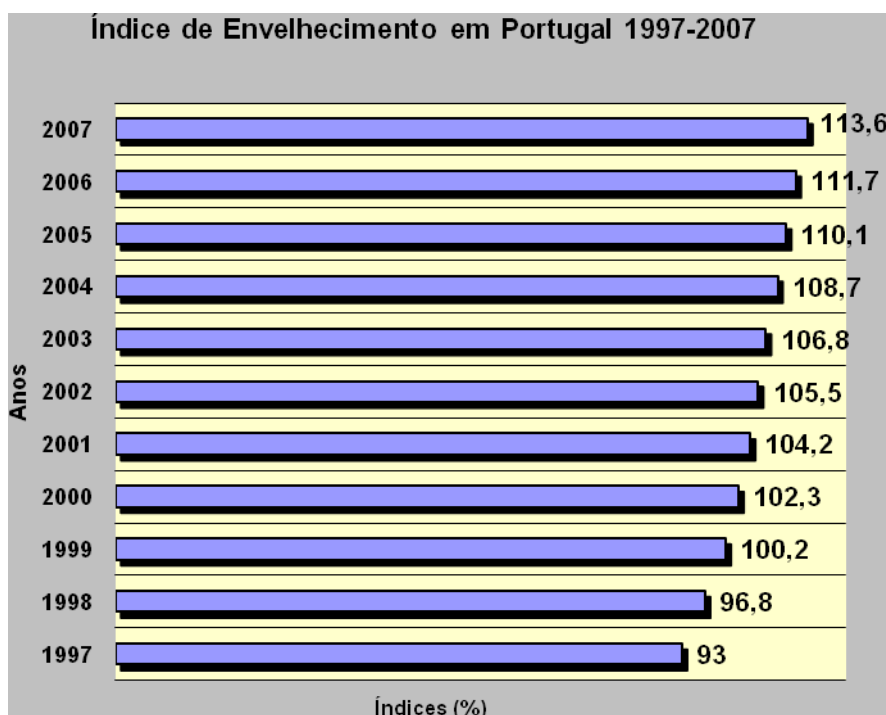
Outros três países, também com populações expressivas, são: Espanha (16,6%), França (16,3%) e Reino Unido (16,1%), que ocupam respectivamente o oitavo, o décimo e o décimo-segundo lugares no rol dos vinte e sete países da U.E. com maiores percentagens de idosos.

Portugal, embora fizesse parte do conjunto dos países mais envelhecidos, ocupava o penúltimo lugar entre os dezassete com maiores percentuais de pessoas com 65 anos e mais, tendo 15,7% de sua população constituída por seniores, seguido pela Dinamarca, com 15,6% de pessoas idosas em sua população total.

Chamamos Índice de Envelhecimento a relação existente entre o número de pessoas idosas (população com 65 e mais anos) e o de pessoas jovens (população entre 0 e 14 anos), por cada 100 indivíduos. Como ressalta Fernandes (2008, p. 73): «as proporções de jovens e adultos vão diminuindo e as de Idosos vão aumentando». É exactamente o que tem acontecido no mundo actual, nomeadamente nos países desenvolvidos, incluindo Portugal.

O panorama demográfico tem sofrido significativas alterações, principalmente no que diz respeito ao envelhecimento. Em Portugal, o **Índice de Envelhecimento cresceu entre os anos de 1997 e 2007**. Durante os primeiros anos da referida década, o número de jovens ainda era superior ao de idosos, mas desde 2000 que a situação inverteu-se, sendo **o número de idosos superior ao de jovens (de 0-14 anos) na população portuguesa**. Entre os anos de 2000 e 2007, o nosso **Índice de Envelhecimento avançou mais de 10%, passando de 102,3% para 113,6%**, conforme podemos observar no seguinte Gráfico (Nº 01):

### Gráfico N° 01 - Índice de Envelhecimento em Portugal



**Fonte: INE - Portugal, 2008**

Uma possibilidade exequível, menos caótica, seria uma minimização do aumento do índice de envelhecimento, desde que haja simultaneamente um crescimento dos saldos migratórios e dos níveis de fecundidade. A esse respeito, diz-nos o documento do INE (2009, p. 4):

«A conjugação de saldos migratórios e de níveis de fecundidade mais elevados, tal como preconizado no cenário elevado, que contempla ainda uma maior esperança média de vida, permitirá apenas a atenuação do ritmo de envelhecimento populacional».

Os casamentos tardios dos jovens portugueses, associados às actuais condições económicas, parecem contribuir para o envelhecimento da população. Com o ingresso das mulheres no mercado de trabalho e com o prosseguimento dos estudos após a licenciatura, muitas mulheres acabam por adiar a maternidade em detrimento das suas carreiras profissionais e académicas. Outros casais nem sequer pensam em ter filhos, pela actual instabilidade económico-financeira e pela própria insegurança afectiva do casal.

Nunes (2008), médica especializada em Neurologia, destaca a crescente esperança de vida e a possibilidade de uma longevidade salutar: “*A probabilidade de vivermos vidas longas é cada vez maior e portanto devemos ter um estilo saudável para um bom envelhecimento*” (p. 9).

Com efeito, não é só a longevidade que é maior, mas também a proporção de grandes idosos que aumentou. Em Portugal a esperança média de vida à nascença tem vindo a aumentar.

**Quadro N° 03 - Esperança de Vida à Nascença em Portugal,  
Segundo os Géneros, entre 2001 e 2007.**

<b>Períodos</b>	<b>Mulheres</b>	<b>Homens</b>	<b>Geral MH</b>
<b>2001 – 2003</b>	80,19	73,55	76,95
<b>2003 – 2005</b>	80,81	74,38	77,69
<b>2005 -2007</b>	81,57	75,18	78,48

**Fonte: INE - Portugal (2009).**

Ao mesmo tempo que a esperança de vida aumenta em ambos os géneros, a diferença entre homens e mulheres tem diminuído, isto é, embora as mulheres sejam mais longevas que os homens, o número de anos que elas vivem a mais que eles tem diminuído.

Conforme podemos observar no quadro 3, no triénio 2001-2003 as mulheres apresentavam uma esperança de vida à nascença de aproximadamente mais sete anos que os homens enquanto, mais recentemente, no triénio 2005-2007, a diferença é inferior a seis anos. Coelho, Edviges; Magalhães, Maria da Graça & Bravo, Jorge (2008, p. 12) justificam tais factos:

*«As expectativas são de que esta tendência de estreitamento do diferencial de esperança de vida entre homens e mulheres continue a verificar-se no futuro. À medida que as mulheres participam de forma crescente no mercado de trabalho e os valores de igualdade do género se generalizam, a menor diferença*

*entre a esperança de vida de homens e mulheres também tenderá a ser menor devido à redução da diferença entre os estilos de vida de homens e mulheres».*

A situação portuguesa poderá agravar-se nas próximas décadas em função do expressivo número de pessoas idosas que se deverão reformar. Aliás, Portugal já tem recebido nos últimos meses uma imensa quantidade de solicitação de reformas. Somente no ano de 2008 mais de 6.200 portugueses da função pública reformaram-se, mesmo sofrendo penalizações pelo pedido antecipado da reforma. E no sector privado, ainda que as penalizações fossem maiores, a reforma antecipada também foi solicitada (Ribeiro, 2009)

Na metade do século actual Portugal será um dos países da Europa com menor percentagem de população activa (55 %), ou seja, uma parcela expressiva da população portuguesa continuará chegando à reforma nas próximas décadas.

Nazareth (2009, p. 167) deixa-nos uma importante advertência a esse respeito: «com o número de pensionistas a aumentar e a população activa a diminuir, garantir a sustentabilidade do sistema de pensões é uma urgência de curto e médio prazo».

Na demografia portuguesa, em 2060, poderá haver uma grande alteração: a proporção de pessoas idosas poderá ser equivalente a três vezes a de crianças e jovens. «Nos próximos 50 anos, Portugal poderá continuar com cerca de 10 milhões de residentes, mas manter-se-á a tendência de envelhecimento demográfico, projectando-se que em 2060 residam no território nacional cerca de 3 idosos por cada jovem» (INE, 2009, p. 1).

É óbvio que se trata de uma tendência, que se poderá (ou não) confirmar. Entretanto, em quaisquer dos cenários estudados e previstos, «o índice de envelhecimento continuará a aumentar», segundo o mesmo documento (ibidem, p. 4).

O panorama somente poderá ser diferente se houver um aumento significativo de nascidos-vivos e um acolhimento substancial de jovens estrangeiros, dispostos a terem filhos. Do contrário, não tardaremos a engrossar mais o topo da pirâmide etária portuguesa, sem ampliar a sua base com população jovem.

Fernandes (2008, p. 10) refere-se à delicada situação de desequilíbrio intergeracional vivida nos dias de hoje pela Europa, por conta do exagerado envelhecimento populacional e pela chegada de imigrantes oriundos de outros

continentes. Deixa claro que a situação é mais preocupante principalmente «nos países onde o envelhecimento é acentuado e a economia pouco atractiva para a imigração».

A minimização do referido desequilíbrio intergeracional, pela imigração, somente seria viável se a economia europeia experimentasse um significativo progresso económico-financeiro, o que parece pouco provável, pelo menos a curto prazo. Por outro lado, os trabalhadores imigrados estabelecidos em Portugal também vão envelhecendo, não renovando gerações a longo prazo.

Sendo o envelhecimento europeu, no qual se inclui o português, cada vez mais expressivo e ligeiro, urge que toda a sociedade elabore mecanismos capazes de preparar melhor o seu expressivo e imenso contingente de pessoas idosas para a passagem da vida laboral para a reforma, minimizando as implicações negativas e favorecendo uma vivência com qualidade de vida àqueles que chegam à aposentação.

## 2. A Vida Laboral e o Envelhecimento

Desde muito cedo as crianças observam e percebem que quase sempre as pessoas adultas desempenham uma determinada profissão e/ou uma actividade laboral. Enquanto crianças e adolescentes têm como ocupação principal os estudos e o lazer, os adultos passam boa parte do seu tempo a trabalhar. Tal actividade permite ao adulto uma participação mais efectiva na sociedade, para além da obtenção dos meios económico-financeiros necessários à sua sobrevivência assim como a de seus agregados familiares.

Vivemos numa sociedade amplamente condicionada pela vida laboral, onde quase todas as pessoas adultas são encaminhadas ou direccionadas a uma actuação profissional. Quem, por algum motivo, ficar de fora do mercado de trabalho acaba sendo bastante discriminado, seja pela própria família seja pelos diferentes segmentos da sociedade.

Numa época de grande crise do capitalismo dito *selvagem*, onde o desemprego e o subemprego abundam, deixando inúmeras pessoas numa precária situação socioeconómica, ter uma vida laboral razoável é um verdadeiro privilégio. Por conseguinte, as pessoas que se encontram desempregadas ou subempregadas são duplamente estigmatizadas ou, caso prefiram, penalizadas: tanto pelas carências materiais como pelas dificuldades psicossociais, que lhes são impostas.

A vida laboral é parte essencial do desenvolvimento humano e é por meio dela que se dão muitas das nossas realizações. A dignidade humana e a auto-realização das pessoas estão intimamente relacionadas às suas actividades profissionais, já que ao desempenhá-las nos sentimos úteis, produtivos e valorizados.

Cruz Jentoft (2006) sublinha que seria natural a continuidade da vida activa durante a meia-idade e a velhice, caso existisse uma vida profissional digna, com salários justos e a devida protecção contra os variados riscos laborais. O médico geriatra espanhol questiona a obrigatoriedade da aposentação daqueles que desejam e se sentem em perfeitas condições para seguir trabalhando.

Sendo o público-alvo do segundo estudo empírico desta investigação constituído por profissionais das áreas da Educação e da Saúde, também abordamos neste segundo capítulo as peculiaridades do exercício laboral nestas áreas.

## 2.1. A Vida Laboral no Virar do Século

Certamente que o papel do trabalho na vida humana tem sido altamente estruturante, embora variável conforme o contexto histórico e biopsicossocial. Assim, sua relevância na vida humana depende do indivíduo, da época, da situação geográfica, da sociedade em que vive, bem como de inúmeros outros factores. Pode-se pois dizer que o papel do trabalho na vida humana resulta de um contexto multifacetado e amplamente *permeável* e/ou vulnerável a diferentes influências.

O vocábulo trabalho possui uma etimologia, no mínimo, curiosa. Do lat. *tripalium*, originou-se de *tripaliare*, verbo que significa torturar com o tripálio – instrumento constituído por três pés, usado para conter ou ferrar cavalos e outros animais (Reis, 2007).

Numa definição genérica, trabalho refere-se ao «conjunto das actividades humanas coordenadas em vista de produzir o que é útil», como escreveu Huss (1994, p. 297).

Ao consultarmos a Bíblia, encontramos inúmeros significados para o substantivo *trabalho* e para o verbo *trabalhar*. O autor do livro de Salmos, por exemplo, utilizou o substantivo *trabalho* significando gerador de sustento, quando escreveu: “Comerás do trabalho das tuas mãos” (Salmos 128: 2). Noutra parte das Sagradas Escrituras, encontramos uma advertência do apóstolo Paulo em que usa o verbo *trabalhar* com sentido semelhante: “... Se alguém não quer trabalhar, também não coma” (II aos Tessalonicenses 3: 10).

Além das concepções bíblicas, ou judaico-cristãs, podemos encontrar várias reflexões feitas por filósofos sobre o *trabalho*. Hegel (1770-1831), Comte (1798-1857) e Marx (1818-1883) foram alguns pensadores que escreveram acerca do acto de trabalhar, ora destacando o lado positivo estruturante da actividade laboral, ora tecendo críticas contundentes à exploração do ser humano pelos detentores do *capital*.

Luckesi (2005) ressalta que na sociedade contemporânea, o trabalho ora actua na construção do ser humano ora na sua alienação. A exploração excessiva da mão-de-obra laboral acaba por alienar o ser humano. A grande dedicação ao trabalho e as exigências feitas no sector profissional são tantas que a pessoa não se sente em condições para exercer outras actividades fora do contexto laboral. Por falta de tempo

ou de ânimo, a vida fica resumida à casa e ao trabalho. A única maneira de não se alienar será através do processo verdadeiramente criativo e de autoconstrução do sujeito.

Agustina Bessa-Luís (2008, p. 291), em seu *Dicionário Imperfeito*, define o *trabalho* relacionando-o à capacidade criativa do ser humano. Afirma ela: «O trabalho não é uma vocação, é uma inspiração. Para manter essa inspiração é preciso um espaço de criação não só para o artista profissional como para o indivíduo em geral». Sem dúvida, trata-se de um sábio ponto de vista, embora consideremos a vocação como parte integrante do trabalho e não só a inspiração. Na nossa opinião, a vocação significa o sentimento de chamada, de atracção por um determinado ofício ou actividade.

Seabra (2008, p. 22), investigadora das questões relacionadas com os contextos ocupacionais, sublinha: «Ao longo da História da Humanidade o trabalho surge como um domínio onde o Homem expressa a sua identidade, as suas necessidades e valores, a sua ligação com os outros e a sua sociabilidade».

Bueno, Veja & Bus (2004) sublinham que a maior parte das investigações indica que a satisfação com a própria actividade laboral cresce com a idade. Sendo assim, os jovens demonstram menos prazer e menor sentimento de realização com o seu trabalho que os profissionais de mais idade.

Maciel & Marques (2008, p. 34) afirmam: «O trabalho é um meio de acesso a uma fonte de rendimento, mas também de integração e coesão social, de satisfação, realização pessoal e sentimento de autonomia individual». Assim estas autoras contemplam a tríade de aspirações humanas vinculadas ao trabalho: a económica, a social e a pessoal.

A satisfação profissional de cada pessoa dependerá de uma série de factores: idade, vocação, remuneração, compromissos e responsabilidades assumidas, tamanho da prole e tipo de trabalho que desempenha. Um jovem que ainda vive na casa dos pais não terá a mesma motivação nem necessidades que um senhor de meia-idade. Uma jovem médica, desde cedo inclinada para a área de saúde, não deverá ter as frustrações que uma senhora secretária executiva que preferia ser professora de artes.

Um contexto multifactorial implicará na maior ou menor realização e satisfação profissional de cada um, seja homem, mulher, jovem ou de meia-idade, vivendo na zona urbana ou rural, seja numa ou noutra área laboral.

No que diz respeito à faixa etária, podemos fazer as seguintes observações: no início da vida adulta, quando as pessoas mais jovens ingressam no mercado laboral, há uma opção pela actividade profissional que se pretende seguir. Na meia-idade, quando a pessoa, via de regra, se encontra já em actividade laboral, vive-se um certo apogeu ou uma certa estabilidade na situação ocupacional. A esse respeito, Bueno, Vega & Buz (2004, p. 430) complementam: «é a etapa para os postos de poder e de responsabilidade. O motivo é o acúmulo de experiências e conhecimentos relacionados ao trabalho».

Entretanto, nem todas as pessoas de meia-idade estão necessariamente satisfeitas, estáveis e/ou certas que estão numa actividade laboral que lhes agrade. Há aquelas que, num momento de reavaliação de suas escolhas profissionais, resolvem investir numa outra área laboral. Por vezes, para uma nova etapa ocupacional decidem até fazer uma nova formação profissional. É um tanto quanto frequente a matrícula de pessoas de meia-idade em nossas universidades e outras instituições de formação profissional. Por variados motivos, pessoas já inseridas no terreno laboral buscam uma segunda profissão ou ofício. Esta nova opção nem sempre é afim com a actividade laboral que já tem desenvolvido. Algumas vezes, optam por uma carreira diametralmente distinta da primeira ocupação profissional.

Há autores que correlacionam tanto a reavaliação da vida profissional quanto a busca de uma nova ocupação à chamada «crise da meia-idade», período marcado por grandes questionamentos existenciais (Zal, 1993; Papalia & Olds, 2000; Bueno, Vega & Bus, 2004; Nunes, 2008).

Na realidade, com a passagem da sociedade predominantemente industrial para a sociedade chamada pós-industrial as exigências são cada vez mais numerosas e maiores no mercado laboral ou, se preferirem, na vida profissional (Seabra, 2008).

Grande parte da população activa deixou de actuar no sector industrial deslocando-se para o sector dos serviços. Com o crescimento do trabalho terciário, nossas sociedades hodiernas vivem muito menos em função da industrialização, modificando, então, a dinâmica laboral e social (Demartis, 1999).

Com o aumento do desemprego e de pessoas subempregadas e à procura de novos postos de trabalhos, são poucas as vagas e oportunidades laborais ao mesmo tempo que crescem as exigências profissionais por parte de quem contrata a força de trabalho.

O ser humano pode encontrar na actividade laboral uma possibilidade de satisfação de seus interesses e/ou a concretização de seus desejos. Entretanto, quando tem que desempenhar tarefas que não lhe apeteçam e/ou tarefas frustrantes, o trabalho pode tornar-se um motivo de sofrimento e angústia (Bueno; Vega & Buz (2004).

Os casos de *stress* no quotidiano laboral, nas mais variadas categorias profissionais, são muito frequentes. Borrel & Maslo (2001) referem ao mundo do trabalho como o mais stressante de todos, onde enfrentamos as maiores pressões de nossas vidas.

A longevidade é notória e inequívoca. Entretanto, o desgaste laboral tem sido cada vez maior à medida que vivemos num mundo cada vez mais competitivo e marcado por muita instabilidade económica, financeira e profissional. As taxas crescentes de desemprego acabam por fragilizar ainda mais os profissionais, que estão quase sempre a recear a possibilidade de perda do seu vínculo laboral e, por conseguinte, do seu sustento material. Há um paradoxo: vive-se mais, com melhor qualidade de vida de uma maneira geral, porém a vida laboral, com sua grande pressão e desgaste, rouba-nos parte dos benefícios da vida contemporânea (Borrel & Maslo, 2002)

O Jornal Electrónico Ciência Hoje (2008), ao abordar os riscos psicossociais no trabalho, sublinha que em 2005 o stress profissional afectou mais de um quinto dos trabalhadores europeus e que mais de metade dos dias de trabalho perdidos na União Europeia também aconteceram como consequência do desgaste laboral.

O referido órgão de imprensa electrónica ainda destaca as dificuldades que os trabalhadores enfrentam na conciliação da vida profissional com a vida privada, causando vários prejuízos à família. Ainda menciona a sobrecarga experimentada pelas mulheres ao acumular as tarefas profissionais com as domésticas (ibidem).

Segundo inúmeras investigações no âmbito da saúde ocupacional, os profissionais que actuam nas áreas da saúde e da educação são dos que mais sofrem de *stress* laboral. As fontes da pressão e stress profissional, para os profissionais de ambas

as áreas, apresentam íntima relação com o clima vivenciado no local de trabalho, com a estrutura das organizações, com a carreira e a realização de cada um enquanto profissional e em função da chefia e/ou liderança exercida no sector de trabalho (Melo; Gomes & Cruz, 1997).

## **2.2. O Exercício Profissional na Área da Educação**

No âmbito profissional da Educação encontramos inúmeros profissionais, com funções diversificadas, por causa da abrangência dos diferentes níveis de ensino e pela multiplicidade de modalidades educativas. Fazem parte da Área da Educação as escolas propriamente ditas (do Jardim de Infância à Universidade Sénior), os centros formativos e diferentes instituições que se dedicam ao desenvolvimento integral do ser humano.

Os profissionais que actuam na área educativa são, na sua maioria, os professores ou docentes. Na realidade, todos os licenciados nas carreiras voltadas para o ensino são considerados professores, mas nem todos são docentes, já que alguns não leccionam, actuando em funções directivas, administrativas e/ou burocráticas.

A carreira docente, como outras profissões, possui momentos de gratificação e satisfação tanto pessoal como profissional, implicando ao mesmo tempo um grande desgaste físico, mental e emocional.

No desempenho de diferentes papéis e funções no quotidiano pedagógico, professores e professoras experimentam relações e situações paradoxais: vibram pela observação dos êxitos e progressos de alguns alunos e alunas, mas frustram-se com aqueles e aquelas que por algum motivo não alcançaram os objectivos previstos.

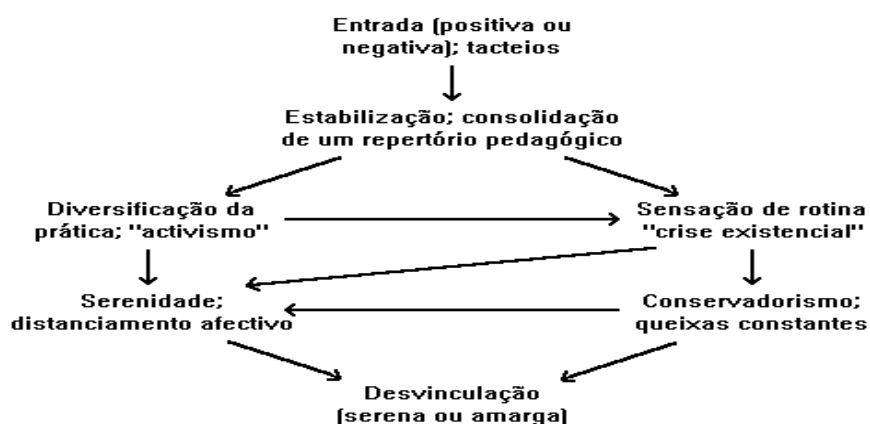
Professores, professoras e profissionais do ensino, geralmente, frustram-se pela impossibilidade da educação contribuir para uma democratização de oportunidades aos estudantes. Acreditando que seus alunos merecem ser tratados de forma igualitária e de maneira que alcancem as suas metas, os educadores e educadoras acabam por perceber que a educação, por melhor que seja, não consegue tal proeza. Como sublinha Giddens (2000, p. 500): «a educação tende a expressar e a reafirmar as desigualdades existentes muito mais do que a actuar para as mudar». Sendo assim, é natural que tais profissionais se sintam menos úteis e/ou com um poder interventivo limitado.

A incidência de distúrbios psíquicos em professores é frequentemente constatada, principalmente naqueles com alta exigência de trabalho. Em consequência de diferentes factores stressantes no desempenho laboral dos docentes provoca uma síndrome de esgotamento profissional, responsável por absentéismo e baixas médicas para tratamento de saúde (Reis *et al*, 2005).

Da mesma forma que alguns estudiosos do desenvolvimento abordam os ciclos de vida do ser humano em geral, há também quem estude a função docente numa perspectiva de estágios ou etapas ao longo de exercício profissional dos professores. Os ciclos de vida dos professores mereceram especial atenção por parte de alguns autores, tais como: Canário, Formosinho, Fuller, Huberman, Nóvoa, Katz e Sprinthall (Moreira, 1991).

Os estudiosos e defensores da formação docente no próprio contexto de trabalho acabam por reconhecer a existência de diferentes etapas ou níveis de desenvolvimento na vida profissional dos professores. Portanto em função dos momentos e das necessidades do quotidiano pedagógico, o/a docente experimenta diferentes sentimentos e vivências, simultaneamente, enquanto pessoa e profissional (Moreira, 1991).

**Figura Nº 01 - As Fases da Carreira de Ensino, segundo o Modelo de Huberman.**



Fonte: Moreira (1991)

De acordo com Huberman (2000), podemos identificar cinco fases no processo de evolução da carreira docente: a entrada na carreira (de 1 a 3 anos de profissão), a estabilização (de 4 a 6 anos), a experimentação ou diversificação (de 7 a 25 anos) e a preparação para a aposentadoria (35 a 40 anos de profissão).

Muitos são os estudiosos que se têm debruçado sobre questões concernentes ao exercício do magistério nos diferentes níveis de ensino ao longo da história da educação. Em Portugal, somente para citar alguns, podemos destacar: António Nóvoa, Rui Canário, João Formosinho, Júlia Formosinho, Ramiro Marques e Alexandra Marques Pinto.

Numa investigação sobre o esgotamento físico e mental de professores portugueses, na região de Lisboa, desenvolvida por Marques Pinto; Lima & Lopes da Silva (2003), mais de metade da amostra estudada fez referência à actividade docente como excessivamente geradora de stress.

Cardoso (2006), psiquiatra e estudioso do stress docente em Portugal, refere que há um desequilíbrio entre o muito que o professor precisa oferecer e o pouco que normalmente recebe. A actividade docente exige muita dedicação para a preparação das aulas, muito trabalho intelectual mesmo fora do horário laboral.

As questões disciplinares dos alunos dentro e nas imediações da escola também preocupam e desgastam os docentes que se sentem pouco capazes de controlar a situação. A família delega ou transfere, cada vez mais, as suas responsabilidades de educação em valores à escola. Entretanto, quando os educadores tentam impor determinados preceitos e normas, muitas vezes, os pais ou encarregados da educação revoltam-se, vão à escola tirar satisfações, chegando mesmo ao extremo de, por vezes, agredir os docentes e/ou outros profissionais do ensino (Pocinho & Capelo, 2009)

Também desgastam e *estressam* os docentes o baixo rendimento alcançado pelos alunos e as reprovações nos exames escolares. Surge um sentimento de desapontamento de trabalho feito em vão, já que os resultados não corresponderam minimamente às expectativas e ao trabalho realizado pelo professor/a. Com o tempo, os docentes acabam por se sentirem frustrados e pouco úteis (Gomes *et al*, 2006)

Na carreira docente e de outros profissionais que actuam na área escolar não são raros os casos de esgotamento, também denominado no seu expoente máximo, *Burnout*. De facto, as exigências do trabalho com discentes, que cada vez mais crescem sem padrões de autoridade, a utilização de novos métodos e técnicas de ensino e as próprias exigências e burocracias inerentes à profissão, e impostas pelo sistema escolar,

seja ele público ou privado, são factores que contribuem para este esgotamento (Cardoso *et al*, 2002; Cardoso, 2006; Gomes *et al*, 2006).

Num estudo realizado com mais de uma centena de docentes numa escola secundária do Porto, cerca de um terço da amostra investigada apresentou valores significativos de stress ocupacional, com prevalência de esgotamento e outros indícios de doenças somáticas. As professoras apresentaram níveis mais altos, em relação aos professores, de stress relacionado com o trabalho excessivo e a exigência de prazos para a realização de tarefas burocráticas e administrativas. Queixaram-se sobretudo de desgaste emocional e problemas físicos. Já os professores, demonstraram uma tendência aumentada para a *despersonalização* (dissociação da sua própria personalidade). Os mais experientes narraram uma maior dificuldade na abordagem com os alunos indisciplinados, na realização dos trabalhos burocráticos e na carga horária de aulas excessiva (Gomes *et al*, 2006).

Profissionais sobrecarregados e em estado de desgaste exagerado tendem a manifestar comportamentos «frios», indiferentes ou até mesmo negativos diante daquilo que acontece no seu quotidiano laboral, e até familiar. Se o nível de sobrecarga é muito elevado, há tendência para o esgotamento extravasar o meio profissional e repercutir-se na vida familiar e vice-versa.

A fadiga e o *Burnout* são cada vez mais frequentes nalgumas profissões, nomeadamente naquelas onde a proximidade com o público é grande, frequente e continuada, exigindo uma intensidade de relações.

«Todas as profissões que privilegiam a relação interpessoal, carregadas de conteúdo emocional e responsabilidade são particularmente vulneráveis ao stress», sublinha Cardoso (2006, p. 23).

Professores, Psicólogos e Profissionais de Saúde são alguns exemplos de trabalhadores em risco de *stress* e esgotamento, que pode levar ao pedido de antecipação de reforma. Hansez *et al*. (2005) realizaram um estudo com professores belgas e avaliaram os motivos que os levavam ao pedido antecipado da reforma. Além do stress, foram mencionados motivos pessoais, desvalorização e falta de reconhecimento profissional por parte da sociedade em geral e precárias condições de trabalho.

### 2.3. O Exercício Profissional na Área da Saúde

Os profissionais de saúde também fazem parte daqueles que desenvolvem actividades predominantemente interpessoais, que muitas vezes geram conflitos, desgastes e até mesmo algum desconforto, ficando vulneráveis a uma situação de stress (Cardoso, 2006).

Seja no âmbito da enfermagem, da medicina, da medicina dentária ou dos técnicos de diagnóstico e dos auxiliares administrativos, a actuação destes profissionais é complexa e, por vezes, delicada. As demandas que levam as pessoas aos profissionais de saúde são muito diversificadas e nem sempre contornáveis, envolvendo a própria personalidade do indivíduo. Alguns casos apresentam dificuldades severas para as quais não há uma solução única e totalmente eficaz. Nem sempre o profissional dispõe de um procedimento, técnica e/ou produto capaz de reverter a situação/problema, necessitando, por vezes, de uma colaboração interdisciplinar e intersectorial.

Paúl & Fonseca (2001) ressaltam, em sua *Psicossociologia da Saúde*, que não existe um modelo ou padrão único de uma ou outra especialidade no âmbito da saúde. As singularidades do sujeito a ser atendido e as peculiaridades do estado em que se encontra vão exigir uma intervenção clínica adequada, que somente profissionais bem formados e sensatos poderão adoptar.

Sobre as identidades dos profissionais de saúde, os referidos autores acrescentam: «constituem uma realidade dinâmica, em constante procura de novos significados e de novas respostas para as solicitações que os velhos e novos problemas do sofrimento humano lhes colocam» (Paúl & Fonseca, 2001, p. 44).

Bom seria se os profissionais da *saúde* trabalhassem efectivamente com o bem-estar geral das pessoas. Entretanto, na realidade, tais profissionais lidam mais com a doença do que com a saúde propriamente dita.

Atender pessoas doentes, com dor e sofrimento e/ou lidar com seus familiares não é mesmo uma tarefa fácil. Por mais equilibrados e controlados que sejam, os profissionais da saúde estão em constante situação de vulnerabilidade ao desgaste e ao stress (Zimmerman, 1992).

A relação clássica entre médico e paciente deixa de ser um binómio linear para se tornar um «polígono de forças dinâmicas, onde se entrecruzam necessidades, desejos, expectativas, valores, sentimentos, angústias, pressões», sublinha o referido autor, ao abordar a atitude médica (ibidem, p. 65).

Da mesma forma que no âmbito das profissões ligadas ao ensino e educação, os profissionais que actuam na área da saúde referem a carga horária excessiva como um dos principais factores causadores de desgaste profissional. As mulheres na saúde, como as da educação, também apresentam níveis mais elevados de stress ocupacional que os profissionais masculinos de ambas as áreas laborais (Melo; Gomes & Cruz, 1997).

### 3. Passagem à Reforma

Inicialmente, algumas explicações fazem-se necessárias sobre a nossa opção pelo termo *reforma*, já que poderíamos ter escolhido o substantivo *aposentação*, para designar o período referente ao afastamento das pessoas da sua vida laboral, após o cumprimento dos seus períodos de efectivo exercício profissional, assim como suas respectivas carreiras contributivas à Segurança Social.

Na realidade, há vários termos utilizados para nos referirmos à época do desligamento profissional e àquelas pessoas que se afastam da vida laboral, tais como: *aposentação*, *reforma*, *aposentado/a* e *reformado/a*. Por exemplo, Fonseca e Paúl (1999); Sousa *et al* (2004); Viegas & Gomes (2007); Fernandes (2008) utilizam preferencialmente o termo *reforma*. Barros de Oliveira (2008) fala-nos em *reforma* e em *aposentação*, embora utilize mais *reforma*. Enquanto Simões (2006) usa em seus textos o vocábulo *aposentação*.

Vejam, a seguir, algumas notas que julgamos pertinentes, para a justificação da nossa opção pelos termos *reforma*, *reformado*, *reformada* e *reformados*.

Os termos «*aposentação*» e «*reforma*», bem como «*aposentado*» e «*reformado*», segundo o Dicionário Completo da Língua Portuguesa (2006), da Texto Editores, Tomos I e II, são apresentados praticamente como sinónimos.

*Aposentação* encontra-se definida da seguinte forma: "... acto ou efeito de aposentar ou aposentar-se; estado de quem se aposentou; reforma..." (p. 132).

*Reforma* está definida como:

«... estatuto de um ex-trabalhador, beneficiário do sistema de segurança social da Caixa de Previdência, que recebe uma pensão vitalícia por ter sido dado como incapaz para o serviço, ao atingir o limite de idade ou devido a invalidez; situação de um militar ou funcionário público nas mesmas circunstâncias; *aposentação*; *jubilación*...» (p. 1271).

O adjectivo *aposentado* tem como definição: "... que deixou de trabalhar por falta de saúde ou por ter atingido o limite de idade; indivíduo a quem foi concedida *aposentação*: *reformado*..." (p. 132).

O verbo *aposentar* possui a seguinte definição: "... desobrigar alguém de um cargo sem perda de vencimento; *reformar*; *jubilación*..." (p. 133).

O adjectivo *reformado* aparece definido como "... situação do funcionário administrativo, civil ou militar que se reformou; aposentado ..." (p. 1271).

Já o verbo *reformar* tem a seguinte definição: «... aposentar-se; atingir a reforma...» (p. 1271).

O I.N.E. de Portugal apresenta reformado da seguinte forma: «*Indivíduo que, tendo cessado o exercício de uma profissão, por decurso de tempo regulamentar, por limite de idade, por incapacidade ou por razões disciplinares, beneficia de uma pensão de reforma*».

No Glossário da C.G.A., encontramos uma definição semelhante à do INE: «*é o utente que adquiriu o direito a uma pensão, na qualidade de militar ou equiparado, atribuída pela Caixa Geral de Aposentações, em função do tempo de serviço contado para esse efeito ou de situação equiparada*».

Constatámos, mediante uma rápida meta-análise, que tais vocábulos são utilizados, na maioria das vezes, sem distinção. Dos autores portugueses consultados, encontrámos mais vezes a referência à *reforma* que à *aposentação* em: Sousa *et all* (2004), Barros (2008), Fonseca & Paúl (1999) e ainda Viegas & Gomes (2007). Entretanto, parece haver uma certa preferência pelo termo *aposentação* em Simões (2006).

Fontaine (2000) refere-se ao afastamento da vida laboral por parte das pessoas idosas como reforma, pelo menos de acordo com o texto traduzido da sua obra *Psicologia do Envelhecimento, em Portugal*.

Na literatura inglesa em geral, encontrámos «*retirement*», «*to retire*», «*pensioner*» e «*person retired*» nos autores dos diferentes países de expressão inglesa.

Nos autores italianos, vemos o termo «*in pensione*», «*pensionare*» e «*pensionati*», “quando se referem ao período vivido e/ou situação em que se encontram as pessoas desligadas do meio profissional pela idade e/ou invalidez.

Na língua espanhola, o termo mais utilizado, como sabemos, é «*jubilacion*», diferente de Portugal que fala em *jubilación* referindo-se quase exclusivamente a professores (predominantemente catedráticos) e magistrados.

Na língua francesa, os termos utilizados são: «*retraitér*», «*retraité*», «*réformer*» ou «*prendre sa retraite*».

No Brasil, geralmente são usados os termos *aposentadoria*, *aposentar-se*, *aposentado* e *aposentada*. Usa-se pensão para o ganho recebido pelos dependentes de aposentados falecidos (viúvo, viúva, filho ou filha portadores de necessidades especiais), que são chamados *pensionistas*.

Considerando os referidos dados e que em Portugal a maior parte das pessoas utiliza *reforma* e *reformado/a*, também optámos no presente trabalho por tais termos.

Deixando um pouco de lado a etimologia da *reforma*, acreditamos que seja importante a verificação de algumas de suas perspectivas.

Quando o assunto tratado é a reforma, ou seja, o desligamento do sujeito da sua actividade laboral ou do seu compromisso formal de trabalho, podemos abordá-lo de diferentes maneiras e encontramos diversas classificações ou estilos de vivenciar esta etapa da vida humana - cada vez mais longa.

Se no início do século passado pouquíssimas pessoas ultrapassavam a quinta década de existência, o mesmo não acontece no século XXI. Aliás, desde a segunda metade do século XX, as pessoas, com alguma frequência, começaram a chegar aos sessenta ou mais anos de vida, como já vimos no item alusivo ao envelhecimento demográfico.

Simões (2006, pp. 79 e 80), que tem preferido utilizar o termo *aposentação* à *reforma*, lembra-nos que a aposentação pode ser encarada de maneiras distintas:

1. **Estatuto:** direito adquirido pelo sujeito que durante muitos anos prestou trabalho e portanto faz jus a uma pensão vitalícia.
2. **Transição de Vida:** etapa de passagem da vida laboral para o desligamento do trabalho formal.
3. **Estádio de Vida:** fase em que o sujeito tem plena liberdade para escolher tudo o que deseja fazer no tempo disponível que tem, ainda que opte por não fazer nada.
4. **Instituição Social:** “justificação cultural” da aposentação, incluindo regras, época e financiamento da mesma (Simões, 2006, pp. 79 - 80).

### 3.1. Concepções de Reforma

Como já foi referido por nós no decorrer deste trabalho, cada vez há mais autores a ressaltarem a heterogeneidade do envelhecimento nos seus variados aspectos e citando diferentes razões. Há também vários teóricos a investigar a reforma, importante acontecimento no percurso de vida do ser humano. Assim, surgem diferentes concepções no que diz respeito à maneira pela qual as pessoas experimentam o período que vai de um pouco antes do desligamento profissional até às diferentes fases da reforma propriamente dita.

#### 3.1.1. Estilos de Reforma – Guillemard (1970)

Uma das primeiras classificações alusivas à *reforma* de que temos conhecimento foi elaborada por Guillemard (1970), socióloga francesa que muito tem investigado sobre inúmeras questões do envelhecimento, principalmente no que diz respeito à vida laboral, à reforma e aos sistemas de segurança social. Ela identificou cinco tipos ou estilos pelos quais o sujeito vivencia a sua *reforma*, em função do seu grau de empenhamento social:

1. **Reforma-retirada:** o sujeito afasta-se da sua vida social, retira-se do meio que o circunda, muitas vezes dorme em excesso e não demonstra interesse por manter novas relações e/ou actividades. Refere Fontaine (2000, p. 155) sobre essa reforma como uma «*morte social*».
2. **Reforma terceira idade:** o reformado e a reformada gozam de um sentimento de velhice bem-sucedida e procuram ocupar com inúmeras actividades o seu dia-a-dia. Buscam actividades produtivas e significativas.
3. **Reforma de lazer ou família:** ao chegarem à reforma os sujeitos centralizam suas vidas no âmbito familiar e/ou em actividades desportivas, de lazer e socioculturais. Embora possa contribuir para um envelhecimento bem-sucedido, se o entrosamento familiar não for dos melhores, o/a reformado/a podem ter problemas depressivos.
4. **Reforma-reinvidicação:** há um questionamento por parte dos reformados e reformadas que recusam-se a aceitar o papel de velhos.
5. **Reforma-participação:** na realidade, trata-se de uma participação passiva, sedentária, onde o sujeito contenta-se em ficar durante um excessivo

tempo diante de uma televisão, restringindo a sua conexão social única e exclusivamente por intermédio daquilo que capta por meio de tal aparelho audiovisual.

É bom lembrarmos que já há alguns estudos que demonstram um certo prejuízo àquelas pessoas que fazem uso exagerado da televisão, nomeadamente para o público de idade avançada, sem falar no sedentarismo, que é altamente nocivo à saúde geral do sujeito, sendo um dos principais factores de risco cardiovascular (Direcção Geral de Saúde, 2006).

### 3.1.2. Fases da Reforma – Atchley (1983)

Atchley (1983) enumera sete fases que podem ocorrer no período compreendido entre um pouco antes da reforma até ao período posterior da mesma:

1. **Remota:** fase que refere-se a uma ideia ainda incipiente e distante acerca do que seria realmente a vivência da *reforma*.
2. **Próxima:** nesta etapa já há um maior interesse devido à aproximação do início da *reforma* e o sujeito começa a querer saber sobre os seus direitos de reformado/a
3. **Lua-de-mel:** nela os sujeitos vibram com a possibilidade de ter tempo e oportunidade de fazer tudo aquilo que sempre desejaram, mas nunca tiveram condições de fazê-lo, incluindo-se aí as actividades de lazer.
4. **Desencanto:** está intimamente relacionado às perdas percebidas nos mais variados aspectos da vida do sujeito que se afasta da actividade laboral.
5. **Reorientação:** após a perda de papéis e prestígio, o sujeito busca novos rumos e significados para a sua existência. Trata-se de uma tentativa de recuperar o sentido da vida.
6. **Estabilidade:** o equilíbrio alcançado mediante o *desencanto* e a *reorientação* corresponde a um período de maior estabilidade.
7. **Terminal:** na fase derradeira as pessoas idosas possuem uma maior dependência de outras pessoas, perde a autonomia em diversos aspectos e parece pressentir o fim ou a morte.

### 3.1.3. Modos de Adaptação à Reforma – Hornstein & Wapner (1985)

Hornstein e Wapner (1985), a partir de uma investigação que fizeram com vinte e quatro sujeitos, de diferentes áreas profissionais, em dois momentos de suas

vidas (a um mês do início da *reforma* e seis/oito meses após o início da mesma), definiram quatro estilos ou modos de adaptação à *reforma*:

1. **Transição para a velhice:** vivenciam a *reforma* como um marco inicial do envelhecimento. Os sujeitos parecem incorporar oficialmente a sua entrada na última etapa do ciclo vital, recuando da vida laboral, sem demonstrarem novos interesses e/ou planos para o futuro.
2. **Novo começo:** encaram a *reforma* com entusiasmo e como um momento de novas oportunidades ou renovação de propósitos e objectivos.
3. **Continuação:** procuram manter ao máximo as suas actividades, em geral, sem grandes alterações no seu quotidiano.
4. **Ruptura imposta:** sentem-se grandemente afectados pela perda de papéis, demonstrando que prefeririam manter-se trabalhando, já que continuavam em condições de prosseguir suas vidas laborais.

### 3.1.4. Padrões Biográficos de Transição-Adaptação à Reforma - Fonseca (2005, 2006 e 2009)

Mais recentemente, em Portugal, Fonseca (2005, 2006 e 2009), psicólogo, grande estudioso e conhecedor das questões relacionadas com a reforma e reformados/as, propôs três padrões de transição-adaptação à reforma. Para compreendermos melhor a sua proposta, organizámos o quadro seguinte:

**Quadro Nº 04 - Padrões Biográficos de Transição-Adaptação à Reforma**

<b>Padrões Biográficos</b>	<b>Características das Pessoas Reformadas</b>
<b>Abertura-Ganhos</b>	Demonstram optimismo diante da vida e abertura ao mundo externo e ao próximo, além de interesse em tirar proveito de suas capacidades pessoais.
<b>Vulnerabilidade-Risco</b>	A vida já não lhes satisfaz como antes e tendem a apresentar um maior risco de adaptação à nova etapa.
<b>Perdas-Desligamento</b>	Possuem e/ou apresentam diferentes indícios generalizados de perda, tais como: solidão, indisposição, insatisfação, desprazer e desinteresse pela vida, afastamento ou não-participação em actividades sociais e poucas condições de desempenhar suas actividades quotidianas.

Fonte: **Fonseca (2005, 2006, 2009).**

## 4. O Estado-Providência, a Segurança Social e a Reforma

Após a queda do Absolutismo, durante um bom tempo, pensava-se que cada cidadão deveria ser responsável pelas suas decisões, escolhas e, da mesma forma, arcar com o ónus do seu presente e futuro, sem a interferência do Estado, que na época era liberal. Entretanto, tal Estado Liberal acabou sendo substituído pelo Estado Social, também conhecido como Estado-Providência. Na realidade, o surgimento do *Welfare State* ou *Estado-Providência* deu-se no período posterior à Segunda Guerra Mundial (Chauí, 2000).

Outro facto igualmente marcante também aconteceu imediatamente após a Segunda Grande Guerra: a chamada *Guerra Fria*, que deu origem a dois grandes blocos geopolítico-económico-militares: o bloco capitalista, liderado pelos Estados Unidos da América e o bloco comunista, liderado pela União Soviética e pela China.

Numa estratégia que visava defender o capitalismo do nazi-fascismo e das ideologias comunistas, foi estabelecido o Estado-Providência nos países capitalistas mais desenvolvidos do Hemisfério Norte.

Tem início, então, uma ampla intervenção económica por parte do Estado, investindo maciçamente nos meios de produção estatais e privados. O Estado «assume para si um conjunto de encargos sociais ou serviços públicos sociais: saúde, educação, moradia, transporte, previdência social, seguro-desemprego», complementa-nos Chauí (2000, p. 429). É importante observar que no Brasil a expressão *previdência social* é equivalente à nossa *segurança social*.

Foi a partir daí que surgiram os primórdios dos sistemas de segurança social, capazes de garantir a aposentação dos trabalhadores após um determinado período de anos de efectivo exercício profissional. Incluem-se as aposentações por invalidez, por idade e as pensões em caso de morte do cônjuge. São vários e diversificados os direitos garantidos aos cidadãos, mediante suas carreiras contributivas ao longo dos anos de efectiva actividade laboral, seja na função pública ou nas empresas privadas, seja como trabalhador independente ou por conta de outrem.

Guillemard (2003), ao escrever sobre o Estado-Providência em alguns países desenvolvidos, ressalta que tal estado social tem sido prioritariamente voltado para o

bem-estar da população idosa, já que a maior parte dos serviços prestados e direitos instituídos tem como beneficiárias as pessoas de idade avançada.

A socióloga francesa deixa claro que a crise do *welfare state* está intimamente relacionada às políticas socioeconómicas dos países voltadas para o envelhecimento, que é cada vez maior.

Há quem questione e critique o Estado-Providência em Portugal, tal como Boaventura Sousa Santos e Hespanha (1987, p. 33) quando, num artigo sobre as políticas de saúde, escreveram: «O Estado português não é um Estado-Providência em sentido técnico, nem pelo nível de bem-estar que produz, nem pelos processos políticos que a ele conduzem». Para eles, Portugal está mais para um *semi-Estado-Providência* ou para uma *Sociedade-Providência*, como ressalta Pimentel (2005), já que não consegue responder tão eficazmente às determinações legais de atendimento às demandas sociais.

Na realidade, o Estado-Providência chegou tarde a Portugal, quando já dava sinais de crise num futuro próximo nos países onde surgiu e foi implantado inicialmente (Fernandes, 1986).

Em meados da década de 80, do século passado, Santos formulou o conceito de *Sociedade-Providência*, tendo em 1993 feito um ajuste ao mesmo. Na realidade, o que Santos tem tentado demonstrar é que se o Estado em Portugal não consegue *dar conta* das demandas sociais por si só, com a ajuda de outros segmentos da sociedade, parece mais fácil que tais demandas sejam colmatadas e/ou atendidas, ainda que parcialmente.

Consideramos apropriada e elucidativa a comparação entre Estado-Providência e Sociedade-Providência, apresentada por Ana Alexandre Fernandes, no III Congresso Português de Sociologia. Esta especialista em questões demográficas e sociológicas da população em Portugal afirmou:

*«Enquanto o Estado, como Estado-providência, se organiza burocrática e racionalmente no sentido de atingir os objetivos de justiça social que se propõe, as solidariedades que se estabelecem entre amigos familiares e vizinhos resultam das trocas recíprocas que se estabelecem em sociedade e são inerentes aos próprios actos sociais»* (1996, p. 6).

O Estado-Providência em Portugal tem suas limitações, mas mesmo assim permite que a maior parte da população tenha direito a sua pensão ou, no mínimo, a um rendimento mínimo que garanta a sua subsistência (Nazareth, 2009).

As pessoas idosas em Portugal, assim como noutros países, acabam por receber quantias inferiores à população activa em geral. Segundo um documento da OCDE (2009), intitulado *Panorama das Pensões - 2009: Sistemas de Rendimento de Reformas nos Países da OCDE*, os rendimentos líquidos das pessoas com mais de 65 anos de idade correspondiam a cerca de 82% dos rendimentos da população geral nos países da OCDE.

Embora as pessoas idosas sejam, de alguma forma, preteridas naquilo que recebem como rendimentos líquidos, não se justifica que o Estado adopte uma postura unidireccional ou unicamente voltada às necessidades dos que possuem 65 anos e mais. Toda a população deve usufruir do chamado bem-estar social ou Estado-Providência.

Em seu livro mais recente, Fernandes (2008) sugere que o Estado não restrinja o seu raio de acção às pessoas idosas e recomenda: «A definição de políticas de protecção social deverá focalizar-se cada vez mais nas necessidades dos indivíduos ao longo de toda a vida» (p. 132). Afinal, dificilmente as pessoas mais jovens chegarão à velhice sem contarem com um mínimo de apoio e respaldo por parte do Estado ao longo da vida.

Ainda a esse respeito, Fernandes (ibidem) complementa: «A protecção social deverá orientar-se para a necessidade de reequilibrar as situações de maior risco através de transferências, independentemente da idade ou da fase do ciclo da vida em que se encontrem». O Estado precisa contemplar a todos cidadãos durante toda a sua existência, já que desde o nascimento até à morte as pessoas carecem de atenção, cuidados e assistência social.

Segundo as «Disposições Comunitárias em Matéria de Segurança Social», devemos destacar as áreas contempladas e que deverão ser aplicadas nas legislações de todos os países pertencentes à União Europeia. São elas:

- doença e maternidade,
- acidentes de trabalho,

- doenças profissionais,
- prestações de invalidez,
- pensões de velhice,
- prestações de sobrevivência,
- subsídios por morte,
- prestações de desemprego,
- prestações familiares.

Isto significa que pode sempre invocar as disposições comunitárias quando estas são necessárias para o seu direito às prestações.

## 5 – Educação e Preparação para a Reforma

A Educação ao Longo da Vida não é recente e tem sido defendida com muita veemência nos quatros cantos do mundo cada vez mais. Uma nação dificilmente alcança padrões satisfatórios de desenvolvimento sem investir em projectos educativos nas diferentes faixas etárias de sua população.

A **União Europeia** tem definido legislação para nortear e garantir a promoção da **Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV)**. Todas as faixas etárias são contempladas em diversos programas de ensino e aprendizagem, línguas, mobilidade e novas tecnologias destinados a todos os cidadãos dos estados-membros comunitários, incluindo a implementação de um **Espaço Europeu de Aprendizagem Permanente**, para o período entre os anos de **2007 e 2013**, conforme foi estabelecido pela **Decisão 2006/1720/CE do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia, de 15 de Novembro de 2006**. A referida decisão foi alterada pelo Parlamento Europeu e pelo Conselho da União Europeia, após dois anos, pela **Decisão nº 1357/2008/CE de 16 de Dezembro de 2008**.

Também não podemos deixar de mencionar a preocupação da Comissão Europeia com o chamado **Envelhecimento Activo**. A Comissão Europeia tem constatado uma redução no número de europeus que solicitam sua reforma antecipadamente. Eis o que podemos ler num artigo alusivo ao *Envelhecer Activo*, publicado pela Comissão Europeia (2008):

«À medida que a geração "*baby boom*" chega à idade da reforma, muitos continuam a trabalhar. Um número cada vez maior de europeus decide continuar a trabalhar, invertendo assim a tendência que se vinha a verificar para a reforma antecipada, situação que poderá vir a atenuar o problema do envelhecimento da população da Europa».

A **Educação Permanente**, a **Aprendizagem ao Longo da Vida** e o **Envelhecimento Activo** demandam uma especialização da Educação para que esta equacione melhor as questões dos adultos e gerontes, contemplando e atendendo adequadamente às suas peculiaridades e necessidades. Pensando em colmatar tais especificidades, surgem a **Gerontologia Educativa**, voltada para a Aprendizagem das pessoas mais velhas e a **Educação Gerontológica** para pensar, planear e desenvolver as diferentes modalidades do Ensino da Gerontologia. A *Geragogia* também tem sido aludida por alguns estudiosos do envelhecimento humano (Vega, Bueno & Bus, p. 389).

Se a Pedagogia tem como objecto a educação das crianças, a **Geragogia** tem como objecto a **educação dos mais velhos**, procurando aplicar os novos conhecimentos desenvolvimentais humanos, nomeadamente do **envelhecimento** e da **velhice**, ao **ensino e à aprendizagem das pessoas idosas** (ibidem).

Monteiro & Neto (2008, p. 24), num recente estudo sobre algumas Universidades da Terceira Idade no Norte de Portugal, afirmam: «Uma educação para o envelhecimento e uma consciencialização do que acontece ao organismo pode permitir a quem envelhece ter uma melhor qualidade de vida». Portanto, também deve ser objectivo da Geragogia preparar o sujeito para lidar melhor, e de maneira mais consciente, sobre as alterações corporais, orgânicas e funcionais que poderão experimentar futuramente.

Bedmar Moreno, Fresneda López & Muñoz López (2004, p.153), investigadores espanhóis, usaram o termo **Geragogia** para dar título ao livro que escreveram sobre a educação de idosos. Também fazem alusão a um novo profissional: **o gerontagogo, responsável pelo atendimento das necessidades socioeducativas dos sujeitos idosos**.

Também podemos encontrar o termo **Gerontopedagogia**, que não nos parece tão adequado, já que inclui o radical «*peda*» relacionado à infância. No capítulo 6, mais especificamente no 6.5. abordaremos a **Psicogeragogia**, como uma das aliada da **reforma salutogénica**.

Mesmo que a transição da vida laboral para a reforma não signifique exactamente uma passagem da meia-idade ou maturidade para a chamada terceira idade ou velhice, trata-se de uma das transições mais importantes para homens e mulheres. Pelas próprias peculiaridades de cada género, é natural que homens e mulheres experienciem e vivenciem de maneira própria e distinta tal transição, que normalmente coincide com a agudização do processo de envelhecimento humano.

Obviamente, a obra de Beauvoir baseou-se numa sociedade distinta da que temos contemporaneamente. Houve algumas evoluções e/ou modificações. Nem todas as suas observações acerca do processo psicossocial de envelhecimento se enquadram nos dias actuais, apesar de parte das situações, descritas no seu livro *Segundo Sexo: a experiência vivida, ainda* continuar actual. A referida autora escreveu:

“Quando perde suas funções públicas, o homem torna-se totalmente inútil; a mulher conserva pelo menos a direcção da casa; ela é necessária ao marido ao passo que ele é somente importuno De sua independência, orgulham-se as mulheres; põem-se afinal a olhar o mundo com os próprios olhos...” (Beauvoir, 1967, p. 362).

Embora muitos homens continuem mantendo suas vidas activas após chegarem à reforma, alguns acabam mesmo por se sentirem pouco úteis, e até mesmo importunos, para as suas esposas. Sousa (2006, p.28) julga ser algo bastante difícil a incorporação do homem à rotina doméstica, acrescentando: «O grande desafio é reorganizar o quotidiano, descentrar a profissão e encontrar um papel que garanta a manutenção do sentido de utilidade». É mesmo assim, no momento actual, já que a mulher, sendo na maioria das vezes a principal responsável pela gestão do lar, sente dificuldade de partilhar em tempo alargado o espaço doméstico com o marido agora reformado. Ela, já habituada às tarefas e ao contexto doméstico, acomoda-se com muito mais facilidade à vida no lar que ele.

Face às mudanças na vida de homens e mulheres, que estavam habituados à rotina laboral de cada dia, uns mais ajustados que outros, faz-se necessária, e quase indispensável, uma Educação para a Reforma ou uma preparação para esta nova etapa da vida.

Chapman (2002, p. 7) faz uma advertência: «O principal perigo na Fase de Vida Activa é passar para a fase seguinte sem se aperceber de grandes oportunidades oferecidas por esta fase». Justamente, para se evitar tal perigo, que surge a Educação para a Reforma. Provavelmente as pessoas bem informadas poderão tirar melhor proveito do período em que estiverem formalmente desvinculadas de suas obrigações laborais.

A necessidade de uma boa preparação para a transição da vida laboral para a aposentação é ressaltada por Barros de Oliveira (2008, p.87) propondo uma «pedagogia ou educação para a reforma», através da qual os futuros reformados recebam informações antecipadas sobre a situação vindoura e possíveis dificuldades – um apoio sociopsicológico.

Outro autor português que muito tem estudado a preparação para a reforma é Simões (2006). Em sua «A Nova Velhice» defende objectivamente a necessidade e utilidade da educação para a reforma, ou melhor, da educação para a aposentação, termo preferido pelo autor.

Simões (ibidem, p. 90) refere que não se justifica a pouca ênfase dada à preparação para a aposentação, já a transição da vida laboral para a reforma é tão importante como o início profissional. Faz alusão, inclusive, a um estudo que considera tal preparação como o segundo melhor preditor da satisfação durante a reforma, sendo a saúde o primeiro.

Mesmo sendo pouco enfatizada por muitos, a preparação ou educação para a reforma tem acontecido em inúmeros países, tendo como objectivo principal informar para facilitar a adaptação daqueles que deixam a vida laboral rumo à reforma, podendo acontecer num atendimento individual e/ou grupal, palestras, em diferentes espaços, inclusive com o auxílio das tecnologias de informação e comunicação (Simões, 2006).

As formações e/ou actividades de preparação para a reforma devem abordar questões importantes, tais como: o processo de envelhecimento; a mudança de atitudes; hábitos e estilos de vida saudáveis; os processos de adaptação social (em família e na comunidade); as possibilidades e as melhores formas de gestão do tempo disponível; as alterações na economia própria e doméstica; os aspectos jurídicos interessantes à população idosa; os tipos e modalidades de apoio existente para a velhice; os aspectos relacionados ao voluntariado; o turismo sénior, de entre outros relevantes aos sujeitos que caminham para uma nova etapa (Vega & Bueno, 1996; Bueno, Vega & Bus, 2004).

Num estudo sueco, foi investigado o planeamento para a reforma numa amostra aleatória de 603 participantes com idades entre 60 e 75 anos. Cerca de um terço relatou ter feito planeamento para a reforma, sendo tal opção mais comum entre os homens e os indivíduos de status elevado. Em geral, os sujeitos que planejaram sua reforma com alguma antecedência tiveram também atitudes mais favoráveis face à reforma do que aqueles que se reformaram sem planeamento algum. O planeamento entre os pré-reformados pareceu estar mais associado com as percepções positivas da reforma e o planeamento entre os já reformados foi associado com as orientações de trabalho compatível com a reforma (Skoglund, 1980)

No Brasil, tais programas, chamados de PPAs (Programa de Preparação para a Aposentadoria) foram criados nos anos 90, por grandes empresas estatais e importantes empresas privadas e multinacionais. Normalmente, são programas que funcionam em parceria, com protocolos entre a empresa e uma universidade sénior externa ou com a universidade corporativa pertencente à própria empresa.

Em Portugal, empresas privadas de formação profissional e o próprio poder público já começam a criar programas semelhantes e formações, seminários e fóruns destinados à preparação das pessoas prestes à reforma.

O ***Projecto Recriar o Futuro*** (Anexo N° 02) é um bom exemplo de uma iniciativa pública portuguesa destinado à preparação para a aposentação ou de educação para a reforma. Trata-se duma formação aos responsáveis pelos recursos humanos de instituições, públicas e privadas, de Portugal, com a finalidade de promover uma preparação para a reforma de seus colaboradores, dinamizada pelo Instituto de Segurança Social. Algumas instituições em diferentes distritos portugueses já aderiram ao projecto (Segurança Social, 2001).

Ainda é pouco representativa a adesão aos programas de preparação para a aposentação ou à educação para a reforma. Sendo normalmente facultativa a participação das pessoas que se aproximam do desligamento da vida laboral nesse tipo de programas, muitas pessoas acabam por não aproveitar os benefícios das informações e preparação oferecidas (Simões, 2006).

Também é importante ressaltarmos que os efeitos da Educação para a Reforma são variáveis e relativos. Se a preparação para a reforma não for bem planeada e/ou desenvolvida por profissionais devidamente habilitados as consequências do programa poderá prejudicar e não favorecer o processo de adaptação de algumas pessoas à reforma. Simões (ibidem, p. 92) adverte: «a eficácia da preparação para a aposentação depende dos critérios utilizados para a medir», revelando efeitos mais positivos na mudança de atitudes a curto prazo e diminutos quando se referem a mudança de atitudes a longo prazo.

Bueno, Vega & Bus (2004, p. 432) sublinham os efeitos positivos de uma boa Educação para a Reforma: «ajuda a enfrentar os problemas de saúde, económicos, sociais e a organização global de toda a vida». Acrescentam que a preparação para a reforma é cada vez mais requisitada por parte dos futuros reformados, já que a reforma pressupõe uma «reorientação e organização dos hábitos diários da vida».

## 5.1. A Ocupação e o Tempo

O substantivo *ocupação* possui inúmeros significados e diferentes sentidos. Deixando de lado a polissemia do termo, no presente trabalho, *ocupação* será considerada como todas e quaisquer actividades e/ou trabalhos em que se gasta algum tempo. Logo, *ocupação* e *tempo* estão intimamente relacionados.

Desde crianças somos condicionados e habituados a utilizar o nosso *tempo* por meio de diferentes actividades, sejam elas obrigatórias ou electivas. Algumas actividades são realizadas individualmente, outras colectivamente. Algumas no espaço doméstico e outras nos diferentes espaços que frequentamos esporádica ou regularmente.

Sendo um ser multifacetado, dotado de inúmeras necessidades e interesses, as pessoas vão preenchendo o seu *tempo* quotidianamente com diversas actividades e trabalhos, sejam formais ou informais.

A *ocupação* é tão importante no nosso dia-a-dia que surgiram, já há algum tempo, áreas do saber como a Terapia Ocupacional e a Saúde Ocupacional. Ambas as áreas de especialização académica e profissional procuram equacionar questões relacionadas aos modos mais saudáveis e racionais de utilização do tempo profissional, de lazer, escolar, dentre outros.

Enquanto seres dinâmicos, criativos, dotados de imaginação, sonhos, desejos, interesses, necessidades, motivações e vontades, os seres humanos buscam realizações e o preenchimento do seu *tempo*, de maneira satisfatória, por meio de diferentes *ocupações*.

Não poderíamos abordar a questão da *ocupação* sem pensar na função do preenchimento dos **vazios** que temos em diferentes aspectos e momentos de nossa vida. De outra maneira, precisamos pensar no suprimento das inúmeras **lacunas** que todos nós possuímos em nossa existência. Normalmente, ocupamos aquilo que se encontra vazio ou algo que não possui proprietário. Rollo May (1909 – 1994), norte-americano, representante da psicoterapia existencial, famoso pelos seus inúmeros livros, afirmou que «o problema fundamental do homem, em meados do século XX, é o *vazio*» (1971, p.14). Apesar de sua afirmação datar dos anos 50 do século passado, continua muito pertinente e actual. Talvez nos dias contemporâneos algumas pessoas estejam tentando

preencher tal *vazio* por meio do consumo desenfreado de bens materiais, alimentos, bebidas, fármacos e drogas.

Como diria o sociólogo polaco Bauman (2004), vivemos actualmente num *mundo líquido*, onde tendemos a consumir aquilo que é líquido e descartável, que logo possa ser substituído. É uma cultura da *não-preservação* das pessoas, das relações e dos objectos. Tudo é altamente efémero, para atender ao desejo imenso de novidade. O tempo acaba sendo curto e também *líquido*.

Duas palavras gregas são utilizadas quando pensamos em tempo: *chronos* e *kairos*. Enquanto a primeira se refere ao tempo cronológico, ou sequencial, a última é um momento indeterminado no tempo em que algo especial acontece. *Kairos* é utilizada quando queremos descrever a forma qualitativa do tempo, enquanto *chronos* refere à sua natureza quantitativa. Esta diferença tem expressão plástica em alguns quadros de Salvador Dalí.

Silveira Neto (2009, p. 2) sugere que há uma visão restrita ou reduzida quando se opta pelo tempo cronológico ou pela dimensão quantitativa do tempo. Segundo ele, «pensar apenas *chronos* é limitar e estreitar o uso do tempo, ligando-o somente ao relógio, aos afazeres e tarefas, deixando de lado o usufruir, o aproveitar e o usar o tempo com qualidade e não apenas quantidade».

A Bíblia contém uma passagem muito interessante acerca do tempo, onde fica claro que cada situação possui uma época própria, sem necessidade de antecipação ou adiamento. Eis o que encontramos nas Sagradas Escrituras: “Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu: há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou” (Eclesiastes 3: 1-2). Há quase um milénio antes de Cristo, Salomão, já nos deixava uma lúcida lição sobre o exercício racional do nosso tempo.

Voltaire (1694-1778), escritor e pensador francês, afirmou: «Só os operários sabem o preço do tempo e fazem-se pagar por ele». Cada vez mais ganhámos nossos salários segundo a quantidade de horas que efectivamente trabalhámos. Na realidade, há muita queixa por parte dos trabalhadores de determinadas áreas, pois alegam que suas remunerações cobrem apenas as horas trabalhadas fora de casa, mas que, na prática, também utilizam um tempo adicional (e não remunerado) em casa na preparação do seu

ofício. Como exemplo, podemos citar duas situações típicas: os profissionais da área de educação, exceptuando os que possuem contrato a tempo inteiro, despendem horas em seu domicílio na organização de suas aulas, e os da área da saúde gastam muito tempo na autoformação e na investigação, para se manterem actualizados na sua prática.

O **tempo extra-profissional** é designado por diversos termos: **tempos livres**, **tempos disponíveis**, **tempos de lazer**, **tempos de ócio** ou, simplesmente, **tempos de vida**.

Embora muitos autores optem pela expressão *tempos livres*, ao abordar o tempo que o sujeito tem para desfrutar daquilo que julga melhor, por ocasião do *não-trabalho*, dá-nos a impressão de significar um tempo destituído de vida própria e/ou dinamismo e não apenas um tempo de liberdade. Portanto, no presente trabalho utilizaremos *tempos disponíveis*, para designar o tempo que as pessoas terão para desfrutar tudo que desejarem quando alcançarem o período da reforma. Acreditamos que a expressão *tempos disponíveis* é a que **melhor concilia** tanto a **liberdade de escolha** como a **ocupação significativa do tempo**.

## 6. Pensando na Reforma

Pensar na Reforma é pensar nas actividades e nas relações que se desenrolarão naquela nova fase da vida, tão importante e significativa como as anteriores, desde que as pessoas saibam aquilo que pretendem e como realizá-lo.

Acabámos de abordar várias concepções alusivas à ocupação e ao tempo. Durante a reforma, o tempo tende a ser mais disponível e, por conseguinte, o sujeito deverá ter mais oportunidades e hipóteses para ocupá-lo.

Fonseca (2009, p. 155) refere-se à reforma como portadora de uma *novidade*, que exige uma adaptação a uma experiência diferente daquela em que temos «quem nos diga o que fazer, como o fazer, onde há um horário, há rotinas, há tarefas pré-determinadas, pré-estabelecidas, normas estas que desaparecem» quando chegamos à reforma.

Uma boa alternativa para a ocupação do tempo disponível, sem ter uma chefia ou liderança imposta, como acontece algumas vezes na vida laboral, pode e deve ser o lazer e o ócio criativo, capazes de gerar alguma satisfação aos sujeitos que se desvincularam do trabalho formal ou da vida laboral.

Zal (1993, p. 114), ao tratar do relaxamento e recreação na meia-idade, aconselha: «Desenvolva novos interesses e alargue os seus horizontes. Experimente e explore novos caminhos». Se durante o período que antecede a reforma as pessoas buscassem novas actividades de recreação, provavelmente, durante a reforma, teriam mais facilidade na vivência do seu ócio e lazer.

### 6.1. O Lazer e o Ócio Criativo

São muitas as pessoas que confundem *Lazer* e *Ócio*, como se se tratasse de termos sinónimos ou de igual sentido. Entretanto, faz-se necessária a devida distinção, para uma melhor abordagem da ocupação do tempo disponível.

Etimologicamente, *lazer* vem do latim «*licere*», que significa *ser permitido*. Russ (1994, p.162) define assim o lazer: «tempo estranho às ocupações habituais, de que se pode dispor livremente, sem coerções, para fazer o que se quer e desabrochar a personalidade». A autora reúne três condições essenciais ao lazer: desligamento da rotina, liberdade de escolha e extravasão da subjectividade.

Lavelle, citado por Russ (ibidem), ressalta a disponibilidade da actividade de lazer, assim como o seu carácter descompromissado e despreocupado. «No lazer, a actividade [...] não mais tem sua fonte numa solicitação que a comprime, mas numa invenção que lhe é própria. Ela se liberta de qualquer preocupação: está disponível».

Dumazedier (2004, p. 28), sociólogo francês dedicado a estudar o *lazer* faz distinção entre os dois termos, ao definir *lazer* da seguinte forma: «O lazer não é a ociosidade, não suprime o trabalho; o pressupõe. Corresponde a uma liberação periódica do trabalho no fim do dia, da semana, do ano ou da vida de trabalho». Deixa bem claro que o *lazer* não prescinde do trabalho como é o caso do *ócio*.

Dumazedier (2000, p. 34) não fica na distinção entre *lazer* e *ócio*, mas amplia, na mesma obra, o seu conceito de lazer da seguinte forma:

«O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se, de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais».

Não resta a menor dúvida que o *lazer* se refere a uma enorme gama de possibilidades de ocupações que o sujeito pode lançar mão em seu próprio benefício.

Quando utilizamos o vocábulo *ócio*, pensamos, muitas vezes, em algo ou naquele tempo supérfluo, desnecessário e destituído de características positivas. É como se fosse um tempo desperdiçado ou mal utilizado e, até mesmo, desprovido de um sentido ou verdadeiro significado. Entretanto, o *ócio* não precisa ser assim. Pode e deve ser significativo, dependendo obviamente da maneira como é vivenciado e/ou experimentado.

Sócrates (470 – 399 a.C.), o grande pensador grego, deixou-nos um brilhante comentário sobre o *ócio*: «Os instantes de *ócio* constituem a melhor de todas as conquistas». Nem sempre é mesmo fácil tal conquista. Temos certa dificuldade em utilizarmos o tempo disponível enquanto momentos de *ócio*. Precisamos aprender a desfrutar com sabedoria o nosso tempo, de tal maneira que se torne um período de gozo, proveito e satisfação.

Já Leonardo da Vinci (1452 – 1519) pensava de maneira diferente de Sócrates, tendo afirmado que «a ociosidade esgota a força da mente».

Hobbes (1588-1679), um dos principais fundadores do pensamento político moderno, considerava a ociosidade como a «mãe da filosofia». Ou seja, o ócio também pode e deve ser um tempo para o exercício contemplativo e reflexivo.

Rousseau (1712 – 1778), um dos mais prestigiados pensadores europeus do século XVIII, tinha também uma visão um tanto quanto depreciativa do ócio, ou melhor, do homem ocioso. «Rico ou pobre, poderoso ou fraco, todo homem ocioso é um ladrão», afirmara o filósofo suíço de língua francesa.

Schopenhauer (1788 – 1860), importante filósofo alemão, chegou mesmo a igualar homem e ócio, afirmando: «tanto vale o homem, tanto vale o ócio». Valorizando claramente o tempo utilitário, escreveu: «As pessoas comuns pensam apenas como passar o tempo. Uma pessoa inteligente tenta usar o tempo».

Mais recentemente, já no século passado, o sociólogo italiano Domenico de Masi (2000), professor da Universidade *La Sapienza*, em Roma, escreveu um livro intitulado «*Ócio Criativo*», que rapidamente entrou nas listas dos livros mais vendidos. A base da sua obra consiste numa crítica contundente à sobrevalorização ou idolatria do trabalho e da excessiva competitividade por parte das sociedades contemporâneas.

Este docente transalpino sugere uma excelente e otimista alternativa chamada «*Ócio Criativo*»: uma síntese do trabalho, do estudo e da diversão, segundo a sua obra de mesmo nome, contrapondo-se ao ócio puro e simplesmente, que nos causa apenas tédio.

Quanto melhor a pessoa idosa conseguir utilizar/ocupar seus tempos livres, provavelmente melhor viverá seu período de reforma. Viver criativamente seria não se contentar apenas com as ideias, mas buscar a realização das suas fantasias. Sonhar é importante. Mas tentar concretizar aquilo que se deseja é melhor ainda.

## **6.2. Envelhecer a Caminho da Reforma: Repercussões e Possíveis Dificuldades**

Em relação à perspectiva psicológica, podemos afirmar que a velhice não é experimentada por todos os idosos da mesma maneira. Não existe, portanto, uma só velhice, mas diferentes idosos, que envelhecem, cada um à sua maneira. O colorido fenomenológico de como cada sujeito se irá deparar frente ao outro, frente aos limites

da idade, frente à condição de reforma, é de uma variabilidade gigantesca. Sobre as diferenças individuais, Fontaine (2000, p. 157) assinala: «não se deveria falar de velhice, mas sim de velhices».

Não são poucas as indagações que pairam nas mentes daqueles e daquelas que estão no chamado período da pré-reforma, sejam optimistas, realistas ou pessimistas. Muitos questionamentos surgem, tais como:

- Quais serão os meus direitos?
- Como garantir que tais direitos serão respeitados?
- Com que rendimentos efectivamente contarei?
- Como deverei gerir aquilo que tenho e terei, para melhor usufruir minhas finanças?
- O que mudará na minha relação conjugal e familiar?
- Como poderei preencher de maneira satisfatória os meus tempos livres?
- Onde poderei buscar novas actividades e ocupações, que me permitam um *ócio criativo*?
- Poderei actuar no voluntariado em prol de uma causa justa, humanitária, que desperte o meu interesse?
- Como e de que maneira deverei agir para manter minha saúde física e mental, após minha desvinculação à vida laboral?
- Valerá a pena ou haverá necessidade económica que justifique a busca de uma nova ocupação gratificada em tempo parcial?

O trabalho é factor estruturante na vida do ser humano e, como tal, acaba por nortear o quotidiano da maioria das pessoas. Não foi à toa que Engels (1876, p.4) definiu o trabalho como «condição básica e fundamental de toda a vida humana». Este autor lembra ainda que «até certo ponto, podemos afirmar que o trabalho criou o próprio homem». Logo, qualquer possibilidade de afastamento ou interrupção da vida laboral gera muita expectativa, seja ela positiva ou negativa.

Por mais que algumas pessoas em situação de pré-reforma possuam dúvidas, questões e uma certa insegurança, precisam ter clareza sobre o seu desenvolvimento

integral, nos mais variados aspectos de sua vida. Alguma preocupação e incerteza são naturais, mas não há necessidade de medo! “Não temos que temer a velhice nem ignorá-la, já que faz parte do desenvolvimento humano, da mesma forma que as outras faixas etárias” (Silva Neto, 2006, p. 23).

Inúmeros têm sido os teóricos que investigam e estudam as repercussões do processo de envelhecimento no âmbito laboral, familiar e da vida em geral. Algumas teorias são bastante interessantes e pertinentes, ou seja, são perceptíveis num grande número de pessoas idosas. Outras parecem pouco realistas ou apresentam conclusões pouco verificáveis na população que envelhece.

Duas vertentes da Psicologia são essenciais para se entender o envelhecimento humano e suas repercussões psicossociais: a Psicologia da Personalidade e a Psicologia do Desenvolvimento. Entretanto, nem todos os teóricos de tais vertentes estudaram especificamente a realidade das pessoas idosas.

Parece que Erik Erikson (1980), alemão, naturalizado norte-americano, foi o primeiro a incluir nos seus estágios do desenvolvimento humano uma fase específica para a velhice. O oitavo estágio *eriksoniano* foi intitulado "Integridade versus desespero".

Para Erikson, a pessoa idosa pode encarar de duas formas a vida que teve enquanto era mais nova: sente-se vencedora por considerar que foi produtiva ou, ao contrário, entra em desespero e fica triste, ao considerar que deixou de aproveitar a vida e que não há mais condições de recuperar o “tempo perdido”.

Na última etapa da vida, pela visão de Erikson, pode haver uma integridade do ego, que facilitaria a aceitação da morte – um sentimento de «missão cumprida». No entanto, se a pessoa idosa não alcança tal integridade do seu eu, entra em desespero ao perceber que o fim se aproxima.

Duas posições bastante citadas, em se tratando de vida laboral e reforma, são as de Cumming e Henry, que propuseram a Teoria do Desligamento (as pessoas idosas tendem naturalmente ao afastamento da vida social à medida que vão envelhecendo) e Neugartem e outros, que a contra-argumentaram com a Teoria da Actividade (as pessoas idosas precisam manter uma vida activa para que envelheçam bem).

Outra abordagem muito utilizada para justificar um envelhecimento activo e dinâmico tem sido a de Atchley, quando defendeu a sua Teoria da Continuidade (os idosos e idosas naturalmente buscam um equilíbrio entre aquilo que já tem vivenciado e as mudanças e transformações que surgem).

Acreditamos que podemos correlacionar a Teoria da Continuidade de Atchley com aquilo que Baltes e Baltes (1995) e outros estudiosos chamam de Velhice Bem-Sucedida.

Segundo Fontaine (2003, p.147), só podemos pensar em velhice bem-sucedida se houver, em conjunto, as três seguintes situações:

1. Reduzida probabilidade de doenças.
2. Manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivo e físico (também denominada *velhice óptima*).
3. Continuidade de empenhamento social e de bem-estar subjectivo.

Talvez a existência simultânea, ainda que em proporções variáveis, como frisa o autor (idem, p. 148), destes três factores seja uma das melhores explicações para o facto de algumas pessoas reagirem de maneira tão positiva à reforma, e dela tirarem tanto proveito.

Bom seria se todas as pessoas experimentassem um envelhecimento bem-sucedido. Entretanto, há aqueles gerontes que possuem algumas dificuldades no trato com as pessoas, são mais sensíveis à perda de papéis, vivem sozinhos, não contam com familiares próximos e/ou são portadores de diferentes patologias. Logo, não vivenciam uma velhice serena.

Um facto importante que muitas vezes explica a postura arredia da pessoa idosa foi destacado por Sousa (2006, p.41) ao escrever: «A reforma, migração, dependência ou outros eventos que contenham o sentimento de perda de papéis anteriores importantes, também se associam a aumento dos níveis de isolamento e solidão».

Da mesma forma que há pessoas idosas autónomas e independentes, há aquelas pessoas que se encontram dependentes, adoentadas e abaladas pelas diferentes perdas sofridas. Não há uma linearidade no envelhecimento, nem na maneira como reagem à

reforma. Pelo contrário, podemos observar uma grande multiplicidade de posturas e reacções, como refere Fontaine (2000, p. 157): «A velhice é acompanhada por um forte aumento de heterogeneidade».

Como há uma tendência muito grande ainda de estereotipar as pessoas idosas e considerá-las quase sempre como dependentes e/ou sem autonomia, lembramos que diversos estudos feitos em diferentes países, inclusivamente em Portugal, demonstram que mais da metade da população idosa é completamente autónoma nas chamadas AIVD (actividades instrumentais da vida diária).

Em Portugal, Sousa, Galante & Figueiredo (2003) realizaram um estudo com 1665 idosos residentes em 13 distritos portugueses, com idade igual ou superior a 75 anos. A amostra, constituída por pessoas idosas que viviam sós ou com familiares no próprio domicílio ou em lares, teve 311 sujeitos excluídos por falta de condições de responder às questões colocadas. Efectivamente, o estudo contou com 1.354 sujeitos, que responderam às questões contidas no *EASYcare*, um instrumento específico para a avaliação multidimensional da qualidade de vida e bem-estar das pessoas idosas por si próprias, utilizados em inúmeros países europeus e de outros continentes.

#### **Quadro N° 05 – Qualidade de Vida e Bem-Estar dos Idosos Portugueses**

<b>Caracterização Final da Amostra</b>	<b>%</b>
<b>Autónomos</b>	<b>79,7</b>
<b>Quase Autónomos</b>	<b>10,8</b>
<b>Quase Dependentes</b>	<b>5,4</b>
<b>Dependentes</b>	<b>4,1</b>

Fonte: (Sousa, Galante & Figueiredo, 2003)

No referido estudo, para a avaliação das pessoas idosas portuguesas, as investigadoras da Universidade de Aveiro, consideraram basicamente quatro aspectos:

- 1) Actividades da Vida Diária
- 2) Bem-Estar
- 3) Mobilidade
- 4) Comunicação

Pelos resultados apresentados no quadro acima, podemos considerar que a maior parte da população idosa portuguesa considera positiva a sua qualidade de vida. Somente uma parcela mínima da mesma apresentou alguns défices e/ou dificuldades.

Para uma melhor análise sobre o processo de passagem da vida laboral à reforma, faz-se necessário considerar uma série de elementos que organizam a vida psicossocial do sujeito e as mudanças operadas em função dos mesmos, que vão desde às condições físicas, económicas, familiares, psicológicas, sociais, afectivas e culturais.

O papel social de uma profissão confere um sentimento de inclusão a um grupo de trabalho, ao mesmo tempo que outorga a singularidade de cada sujeito em sua actividade. Sendo assim, há necessidade de se reflectir sobre a dupla dimensão do envelhecimento: a vivência individual do tempo e as relações sociais estabelecidas (Godoy, 2006).

Esse sentimento de pertença a um grupo social pode sofrer abalos com a reforma, ou não. É esperado que no cumprimento de uma actividade profissional, se conjugue potencial, responsabilidade, obrigações, desempenho, etc. Ao sofrer a ruptura e a descontinuidade de um exercício profissional, o sujeito pode questionar-se acerca de como preservar a sua identidade, após o seu afastamento da actividade laboral.

Segundo Anne-Marie Guilemard (1972), pode atribuir-se à reforma uma dupla significação: se por um lado representa o afastamento do circuito de produção em que estava inserido o sujeito, por outro, corresponde ao momento de reestruturação dos papéis sociais.

Certamente que é no meio familiar e no meio profissional onde se desenrolam os nossos principais papéis sociais e desempenhos, Se o afastamento da actividade laboral pode vir a ser experimentado como uma perda - e convém assinalar que se trata de uma perda relativamente a um desempenho profissional - por outro lado, os papéis sociais familiares podem adquirir outra importância num contexto de reforma.

Podemos ver o sujeito dessa transição vir a abrir-se para a aquisição de outros desempenhos, até então relegados, em função de suas obrigações anteriores. Por isso, se costuma atribuir à reforma a um importante momento de reestruturação dos papéis sociais.

A situação da reforma pode promover novas aquisições, acentuar os laços familiares ou promover o isolamento, e muitas outras respostas vivenciais. Trata-se de

uma componente social e, com tal, se reflectirá em diferentes modalidades de condutas, sendo influenciada por diversos factores.

A vida laboral, isto é, o trabalho ocupa uma centralidade na vida das pessoas, sendo estruturante e vital à existência humana. Nascemos, crescemos e somos preparados desde novos a escolher uma carreira e/ou profissão, para que a partir dela construamos o nosso universo pessoal, social, familiar, profissional, etc.

No mundo actual, é quase impossível construir o nosso quotidiano sem um vínculo laboral, sem uma ocupação remunerada, durante quase toda a nossa vida adulta. Desde o final da adolescência até à época da reforma, estamos quase sempre voltados ou centrados na vida profissional. Logo, é perfeitamente compreensível que o desligamento formal com o vínculo laboral seja o início de uma nova etapa da vida, não necessariamente um período de ruptura, mas uma mudança ou deslocamento de foco.

À medida que a época prevista para a reforma se aproxima, as pessoas que gozarão tal situação poderão ficar ansiosas, apreensivas, com expectativas e até mesmo fantasias sobre o seu futuro. Stuart-Hamilton (2002, p. 137), acrescenta: «as pessoas que dela (da reforma) se aproximam tendem a um estado de maior apreensão e auto-depreciação, mas, na maioria dos casos, depois que as pessoas param de trabalhar a experiência é agradável».

Reformar-se não deverá significar viver sem actividades, mas sim experimentar uma etapa de vida diferente, com outras perspectivas e ocupações. Os reformados podem, e devem, buscar novas alternativas. Deverá haver um redireccionamento de suas acções e actividades, substituindo algumas ocupações por outras.

Aproveitamos as palavras de Beauvoir (1982, p.56) quando disse «...pessoas que investem tanto em suas actividades que a velhice não as abate: para elas o mundo permanece povoado de interesses, de valores, de fins até o termo de sua vida».

O reformado e a reformada que durante a reforma conseguem se manter ocupados com aquilo que os motive, onde percepcionem utilidade para si e/ou para outrem, sentir-se-ão bem e recompensados. Afinal, a vida, seja em que época ou idade for, necessita ter sentido e significado, para justificá-la!

Dificuldade maior enfrentam aquelas pessoas que durante muito tempo desempenharam quase que tão-somente actividades profissionais e, ao chegarem à reforma, não conseguem substituir seus deveres laborais por outras actividades

significativas. Um dos piores sentimentos a uma pessoa reformada é a sensação de que «*não serve para nada*».

As mudanças na vida geradas pela reforma e pela perda de papéis e vínculos laborais exigem uma reflexão, para que, com equilíbrio emocional, as pessoas que se afastam do mundo do trabalho possam preservar sua independência, autonomia e qualidade de vida individual, familiar e social. É muito importante preparar o idoso para tirar proveito das vantagens que podem representar o período da sua reforma.

Muitas pessoas desejam, e muito, o seu ingresso nesta nova etapa, por acreditarem que poderão fazer aquilo que sempre desejaram mas, por falta de disponibilidade de tempo, ainda não havia tido oportunidade. Outras, menos sonhadoras e/ou excessivamente racionais, parecem não ansiar tanto pela vida de reformada, talvez pelo receio de um futuro desconhecido ou pela desconfiança das possibilidades que lhes restam.

### **6.3. Família: Mediadora na Transição entre a Vida Laboral e a Reforma**

Por mais que a família actual se tenha modificado, ela continua sendo fundamental para apoiar o sujeito nas mais variadas situações de sua existência. Neste sentido, sábias são as palavras de Barros de Oliveira (2002, p.197): «se os mais novos devem encontrar na família o primeiro suporte psicossocial, com mais razão as pessoas idosas necessitam desta instituição fundamental para sua qualidade de vida».

É interessante notar que no Ocidente as pessoas idosas prezam muito a sua autonomia e privacidade, ao mesmo tempo, que buscam viver na proximidade dos familiares. Stuart-Hamilton (2002, p.144) afirma que «nas nações ocidentais as pessoas mais velhas preferem viver de modo independente, mas perto dos filhos ou parentes próximos». Por um lado pode parecer um paradoxo, por outro, seria um *juntar o útil ao agradável!* Continua o autor (ibidem): «...parece que as pessoas mais velhas gostam de combinar a oportunidade de actividades proporcionadas pela interacção familiar com o desligamento proporcionado pela privacidade do seu lar».

Alguns estudos têm sido realizados, no sentido de verificar a importância do papel da família no processo de transição da vida laboral à reforma. Destacamos aqui

que verificou França (2004, p. 25) quando apontou numa pesquisa transcultural, realizada com 517 seniores executivos neozelandeses e brasileiros, que «a influência da família era o mais importante indicador das atitudes positivas na aposentadoria (reforma), para ambas nacionalidades».

As mudanças significativas decorrentes da reforma influenciam imenso a saúde psicológica, e, por conseguinte, a qualidade de vida de toda a família. Segundo a mesma autora (idem, p.27), «o sucesso da transição trabalho-aposentadoria depende em grande parte do nível de satisfação e harmonia familiar, principalmente entre o casal». Ou seja, o apoio familiar é fundamental para uma transição menos traumática entre a vida laboral e a reforma, tanto para quem chega à reforma como para toda a família.

Talvez pelo facto de ficarem juntos mais tempo no ambiente doméstico, as relações que se dão entre marido, mulher e outros membros da família nem sempre são as melhores, trazendo conflitos e dificuldades no quotidiano do reformado e seus familiares.

É importante notar que não se trata de um aspecto isolado, mas sim de toda a dinâmica familiar. Logo, para otimizar a situação é necessário intervir no âmbito das relações interpessoais da família. Afirma Alarcão (2006, p. 96), especialista em família: «Na forma como se coloca, face á crise, o sistema familiar tem que compreender que aquilo que a crise solicita e exige é, com efeito, a transformação do modelo relacional existente e não apenas a reparação de um outro aspecto menos satisfatório».

Uma outra realidade, que parece preocupante, trata-se da maior proporção nas famílias de idosos em relação a jovens, como na sociedade em geral. Stuart-Hamilton (2002, p. 145) complementa: «as pessoas mais velhas hoje têm menos parentes para apoiá-las do que as de antigamente».

Quase todas as pessoas que exercem uma actividade remunerada, após uma determinada idade (variável de acordo com o país, o sexo e a profissão exercida), chegam um dia à aposentação. Entretanto, cada um vai vivenciá-la de uma forma, de acordo com a sua trajectória individual, familiar e social.

Todas as transições podem gerar, ou não, uma certa instabilidade e/ou insegurança, já que desconhecemos aquilo que poderá acontecer a nós próprios e à nossa família. Portanto precisamos de calma e apoio para enfrentar uma nova etapa.

Quando um familiar está prestes a reformar-se, ele e sua família devem estar preparados para uma convivência maior dentro do ambiente doméstico, além de precisarem aprender a lidar com novas possibilidades e projectos individuais e familiares.

Uma situação muito actual e aliciante para os pré-reformados/as e/ou reformados/as é a chamada *avosidade*, isto é, a possibilidade das pessoas idosas vivenciarem o papel de avô e avó. Barros de Oliveira (2002, p.198), em sua «*Psicologia da Família*», faz uma observação muito pertinente a esse respeito: «uma das alegrias, mas que também pode ser causa de conflitos e preocupações, são os netos que dão novo trabalho, mas também novo sentido à vida».

Nem sempre nossos idosos e idosas contam com a companhia e/ou solidariedade familiar. O mesmo autor (idem, p. 197) lembra: «muitas pessoas chegam à terceira idade casadas e felizes, mas outras tantas vivem sós (divórcio, viuvez, solteiros), sofrendo de solidão em casa própria». Ainda bem que já existe hoje algum atendimento domiciliar, para minimizar as necessidades das pessoas idosas, que não têm familiares a quem recorrer.

Algumas vezes, dependendo da situação da pessoa idosa ou mesmo de certos casais de idosos, a melhor solução pode ser a ida para um lar de idosos. Ainda o mesmo autor (ibidem) refere: «a estadia num lar não é sinónimo de infelicidade e pode até proporcionar melhor qualidade de vida do que na família». Em determinados lares, as pessoas idosas recebem um melhor tratamento, carinho e afecto, que muitas vezes não gozam na sua própria casa.

#### **6.4. Possibilidades de Ocupação para o Período de Reforma**

Sócrates (470 – 399 a.C.) afirmava que «uma vida sem desafios não vale a pena ser vivida», valorizando assim as metas, os objectivos, enfim, aquilo que pretendemos realizar futuramente.

O desejo de alcançar algo e a vontade realizar determinadas obras dão ânimo ao ser humano para continuar sua jornada e perseverar na sua existência. Sem um objectivo ou algo a desenvolver, muito provavelmente, a vida perderá o seu sentido.

Viegas & Gomes (2007, p. 116) lembram-nos um facto corriqueiro, que acontece há algum tempo: «A reforma tem sido tradicionalmente encarada como um importante marcador do envelhecimento social e como o prenúncio da aproximação da velhice».

Por outro lado, segundo as referidas investigadoras, houve quem conseguisse ver a situação numa outra forma, nomeadamente os alunos das universidades da terceira idade, que encaram a reforma como uma possibilidade de se dedicarem a outras actividades. Os alunos de tais instituições, entre os 60 e 70 anos, «assumem a sua reforma como um tempo de hedonismo», deixando muito claro o «alívio que foi em deixar de trabalhar», (ibidem).

Fernandes (2008, p. 77), em seu mais recente livro, faz um questionamento importante: «*Velhos reformados ou velhos e reformados?*» Conhecedora da demografia portuguesa, explica como a *velhice* e a *reforma* que, outrora eram (con) fundidas, deixaram de representar uma única situação. Afirma: «Velhice e reforma dissociaram-se e passaram a representar duas dimensões da realidade, duas realidades distintas onde restam algumas homologias e, por vezes, coincidência» (idem, p. 79).

Durante muito tempo, *reforma* e *velhice* foram usados como vocábulos sinónimos, porém, cada vez mais, se estão a dissociar, apesar de ainda hoje nem sempre conseguir garantir a sua correcta e distinta utilização.

Ainda sobre tal facto, o britânico Stuart-Hamilton (2002, p. 137), em sua abordagem psicológica do envelhecimento, complementa: «É importante observar que, com a mudança nos padrões de trabalho, a aposentadoria não é mais vista como sinónimo de ‘velhice’ da maneira taxativa como era antigamente».

Mesmo estando prevista uma penalização a quem solicitar a sua reforma antes da idade estabelecida como mínima para tal, há sujeitos que optam pela reforma antecipada, mas também há aquelas pessoas que, mesmo tendo a idade requerida para tal, preferem continuar no activo.

Há três décadas, num estudo sueco dividido em duas partes, cuja segunda parte foi sobre reforma antecipada, tendo 59% da amostra (total de 603 sujeitos entre 60 e 75 anos) respondido que optou pela reforma antecipada, foi observado que muitos sujeitos não gostavam do papel previsto ou pré-estabelecido para o aposentado e que outros deixaram de trabalhar compulsoriamente, pois não o desejavam. A investigação também

ressaltou o interesse dos sujeitos estudados por outras oportunidades de trabalho, bem como a possibilidade do desempenho de papéis alternativos (Skoglund, 1981).

Uma nova ocupação laboral em horário parcial, o tão falado *part-time*, poderá ser uma boa oportunidade para aqueles que não desejam de todo abandonar a actividade profissional ou ainda para quem precisa complementar seus rendimentos. Os papéis alternativos poderão incluir o trabalho voluntário, o auxílio na educação dos netos, o papel de aluno numa universidade sénior entre outros.

Noutro estudo, através de uma amostra aleatória de mais de três centenas de sujeitos, em Chicago, o investigador norte-americano Richard A. Settersten (1998) observou que a idade não foi vista como um factor relevante que justificasse o pedido antecipado da reforma por metade de homens e mulheres. Aqueles que optaram pelo adiamento da reforma não demonstraram arrependimento. Foi assim expressa, pelos participantes no estudo, uma certa flexibilidade em relação ao tempo e à idade na transição entre a vida laboral e a reforma.

Também o desporto, as actividades físicas e as actividades lúdicas podem ser de grande relevância para os sujeitos reformados. Além da satisfação pessoal que podem causar, tais actividades contribuirão de forma importante para um envelhecimento activo e saudável.

Inúmeras investigações científicas e académicas em todo o mundo sublinham a importância da actividade física na promoção da saúde na vida humana. Vários estudos têm demonstrado que a actividade física regular previne e/ou reduz o risco de doenças degenerativas, favorecendo a longevidade da população em geral. Logo, quanto menos sedentarismo houver, maiores as hipóteses de nossos idosos viverem mais e com qualidade de vida superior à daqueles que desprezam as actividades físicas no seu quotidiano.

Veríssimo (1999), num artigo riquíssimo em fontes bibliográficas especializadas no âmbito das actividades físicas praticadas pela população sénior, destaca seus principais benefícios: a manutenção da capacidade funcional e a prevenção de doenças.

O médico e investigador português, docente da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, sublinha que a actividade física minimiza a perda tanto

física como mental da capacidade funcional do idoso, contribuindo para a prevenção da perda de sua autonomia e evitando a sua dependência.

No que diz respeito à prevenção de doenças, o referido autor enumera as que mais poderão ser evitadas por meio do exercício físico regular das pessoas idosas. São elas: doença aterosclerótica, hipertensão arterial, cancro, diabetes, osteoporose e depressão (ibidem, pp. 121-125).

Além da prevenção das patologias anteriormente referidas, Matsudo (1999) sublinha a questão da queda, que é uma das maiores responsáveis por acidentes e incapacidades na velhice. Segundo ele, a queda pode ser evitada por exercícios que fortaleçam os músculos da perna e das costas e por aqueles que visam a melhoria dos reflexos, da sinergia motora e das reacções posturais, assim como pelos exercícios que favorecem a flexibilidade e a mobilidade em geral. Sendo as quedas normalmente causadas por anomalias no equilíbrio e na marcha, por fraqueza muscular, problemas de visão, patologias cardiovasculares, alteração cognitiva e consumo de alguns fármacos, entre outros, o exercício, em alguns casos, poderá contribuir significativamente para a sua prevenção.

A participação num programa de exercício, segundo investigações científicas, pode reduzir em 25% os casos de doenças cardiovasculares, em 10% os casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crónica e de alguns distúrbios mentais. No que diz respeito aos reformados e reformadas, o exercício físico pode reduzir de 30% para 10% a incapacidade de autocuidado, além de contribuir grandemente para uma melhor adaptação à reforma (Matsudo, 1999).

## **6.5. Contributos para uma Reforma Salutogénica**

A saúde e a vida saudável dependem não só das condições biológicas e fisiológicas, mas também do estilo de vida do sujeito que envelhece. Quanto mais anos se vive, maior é a influência do nosso *modus vivendis*, da maneira como se vivencia o quotidiano.

Diferentes estratégias e intervenções, bem-sucedidas, têm sido utilizadas para a preparação das pessoas que se aproximam da reforma, ou ainda para minimizar a perda de papéis que alguns idosos enfrentam após já estarem na reforma.

Já no princípio da década de 70, Carmo (2000, p. 118) aborda uma interessante **experiência de intervenção intergeracional**, bastante válida e significativa para crianças e pessoas idosas, vivenciada por uma jovem assistente social, recém-chegada a um bairro pobre de Lisboa. Ao se deparar com idosos isolados e uma situação de delinquência infantil, conseguiu criar um projecto integrado, onde as pessoas idosas puderam desempenhar «*o papel de avós sociais*» com aquelas crianças, que antes apresentavam um comportamento pouco desejável.

Falamos sempre em cidadania, em participação cívica, política, social, voluntariado, vida activa, qualidade de vida e envelhecimento activo. Entretanto, na maioria das vezes, contentámo-nos com meros discursos e, na prática, quase nada fazemos. Esquecemo-nos que a participação é, ao mesmo tempo, um direito e um dever. Martín García (2001, p. 35) enumera quatro elementos fundamentais para uma participação, seja no âmbito pessoal, grupal ou comunitário:

1. Querer Participar (depende do nível de motivação de cada um).
2. Poder Participar (varia segundo as capacidades e habilidades individuais).
3. Saber Participar (com os conhecimentos, métodos e técnicas) e Aprender a Participar (além de querer é necessário saber como).
4. Criar Canais e Estruturas para Participar (de fácil acesso).

O referido autor (ibidem) complementa: «a participação das pessoas maiores deve deixar de ser uma ilusão, um bom desejo ... para ser um projecto real, organizado e avaliado». Afinal, envelhecer a caminho da reforma não deve significar acomodação nem alienação, mas sim continuidade, acção e novas possibilidades.

Alguns autores portugueses, nomeadamente Jacob (2007) e Lima (2006) apresentam propostas, que parecem bem adequadas e pertinentes, como intervenções efectivas no auxílio a um envelhecimento activo e produtivo.

Lima (2006), reuniu em seu livro «*Posso participar*» uma série de actividades e intervenções de grupo que podem ser utilizadas para maximizar o desenvolvimento pessoal dos idosos. Aliás, o desenvolvimento global das pessoas poderá acontecer à medida que participam de tais actividades. Seu livro apresenta inúmeros exercícios e actividades lúdicas e expressivas que certamente farão muito bem às pessoas que deles

usufruírem, sob a coordenação de algum(a) técnico(a) que conheça minimamente as peculiaridades do processo de transição vida laboral – reforma.

A referida autora (Idem, p. 11) deixa-nos uma mensagem de encorajamento ao envelhecimento participativo:

«Partilhamos com Sartre a ideia de que a liberdade é a possibilidade de nos transformarmos de podermos ser aquilo que não somos. Assim o facto de vivermos mais anos não é, necessariamente um problema, mas sim uma conquista histórica da qual não tirar proveito seria uma enorme perda».

Mais dedicado à animação sociocultural de idosos, Jacob (2007) publicou um livro intitulado «*Animação de idosos*», onde apresenta inúmeras actividades interessantes e que poderão ser significativas aos futuros reformados. Afirma o referido autor:

«A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal» (idem, p. 31).

Uma abordagem que também pode ser útil no encaminhamento das questões relacionadas com a **vida activa e produtiva** dos idosos reformados é a chamada **Psicogeragogia**, que surge como uma alternativa de **esclarecimento** de todos os envolvidos no processo laboral e de **optimização das possibilidades e capacidades do trabalhador** de idade mais avançada e do **potencial do futuro reformado** (Barucci, 1989; Barros de Oliveira, 2005).

A **Psicogeragogia** busca **compreender as capacidades cognitivas e afectivas do idoso**, sua **aprendizagem** e **como ele vivencia seu processo educativo e de aprendizagem**, segundo os objectivos, métodos e técnicas de ensino e/ou formação ao longo da vida. Afinal, os alunos em idade escolar não são os únicos a aprenderem. **Nossos idosos também podem e devem aprender**. Azeredo (2002, p. 147) afirma «**um idoso que aprende a aprender, adaptando-se a novas situações, sabe como ‘atrasar’ um envelhecimento, seja ele fisiológico, psicológico ou social**».

Outro procedimento pode ser a organização de **dinâmicas de grupo**, onde nossos **idosos e idosas** poderão ter oportunidades de **reflectirem e discutirem, entre si e com os profissionais**, sobre suas **(in) certezas, (in) seguranças, in (decisões)**, enfim, **sobre todas as temáticas que julgarem pertinentes**.

## **PARTE 2**

### **INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA**

## Parte 2: Investigação Empírica

Tendo concluído a **revisão da literatura**, na **primeira parte**, apresentamos nesta **segunda parte** todo o **trabalho empírico** realizado, desde as opções e fundamentos metodológicos, a contextualização de cada um dos dois estudos, os instrumentos e procedimentos detalhados, os resultados e a discussão dos mesmos.

No **capítulo 7**, abordamos os **aspectos metodológicos seguidos nos dois estudos empíricos realizados**. Explicitamos a **problemática do fenómeno estudado**, a **justificação** e a **finalidade da investigação empírica**, as **questões e opções metodológicas** e o **objectivo geral da pesquisa realizada no terreno**.

No **capítulo 8**, descrevemos o **primeiro estudo** intitulado *As Atitudes sobre a Reforma*, que consistiu com a aplicação da **ESAR (Escala de Atitudes sobre a Reforma)**. Apresentámos também as questões de investigação, as hipóteses, os objectivos, a validação da escala, a sua aplicação, os resultados e a discussão destes.

No **capítulo 9**, fizemos a descrição do **segundo estudo**, de cariz qualitativo, intitulado *Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação*. Também apresentámos os objectivos e hipóteses previstos, assim como as questões que nortearam o referido estudo empírico. Por fim, apresentámos e discutimos os resultados obtidos.

## 7. Problemática do Fenómeno Estudado

O envelhecimento humano é cada vez mais uma realidade inquestionável, com índices de longevidade superiores aos anteriormente vividos, sendo ainda mais expressivo nos países desenvolvidos.

Actualmente, a Europa é o continente mais envelhecido, tanto pelo aumento da longevidade como pelo baixo índice de fecundidade. Portugal encontra-se entre os países da União Europeia onde o contingente de pessoas idosas já ultrapassa o de jovens.

Como nunca as pessoas viveram tanto, e jamais alcançaram a longevidade actual, é compreensível que a sociedade como um todo desconheça muitas questões importantes acerca do desenvolvimento humano na segunda metade da vida, como seja a problemática da reforma e o tempo para viver em reforma

Sendo relativamente recente a instituição da reforma como um direito praticamente universal para as pessoas que já cumpriram um determinado número de anos de trabalho, assim como um determinado tempo de contribuição para a instituição de segurança social competente, é natural que muito pouco seja conhecido e menos ainda investigado. Com o passar dos anos vão surgindo situações e configurações novas, para as quais ainda não temos conhecimento suficiente, ficando sem saber qual a melhor maneira de as equacionar.

Na verdade, durante as primeiras décadas de vida da existência da reforma os seus beneficiários não a gozaram por muito tempo, acontecendo isso apenas no final do século XX e neste século. Com a longevidade sempre crescente, há necessidade de existirem novos estudos no sentido não só de otimizar a preparação e, por conseguinte, a vivência mais plena e satisfatória da reforma por aqueles que já deram um grande contributo para a sociedade da qual fazem parte, mas também de procurar alternativas que permitam otimizar gastos. Ao otimizar a preparação da reforma, pretendemos também ter idosos reformados activos e com bem-estar.

Há, portanto, necessidade de indagar sobre: o que pretendem e desejam os nossos futuros reformados, aquilo que os deixa inquietos, inseguros ou temerosos, seus anseios, seus medos e suas preocupações. Suas metas e aspirações deverão nortear

décadas de vida que vão cada vez mais corresponder a quase metade do seu ciclo vital. Deixarão o vínculo laboral principal mas há necessidade que se dediquem a novas ocupações e não vivam de maneira sedentária ou letárgica.

## 7.1. Justificação e Finalidade da Investigação

A necessidade de se investigar as peculiaridades e vicissitudes dos sujeitos que envelhecem é premente e inadiável, pois há um contingente enorme de pessoas envelhecendo e chegando à reforma, que carecem de auxílio, recursos e atendimentos específicos para as suas demandas biopsicossociais.

Embora velhice e reforma não sejam termos sinónimos, referem-se a situações que, em determinado momento do curso da vida, acontecem em simultâneo. Como processos dinâmicos que são, acompanhados de mudanças biológicas e psicossociais, que em tempos ocorrem em simultâneo, mas se vão afastando em termos de início. Para estudar e equacionar melhor as questões concernentes à reforma, torna-se necessário abordarmos o processo de envelhecimento.

Em Portugal, apesar do número crescente de pessoas idosas em sua população, poucos estudos têm sido feitos no âmbito da *passagem à reforma*. O principal estudo feito foi o de Fonseca que, em sua investigação de doutoramento, estudou reformadas e reformados portugueses, sob diferentes aspectos. Porém com a longevidade a aumentar, há necessidade de preparar a reforma antes de esta acontecer, a fim de termos idosos activos e saudáveis.

Do nosso conhecimento parece não haver nenhuma investigação portuguesa acerca das expectativas de ocupação daqueles que ainda não chegaram à reforma. Assim, temos por objectivo geral estudar as atitudes face á reforma e as intenções pós-reforma de sujeitos portugueses que se aproximam da mesma.

O conhecimento daquilo que pretendem fazer os futuros reformados, quais os seus desejos, suas ambições, enfim, suas perspectivas pós-reforma pareceu-nos relevante, para a construção e implementação de intervenções que facilitem a sua adaptação a uma nova etapa da vida.

## 7.2. Questões Metodológicas

Os estudos relacionados com o desenvolvimento humano podem ser realizados de diferentes maneiras, dependendo dos recursos existentes, das finalidades, da experiência dos investigadores, enfim, variando em função de uma série de factores.

Fontaine (2000), conceituado perito francês no âmbito da *velhice bem-sucedida*, sublinha que os investigadores do envelhecimento têm optado por metodologias e fundamentos teóricos muito diversificados em função de três abordagens teóricas da Gerontologia:

- 1) Abordagem Experimental, que utiliza o envelhecimento para a verificação de modelos funcionais. Encara o envelhecimento como fenómeno homogéneo.
- 2) Abordagem Diferencial e Desenvolvimentista, que considera o envelhecimento como parte integrante do processo desenvolvimental, sendo um fenómeno heterogéneo. Busca estudar os factores preditores do envelhecimento, tais como: género, habilitações literárias, condições de saúde, configuração familiar entre outros.
- 3) Abordagem Genética, que estuda a velhice em comparação com a infância ou com outra faixa etária. Privilegia o desenvolvimento humano enquanto sucessão de estágios ou sequência de fases.

O estudo do envelhecimento, que consiste num fenómeno dinâmico e de transformações com o tempo, pode ser realizado de diferentes maneiras, encontrando explicações também distintas, segundo as abordagens utilizadas (ibidem).

Considerando a existência de uma diversidade imensa de se vivenciar a velhice e as diferenças individuais dos sujeitos idosos ou velhos, nossa opção foi pela abordagem diferencial e desenvolvimentista, para estudar e compreender melhor tal heterogeneidade.

Pais Ribeiro (2007, p. 16), profundo conhecedor português das metodologias da investigação científica, ressalta que o atributo científico depende principalmente da maneira como um estudo é realizado e de que forma se alcança um determinado saber.

«A fronteira entre o que é ciência e o que não é ciência é muito ténue e baseia-se fundamentalmente no processo como foi conduzida a investigação e produzido o conhecimento».

O que caracteriza o cientista, segundo Pais Ribeiro (2007, pp. 15-16), é o respeito pelas normas estabelecidas por uma filosofia reconhecida pela ciência. Há muitos conhecimentos que não podem ser considerados científicos, pelo facto de não terem sido produzidos segundo as regras previstas e aceites pela ciência.

Minayo (2008, p. 14), investigadora brasileira e editora científica da revista da *Ciência & Saúde Coletiva*, define metodologia como «o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade». Ainda segundo ela, a metodologia reúne, ao mesmo tempo, «a teoria da abordagem (o método), os instrumentos de operacionalização do conhecimento (as técnicas) e a criatividade do pesquisador (sua experiência, sua capacidade pessoal e sua sensibilidade)».

Na realidade, a metodologia permite e procura garantir, simultaneamente, a organização, a operacionalização e a cientificidade da investigação, sempre apoiada pela competência multifacetada do investigador.

### **7.3. Investigação Quali-Quantitativa (mista)**

Os métodos de investigação devem ser escolhidos consoante os temas estudados, os objectivos da investigação, os sujeitos participantes e a formação e experiência do investigador.

Nas Ciências Humanas e Sociais, pela grande importância dada ao contexto dos sujeitos estudados, surge muitas vezes a necessidade de se utilizar métodos complementares, para uma melhor compreensão dos fenómenos investigados.

A investigação qualitativa pode assim associar-se à investigação quantitativa para obter informações mais completas. São complementares e não opostas ou antagónicas (Pais Ribeiro, 2007). Enquanto a investigação quantitativa privilegia a quantidade, a frequência e tudo aquilo que pode ser quantificado, podendo-se extrapolar resultados, a de cariz qualitativo enfatiza a explicação e/ou compreensão dos fenómenos

e factos que só pela metodologia quantitativa poderiam não ser satisfatoriamente analisados.

«A investigação qualitativa ajuda a explicar, a compreender o quê e o porquê, que a investigação quantitativa ajuda, com a força dos números, a identificar. Esta força dos números que se reconhece à investigação quantitativa não ajuda no entanto a compreensão dos pequenos detalhes que podem explicar os resultados» (Pais Ribeiro, p. 75).

Minayo (2008, p. 22) sublinha que a diferença entre as duas metodologias não se refere à hierarquia ou grau de importância, mas sim à natureza de cada uma. Não há incompatibilidade entre a metodologia quantitativa e a metodologia qualitativa. Na realidade, acontece «uma oposição complementar que, quando bem trabalhada teórica e praticamente, produz riqueza de informações, aprofundamento e maior fidedignidade interpretativa».

Nossa investigação foi realizada com uma metodologia mista, procurando utilizar a metodologia qualitativa para responder às questões que não poderiam ser respondidas apenas de forma numérica e/ou pelas frequências dos dados empíricos pesquisados. Nossa opção pela metodologia quali-quantitativa teve como objectivo compreender de maneira mais ampla e consistente os fenómenos estudados, enriquecendo as conclusões tiradas.

Com o **objectivo geral de estudar atitudes face à reforma e intenções pós-reforma**, foram elaborados dois estudos, sendo os mesmos realizados com a utilização de instrumentos diferentes e constituídos por amostras distintas.

O primeiro estudo intitulado «**As Atitudes sobre a Reforma**» consistiu na aplicação de uma **escala (ESAR), tipo Likert**, por nós elaborada especificamente para a presente investigação e que se destinava a conhecer as atitudes dos participantes com idades próximas da reforma sobre a condição de reformado. A Escala de Atitudes sobre a Reforma, designada nesta investigação por ESAR, foi aplicada a 100 sujeitos, de diferentes profissões, com idades entre 46 e os 64 anos, de ambos os géneros, residentes em Portugal.

«**Da Vida Laboral à Reforma: Expectativa de Ocupação**» foi o nome dado ao **segundo estudo**, idêntico ao título desta tese. Nele utilizámos como instrumento para a recolha de dados um **questionário de perguntas abertas**.

A investigação foi **quali-quantitativa**, já que no primeiro estudo optámos por recolher dados mais objectivos e no segundo privilegiámos informações mais aprofundadas e tratamento mais subjectivo das mesmas. Pudemos assim, para além de recolher atitudes, indagar sentimentos e reflexões que não seriam detectados num estudo predominantemente quantitativo.

No segundo estudo, empregámos um questionário de perguntas abertas, também de nossa autoria, para saber como profissionais das áreas de saúde e de educação, pretendem ocupar seu tempo disponível quando chegarem à reforma. Assim, aplicámos o questionário a 20 destes profissionais, que tinham idades compreendidas entre os 55 e os 64 anos de idade e pertencentes a ambos os géneros.

### **7.3.1. Consentimento Informado**

Para assegurar o anonimato dos sujeitos e a confidencialidade das respostas dadas, foi solicitada a assinatura de cada participante ao Consentimento Informado (**Anexo N° 03**), contido na própria página de rosto da ESAR, escala utilizada no Estudo 1 e na página inicial do questionário de perguntas abertas, utilizado no Estudo 2.

A obtenção da concordância, por escrito, do sujeito em participar e colaborar com uma investigação ou estudo é de suma importância e pode ser feita na mesma página de esclarecimento e instruções sobre o estudo e preenchimento do instrumento utilizado (Pais-Ribeiro, 2007).

## **8. Estudo 1 - As Atitudes sobre a Reforma (ESAR)**

### **8.1. Questões de Investigação e Hipóteses**

A origem deste estudo teve por base várias questões:

- Será que a atitude face à transição da vida laboral para a reforma varia consoante a idade e o género?
- Será que a atitude face à passagem da vida laboral para a reforma é influenciada pela profissão?
- Será que a satisfação profissional influencia as atitudes face à transição da vida laboral para a reforma e ao futuro como reformados (as)?

Após uma criteriosa e vasta revisão da literatura alusiva às questões fundamentais relacionadas com a reforma e com o processo de envelhecimento, consideramos pertinentes formular as seguintes hipóteses:

H1. Existe relação entre os géneros e as atitudes face à transição da vida laboral para a reforma.

H2. Existe relação entre as idades e as atitudes face à transição da vida laboral para a reforma.

H3. Existe relação entre as profissões e as atitudes face á passagem da vida laboral para a reforma.

H4. Existe relação entre as atitudes e as perspectivas futuras pós-reforma.

### **8.2. Objectivos:**

Para este estudo foram formulados os seguintes objectivos:

- Estudar as atitudes face à transição da vida laboral para a reforma de pessoas próximas da reforma.

- Estudar perspectivas futuras pós-reforma.
- Verificar se há variações entre géneros, com a idade e nas diferentes profissões.

### 8.3. Método

#### 8.3.1. Participantes

A escala foi aplicada a um total de 134 (cento e trinta e quatro) participantes, tendo sido excluídas 34 (trinta e quatro) por apresentarem preenchimento incorrecto. Logo, as escalas consideradas válidas foram respondidas por cem sujeitos, de ambos os géneros, na faixa etária compreendida entre os quarenta e seis anos e os sessenta e quatro anos de idade e de diferentes áreas profissionais.

Todos os sujeitos que responderam à ESAR são residentes em Portugal Continental, sendo que a maior parte dos participantes do primeiro estudo vive no Distrito do Porto e os restantes nos Distritos de Braga, Lisboa e Aveiro.

Os participantes foram escolhidos de maneira aleatória nos seus locais de trabalho, estando, portanto, no exercício pleno de suas actividades laborais. Além de receberem as informações relativas aos objectivos e finalidades do preenchimento da ESAR, bem como a garantia da manutenção do anonimato de cada um, foi pedido aos sujeitos respondentes que lessem e assinassem o «Consentimento Informado», cuja cópia se encontra no **Anexo N° 03** da presente tese.

Neste primeiro estudo, contámos com a participação de uma amostra mista em relação aos géneros e diversificada quanto às idades e áreas profissionais dos sujeitos.

A amostra (**Tabela 1**) foi constituída por 100 indivíduos, com leve predominância do género feminino (55%), e com idade média de 57,95  $\pm$ 2,858 anos. Quanto à área de actuação profissional, 66% dos inquiridos são de áreas profissionais diversas, 23% da área da educação e 11% da área da saúde.

**Tabela Nº 1 - Caracterização Sócio-Demográfica da Amostra**

	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>		
<i>Masculino</i>	45	45
<i>Feminino</i>	55	55
<b>Profissão</b>		
<i>Saúde</i>	11	11
<i>Educação</i>	23	23
<i>Outras Profissões</i>	66	66
<b>Idade</b>		
<i>45-49 anos</i>	1	1
<i>50-54 anos</i>	3	3
<i>55-59 anos</i>	64	64
<i>60-64 anos</i>	32	32
<i>Média</i>	57,95	
<i>Desvio Padrão</i>	2,858	
<i>Mínimo</i>	46	
<i>Máximo</i>	64	

Assim, como é possível verificar, a nossa amostra foi ligeiramente superior em elementos do género feminino (55%), o que revela a realidade na área da Educação e da Saúde, sobretudo na classe de enfermagem. Há vários estudos que confirmam haver mais mulheres do que homens na função Docente e da Saúde em Portugal.

Em relação às áreas de actuação laboral, conforme a Tabela 1, a nossa amostra teve 11% de profissionais da área da Saúde, 23% da área da Educação e 66% de outras áreas.

Como seria de esperar, 96% dos inquiridos tinham faixa etária compreendida entre os 55 e 64 anos de idade.

### **8.3.2. Material**

Há inúmeras visões e concepções distintas em relação ao período de afastamento da vida laboral, também conhecido como reforma. A maneira como cada pessoa encara a referida etapa da vida pode divergir em função de diferentes aspectos,

sejam de ordem individual ou social. Se por um lado, as experiências de cada um pode influenciar as atitudes diante da reforma, por outro, o seu contexto sociocultural, a sua vivência laboral, a sua vida em família e toda a sua experiência comunitária interferem nas suas atitudes face ao seu distanciamento do mundo do trabalho.

Chapman (2002, p. 42) endossa tal variabilidade, quando afirma: «algumas pessoas vêem a reforma como um período de pouca alegria, menor entusiasmo e menos feliz. Esperam tão pouco dela que pouco aproveitam quando ela chega. Outras pessoas adoptam antecipadamente uma atitude positiva, e decidem tirar todo o prazer possível da vida de reformado».

O termo atitude, em geral, significa uma forma de proceder ou uma avaliação que se faz a respeito de alguém, de um objecto ou de alguma situação como, por exemplo, acerca da reforma.

A Psicologia, enquanto área do conhecimento que estuda o comportamento, costuma interessar-se bastante pela compreensão das atitudes. A Psicologia Social, em particular, busca entender como determinada atitude surge e se desenvolve. É importante ressaltar que as atitudes «formam-se ao longo do processo de socialização, isto é, resultam das aprendizagens que o indivíduo efectua, basicamente durante a infância, adolescência e juventude, na família, na escola e com os meios de comunicação social» (Pestana & Páscoa, 26).

Ajzen (2001) relaciona atitude como uma disposição positiva ou negativa em relação a algum facto, pessoa, objecto ou instituição. No presente estudo, a ESAR foi construída com o objectivo de conhecer as atitudes favoráveis ou desfavoráveis às questões relacionadas com a reforma por parte dos sujeitos que ainda se encontram na vida activa, mas prestes a desligarem-se do vínculo laboral.

A literatura existente de Metodologia Científica é vasta e há muitas alusões a Escalas de Atitudes. Das escalas de atitudes mais utilizadas, destacam-se as de Thurstone e as de Likert. No presente estudo, optamos pela escala de atitude do tipo de Likert, já que através dela podemos perceber o grau de concordância, discordância ou de indiferença do sujeito em relação a alguns aspectos concernentes à Reforma.

A **ESAR**, nossa **Escala de Atitudes sobre a Reforma**, contou inicialmente com dezasseis itens.

Cada questão objectiva apresentava cinco possibilidades de respostas, indicando, por conseguinte, cinco níveis: de concordância, de discordância ou ainda de indiferença. O «nível 1» referente ao «discordo totalmente», enquanto no outro extremo, o «nível 5» refere-se ao «concordo totalmente». O «nível 2» e o «nível 4» referem-se, respectivamente, ao «discordo parcialmente» e ao «concordo parcialmente». Ficando exactamente no centro o «nível 3» para indicar a opção pela «indiferença» diante dos enunciados ou itens apresentados. Em relação à pontuação, varia entre “Discordo Totalmente” (1 ponto) e “Concordo Totalmente” (5 pontos). Assim, quanto maior for o valor assinalado maiores serão as expectativas apresentadas pelos participantes.

O instrumento utilizado foi construído a partir da bibliografia consultada e à luz dos modelos utilizados para as Escalas de Atitudes. Assim, criámos para o presente estudo um instrumento intitulado *Escala de Atitudes sobre a Reforma (ESAR)*.

A **ESAR**, de nossa autoria, foi sofrendo várias alterações culminando com 16 itens. O objectivo da Escala foi avaliar a relevância dos itens no contexto português, bem como as qualidades métricas da mesma. Para o efeito, fizemos um pré-teste, seguido de reflexão verbal, o que possibilitou clarificar algumas expressões dos itens.

A **ESAR** é acompanhada de um pequeno Questionário Sócio-Demográfico - Q.S.D. (**Anexo Nº 4**), que permite identificar variáveis pertinentes para a caracterização da amostra.

A preparação dos Questionários teve como suporte um pré-teste, que foi realizado três vezes, com reflexão verbal, tendo como participantes 20 profissionais de várias áreas de trabalho, o que possibilitou rever vários aspectos importantes, para que estes pudessem ser utilizados no nosso estudo.

### **8.3.2.1. Validação da ESAR**

Para confirmar a validade de instrumentos psicométricos, uma das técnicas utilizadas é a determinação da validade do construto, a qual consiste em verificar se os itens estão, de facto, representando o construto psicológico que se quer medir. Esta verificação pode ser feita por meio de dois tratamentos: pela análise factorial e pela estimativa da consistência interna. Na validação de construto da ESAR, utilizámos os

referidos tratamentos, em conjunto, para termos mais facilidade na interpretação dos componentes devido à retirada dos itens indicados pela estimativa da correlação item-total.

A análise factorial é definida como um conjunto de técnicas estatísticas, cujo objectivo é simplificar os dados através da redução do número de variáveis utilizadas para descrever um determinado objecto.

Por outro lado, a consistência interna de uma escala mede se um conjunto de itens (ou variáveis) está realmente relacionado com um único construto ou factor. Trata-se, portanto, de um coeficiente que objectiva testar se os itens propostos apresentam correlação entre si, indicando assim que esse conjunto de itens mede o mesmo construto.

Inicialmente, para a avaliação da validade de construto da ESAR, utilizámos a análise factorial exploratória, buscando identificar componentes comuns entre as variáveis estudadas. Verificámos, assim, a validade da sua utilização através da medida de adequação de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett.

A dimensionalidade foi avaliada a partir da análise de componentes principais, seguida de rotação varimax, tendo sido extraídos todos os factores com valor-próprio (*eigenvalue*) igual ou maior que 1, e considerando-se como mínimo aceitável uma carga factorial maior do que 0,40.

Após a sua aplicação, verificou-se que a análise de componentes principais evidenciou a existência de 5 componentes ou dimensões (Tabela 2) que explicavam 66,41% da variância total.

A primeira componente que agrupou 4 itens («A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim», «Estou desejoso de me reformar», «Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma», e «A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada»), explicou 26,81%.

A segunda componente agrupou 3 itens («Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura», «Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita», e «Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas») e explicou 12,78% da variância.

Por outro lado, a terceira componente explicou 9,99% da variância total e agrupou 4 itens («As minhas relações interpessoais vão aumentar após a reforma», «Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos», «Após chegar a reforma penso que terei mais disponibilidade para criar novos amigos» e «Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer»).

Da mesma forma, a quarta componente agrupou 3 itens («A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge», «Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares» e «A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares») explicando 9,78% da variância total.

Por fim, a quinta componente agrupou 2 itens («Ao chegar à reforma penso que minha saúde vai melhorar» e «Um programa de preparação para a reforma facilitaria a transição da vida laboral para a reforma») a qual explicou 7,03% da variância. Entretanto, o item «Ao chegar à reforma penso que minha saúde vai melhorar» também apresenta uma forte associação à componente vida pessoal.

Em seguida verificou-se a correlação item-total, o qual compara o valor de cada item com o restante dos itens, com a finalidade de eliminar aqueles que apresentavam fraca correlação. Para isto considerou-se como fraca uma correlação com coeficiente  $<0,25$ , moderada entre  $0,25$  e  $0,70$ , e forte se  $> 0,70$ .

Sendo assim, o item **«Um programa de preparação para a reforma facilitaria a transição da vida laboral para a reforma» foi excluído por apresentar uma fraca correlação item-total (0,040)**, proporcionando assim o conseqüente aumento da sua consistência interna.

Como não conseguimos abordar a questão da Preparação para a Reforma neste estudo, pela questão anteriormente referida, avaliámos a visão que tinha sobre a temática o nosso público-alvo do estudo 2, constituído por alguns profissionais da área da Educação e da Saúde, além da revisão bibliográfica abordada no capítulo 5.

Na tabela seguinte (Tabela Nº 2), temos a Análise Factorial e Correlação Item-Total da ESAR contemplando os 16 itens da proposta inicial:

**Tabela Nº 2 - Análise Factorial e Correlação Item-Total da Escala de Atitudes sobre a Reforma, proposta inicial (n=100)**

Item	Correlação Item-Total	Componentes				
		1	2	3	4	5
A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim.	0,392	<b>0,733</b>	0,046	0,198	-0,133	-0,190
Estou deseioso de me reformar.	0,397	<b>0,756</b>	-0,064	0,096	0,019	0,173
Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma.	0,448	<b>0,681</b>	0,194	0,094	0,159	-0,353
A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada.	0,601	<b>0,665</b>	0,197	0,245	0,187	0,158
A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge (marido/mulher).	0,203	-0,097	0,012	0,187	<b>0,789</b>	0,108
Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares	0,453	0,212	0,302	0,152	<b>0,785</b>	-0,137
A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares.	0,400	0,200	0,499	0,122	<b>0,452</b>	-0,188
As minhas relações interpessoais vão aumentar após a reforma.	0,493	0,229	0,047	<b>0,743</b>	0,103	-0,023
Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos.	0,560	0,318	-0,100	<b>0,706</b>	0,325	0,037
Após chegar à reforma penso que terei mais disponibilidade para criar novos amigos.	0,491	0,066	0,059	<b>0,828</b>	0,153	0,174
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura	0,394	0,062	<b>0,836</b>	0,133	0,003	-0,024
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita	0,423	0,056	<b>0,854</b>	0,057	0,053	0,240
Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas.	0,281	0,038	<b>0,705</b>	-0,029	0,123	-0,090
Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer.	0,329	0,082	0,368	<b>0,560</b>	-0,433	0,006
Ao chegar à reforma penso que a minha saúde vai melhorar.	0,391	<b>0,522</b>	0,079	0,125	-0,023	<b>0,600</b>
Um programa de preparação para a reforma facilitaria a transição da vida laboral para a reforma.	<b>0,040</b>	-0,112	-0,005	0,083	-0,007	<b>0,820</b>
<b>% de Variância</b>		26,81	12,78	9,99	9,78	7,03
<b>Valor Próprio (Eigenvalue)</b>		4,291	2,045	1,600	1,566	1,125

Após a definição dos itens participantes da escala e de sua adequada consistência interna, aplicou-se novamente a análise factorial, forçando a resolução a 4 factores componentes, a fim de verificar se a estrutura estaria de acordo com a estrutura inicialmente proposta.

Como se pode observar na Tabela 3, estes 4 componentes explicam 61,88% da variância total e verifica-se que todos os factores componentes da escala mantiveram a mesma estrutura em relação aos seus itens, com excepção da primeira componente que passou a agrupar também o item “Ao chegar à reforma penso que minha saúde vai melhorar”.

Assim, a primeira componente explicou 28,60% da variância total, apresentou um valor próprio de 4,291 e foi formado por 5 itens («A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim», «Estou deseioso de me reformar», «Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma», «A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até à sua chegada» e «Ao chegar à reforma penso que minha saúde vai melhorar», e que após uma análise semântica demonstram estarem associados sobretudo a dimensão Vida Pessoal.

A segunda componente, a qual se encontra associada à dimensão Vida Cultural, manteve os mesmos 3 itens («Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura», «Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita», e «Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas») explicando agora 13,56% da variância e apresentando um valor próprio de 2,035.

Da mesma forma a terceira componente também manteve os mesmos 4 itens («As minhas relações interpessoais vão aumentar após a reforma», «Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos», «Após chegar a reforma penso que terei mais disponibilidade para criar novos amigos» e «Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer»), os quais se encontram associados à dimensão Vida Social, explicando 10,635% da variância total e apresentando um valor próprio de 1,595.

O mesmo se verificou com a quarta componente, que manteve os 3 itens («A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge», «Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares» e «A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares»), apresentando uma variância de 9,075 e um valor próprio de 1,361, que demonstra estar associada à dimensão Vida Familiar.

Por outro lado, ao observar-se os valores de  $\alpha$  de Cronbach tanto da escala (0,805) como das suas dimensões (0,739; 0,768; 0,736 e 0,657), concluiu-se que todas apresentaram bons níveis de consistência interna.

Desta forma, a escala assim formada, pode ser considerada um instrumento de medida válido para medir as atitudes sobre a reforma, pois a análise factorial demonstrou haver consistência entre os factores encontrados e os construtos teóricos apresentados, possuindo uma boa consistência interna.

A seguir, na **Tabela Nº 3**, podemos observar a análise factorial e correlação item-total da proposta final da ESAR, contendo apenas 15 itens:

**Tabela Nº 3 - Análise Factorial e Correlação Item-Total da Escala de Atitudes sobre a Reforma, proposta final (n=100)**

Item	Correlação Item-Total	Componentes			
		1	2	3	4
A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim.	0,421	<b>0,764</b>	0,047	0,134	-0,076
Estou deseioso de me reformar.	0,396	<b>0,734</b>	-0,073	0,177	-0,017
Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma.	0,497	<b>0,735</b>	0,190	-0,028	0,244
A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada.	0,599	<b>0,649</b>	0,185	0,300	0,170
A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge (marido/mulher).	0,289	-0,105	-0,008	0,192	<b>0,773</b>
Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares	0,485	0,204	0,286	0,128	<b>0,800</b>
A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares.	0,436	0,194	0,492	0,094	<b>0,482</b>
As minhas relações interpessoais vão aumentar após a reforma.	0,495	0,237	0,048	<b>0,686</b>	0,160
Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos.	0,567	0,294	-0,015	<b>0,706</b>	0,346
Após chegar à reforma penso que terei mais disponibilidade para criar novos amigos.	0,472	0,040	0,058	<b>0,843</b>	0,168
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura	0,410	0,064	<b>0,836</b>	0,126	0,029
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita	0,413	0,025	<b>0,849</b>	0,147	0,017
Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas.	0,284	0,083	<b>0,702</b>	-0,101	0,171
Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer.	0,325	0,087	0,382	<b>0,527</b>	-0,380
Ao chegar à reforma penso que a minha saúde vai melhorar.	0,363	<b>0,409</b>	0,068	0,402	-0,168
<b>% de Variância</b>		28,6	13,56	10,63	9,075
<b>Valor Próprio (Eigenvalue)</b>		4,290	2,035	1,595	1,361
<b>Amplitude Correlação Item-Total</b>		0,386-0,569	0,484-0,638	0,325-0,646	0,360-0,755
<b>α de Cronbach</b>		0,805	0,739	0,768	0,736

## 8.4. Aplicação da Escala de Atitudes sobre a Reforma (ESAR)

### 8.4.1. Procedimentos

Para procedermos à recolha da amostra, solicitámos uma autorização da Direcção de cada instituição onde pretendíamos efectuar a recolha de dados. Após a referida autorização, dirigimo-nos a cada instituição para a distribuição da ESAR aos participantes, explicando-lhes os objectivos da investigação, as instruções de preenchimento da referida escala, assim como assegurando o anonimato dos sujeitos e a confidencialidade das respostas dadas, solicitando, por fim, a assinatura do Consentimento Informado (**Anexo nº 03**).

No total foram preenchidas 134 escalas, das quais 100 foram consideradas válidas e, portanto, analisadas estatisticamente. As 34 restantes foram desprezadas por não estarem correctamente preenchidas.

O tratamento estatístico foi realizado com a utilização do *software S.P.S.S. (Statistical Package for Social Sciences)*, versão 18.0 para ambiente *Windows*.

Foram aplicados a todos os dados recolhidos os procedimentos da estatística descritiva e indutiva.

Relativamente aos procedimentos estatísticos descritivos, foram utilizadas:

- Frequências Absolutas e Relativas
- Medidas de Tendência Central (Média)
- Medidas de Dispersão (Desvio-Padrão)

Na avaliação da ESAR foram utilizados os testes de «*t de Student*», para avaliar as diferenças entre as variáveis nominais e a «*correlação de Pearson*», para avaliar as relações com a idade. Tendo em vista que as dimensões da ESAR tendem a não apresentar uma distribuição normal, foram utilizados os «testes de significância não-paramétricas U de *Mann-Whitney*» para a comparação de diferenças entre dois grupos e a «*correlação de Spearman*» na variável numérica idade.

Os valores dos resultados foram apresentados na forma de média±desvio padrão. Os resultados foram considerados como estatisticamente significativos para um valor de  $p < 0,05$  e todas as provas foram bilaterais.

## 8.5. Apresentação dos Resultados

Ao analisarmos a pontuação média dos itens da ESAR (Tabela 4), podemos verificar que apresentaram uma amplitude variando entre  $3,43 \pm 1,183$  e  $4,60 \pm 0,667$  pontos. Os itens que mais contribuem para as atitudes positivas frente à reforma são: «Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares» ( $4,60 \pm 0,667$ ), «A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares» ( $4,45 \pm 0,730$ ), «Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer» ( $4,36 \pm 0,927$ ) e «A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge» ( $4,31 \pm 0,907$ ). Por outro lado, «Quando chegar à reforma penso que minha saúde vai melhorar» ( $3,43 \pm 1,183$ ) foi o item que apresentou menor pontuação.

**Tabela 4. Pontuações Médias dos Itens Componentes da Escala de Atitudes Sobre a Reforma**

	Média	Desvio Padrão
<b>Item (1-5 pontos)</b>		
Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares	4,60	0,667
A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares.	4,45	0,730
Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer.	4,36	0,927
A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge (marido/mulher).	4,31	0,907
Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma.	4,25	1,019
A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada.	4,22	1,069
Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas.	4,21	0,924
Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos.	4,11	0,920
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura	4,10	0,990
As minhas relações interpessoais vão aumentar após a reforma.	3,77	1,081
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita	3,76	1,102
A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim.	3,70	1,259
Estou desejoso de me reformar.	3,51	1,480
Após chegar à reforma penso que terei mais disponibilidade para criar novos amigos.	3,48	1,132
Ao chegar à reforma penso que a minha saúde vai melhorar.	3,43	1,183

Ao considerar-se a pontuação da ESAR (**Tabela 5**), observa-se que a **amostra estudada** apresentou uma **média de 75,43±13,518** pontos e uma amplitude variando entre os 30 e os 100 pontos. Entretanto, **para 88% dos indivíduos estudados a pontuação variou entre os 61 e os 100 pontos.**

**Tabela Nº 5. Distribuição de Frequência das Pontuações Obtidas na Escala de Atitudes Sobre a Reforma**

	Frequencia	%
<b>Pontuação (0-100)</b>		
<i>21-40 pontos</i>	1	1
<i>41-60 pontos</i>	11	11
<i>61-80 pontos</i>	52	52
<i>81-100 pontos</i>	36	36
<i>Média</i>	75,43	
<i>Desvio Padrão</i>	13,518	
<i>Mínimo</i>	30	
<i>Máximo</i>	100	

Ao compararmos as diversas dimensões componentes da ESAR (**Tabela 6**), verifica-se que a **Dimensão Vida Familiar (86,33±14,91)** é a que **apresenta maior atitude positiva dos indivíduos inquiridos**, seguida da **Dimensão Vida Cultural (75,583±20,829)**. Por outro lado, a **Dimensão Vida Pessoal (70,55±21,211)** é a que **apresenta atitudes menos positivas na amostra estudada.**

**Tabela Nº 6. Distribuição de Frequência das Pontuações Obtidas nas Diversas Dimensões da Escala de Atitudes Sobre a Reforma**

	Vida Pessoal	Vida Familiar	Vida Social	Vida Cultural
	%	%	%	%
<b>Pontuação (0-100)</b>				
<i>0-20 pontos</i>	2	0	2	1
<i>21-40 pontos</i>	7	2	3	4
<i>41-60 pontos</i>	24	4	14	21
<i>61-80 pontos</i>	33	21	38	28
<i>81-100 pontos</i>	34	73	43	46
<i>Média</i>	70,55	86,33	73,25	75,583
<i>Desvio Padrão</i>	21,211	14,91	19,033	20,829
<i>Mínimo</i>	5	33,33	6,25	0
<i>Máximo</i>	100	100	100	100

Com a finalidade de verificarmos a **existência de diferenças entre as diversas dimensões**, comparou-se os valores médios obtidos entre eles. Como pode ser observado na tabela 7, a **Dimensão Vida Familiar apresenta diferenças estatisticamente significativas com todas as outras dimensões (p=0,000), demonstrando atitude positiva após a reforma dirigidas principalmente para os familiares**. Por outro lado, **não foram encontradas diferenças entre as restantes dimensões, com exceção das Dimensões Vida Pessoal e Vida Cultural (p=0,018) que apresentaram atitudes mais positivas**.

**Tabela Nº 7. Correlação entre as Pontuações Médias das Diversas Dimensões da ESAR**

		Vida Pessoal (70,55)		Vida Familiar (86,33)		Vida Social (73,25)		Vida Cultural (75,58)	
		Diferença	p	Diferença	p	Diferença	p	Diferença	p
Vida Pessoal	(70,55)	—		-15,78	<b>0,000</b>	-2,70	0,206	-5,03	0,020
Vida Familiar	(86,33)	15,78	<b>0,000</b>	—		13,08	<b>0,000</b>	10,75	<b>0,000</b>
Vida Social	(73,25)	2,70	0,159	-13,08	<b>0,000</b>	—		-2,33	0,224
Vida Cultural	(75,58)	5,03	<b>0,018</b>	-10,75	<b>0,000</b>	2,33	0,265	—	

Como pode ser observado na **Tabela Nº 8**, «Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma» (**4,25±1,019**) e «A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada» (**4,22±1,069**) são os itens que mais contribuem para as atitudes positivas relacionadas com a Vida Pessoal.

**Tabela Nº 8. Pontuações Médias dos Itens Componentes da Dimensão Vida Pessoal**

	Média	Desvio Padrão
<b>Item (1-5 pontos)</b>		
Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma.	4,25	1,019
A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada.	4,22	1,069
A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim.	3,70	1,259
Estou desejoso de me reformar.	3,51	1,480
Ao chegar à reforma penso que a minha saúde vai melhorar.	3,43	1,183

Da mesma forma, os itens «**Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares**» (4,60±0,667) e «**A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares**» (4,45±0,730) são os que mais contribuem nas atitudes relacionadas à Dimensão Vida Familiar (Tabela Nº 9).

**Tabela Nº 9 - Pontuações Médias dos Itens componentes da dimensão Vida Familiar**

	Média	Desvio Padrão
<b>Item</b>		
Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares	4,60	0,667
A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares.	4,45	0,730
A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge (marido/mulher).	4,31	0,907

Por outro lado, a dimensão **Vida Social (Tabela 10)** é fortemente influenciada pelos itens «**Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer**» (4,36±0,927), assim como por «**Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos**» (4,11±0,920).

**Tabela Nº 10 - Pontuações Médias dos Itens Componentes da Dimensão Vida Social**

	Média	Desvio Padrão
<b>Item</b>		
Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer.	4,36	0,927
Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos.	4,11	0,920
As minhas relações interpessoais vão aumentar após a reforma.	3,77	1,081
Após chegar à reforma penso que terei mais disponibilidade para criar novos amigos.	3,48	1,132

O mesmo pode ser observado na dimensão **Vida Cultural (Tabela 11)**, a qual é mais influenciada pelo item «**Com a reforma, eu terei mais tempo para praticar actividades físicas**» (4,21±0,924).

**Tabela Nº11 - Pontuações Médias dos Itens Componentes da Dimensão Vida Cultural**

	Média	Desvio Padrão
<b>Item</b>		
Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas.	4,21	0,924
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura	4,10	0,990
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita	3,76	1,102

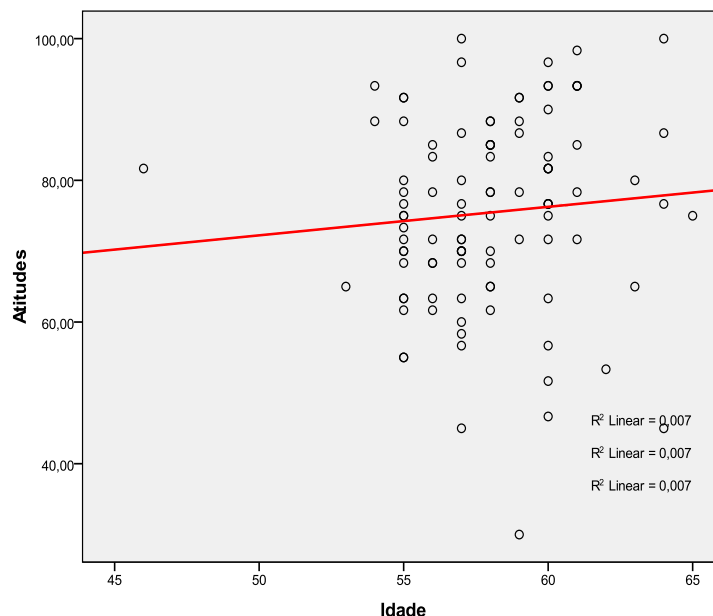
Com a finalidade de verificar a existência **de diferenças entre as atitudes em relação ao género (Tabela Nº 12)**, aplicou-se o teste t de Student, observando-se **diferenças estatisticamente significativas (p=0,025)**, constatando-se que o **género feminino apresenta atitudes mais positivas em relação à reforma**. Da mesma forma, e após a aplicação do teste de Kruskal-Wallis, **não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as atitudes e as categorias profissionais estudadas (p>0,05)**.

**Tabela Nº 12 - Comparação entre os Valores da ESAR, por Género e Profissão**

	Atitudes			p
	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	
<b>Género</b>				
<i>Masculino</i>	72,11	12,459	-	<b>0,025</b>
<i>Feminino</i>	78,15	13,850	-	
<b>Profissão</b>				
<i>Saúde</i>	78,03	14,583	57,64	0,546
<i>Educação</i>	76,66	13,075	53,15	
<i>Outras Profissões</i>				

Por outro lado, com a finalidade de verificar a existência de uma relação entre as atitudes frente à reforma e a idade dos entrevistados (**Figura 2**), aplicou-se a correlação de Pearson, **observando-se uma correlação positiva (0,184), porém não significativa entre eles (p=0,067).**

**Figura Nº 2 - Correlação entre a Atitude face à Reforma e à Idade**



Ao compararmos as atitudes referentes às diversas dimensões da ESAR e os géneros (**Tabela Nº 13**), e após a aplicação do teste de Mann-Whitney, verifica-se que **apenas a Dimensão Vida Cultural apresenta diferenças estatisticamente significativas (p=0,018), observando-se que o género feminino apresenta atitudes mais positivas.**

**Tabela Nº13 - Comparação entre os Valores das Dimensões da ESAR e o Género**

Dimensão	Género						p
	Masculino			Feminino			
	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	
Vida Pessoal	66,22	22,083	44,68	74,09	19,978	55,26	0,069
Vida Familiar	85,37	15,504	48,87	87,12	14,506	51,84	0,559
Vida Cultural	70,74	19,639	43,00	79,54	21,082	56,64	<b>0,018</b>
Vida Social	70,55	19,475	46,12	75,45	18,55	54,08	0,169

Com a finalidade de **verificar como as diferenças existentes entre os géneros ocorre na dimensão cultural**, aplicou-se o teste de Mann-Whitney, observando-se que o aspecto relativo ao **maior tempo disponível para se dedicar à leitura apresenta diferenças estatisticamente significativas, sendo o género feminino o que apresenta atitudes mais positivas (Tabela N° 14):**

**Tabela N° 14 - Comparação entre os Valores dos Itens Componentes da Dimensão Cultural e os Géneros**

	Género						p
	Masculino			Feminino			
	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	
<b>Dimensão Cultural</b>							
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura	3,8	0,968	41,06	4,35	0,947	58,23	<b>0,002</b>
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita	3,58	0,988	44,79	3,91	0,175	55,17	0,063
Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas.	4,11	0,885	46,61	4,29	0,956	53,68	0,190

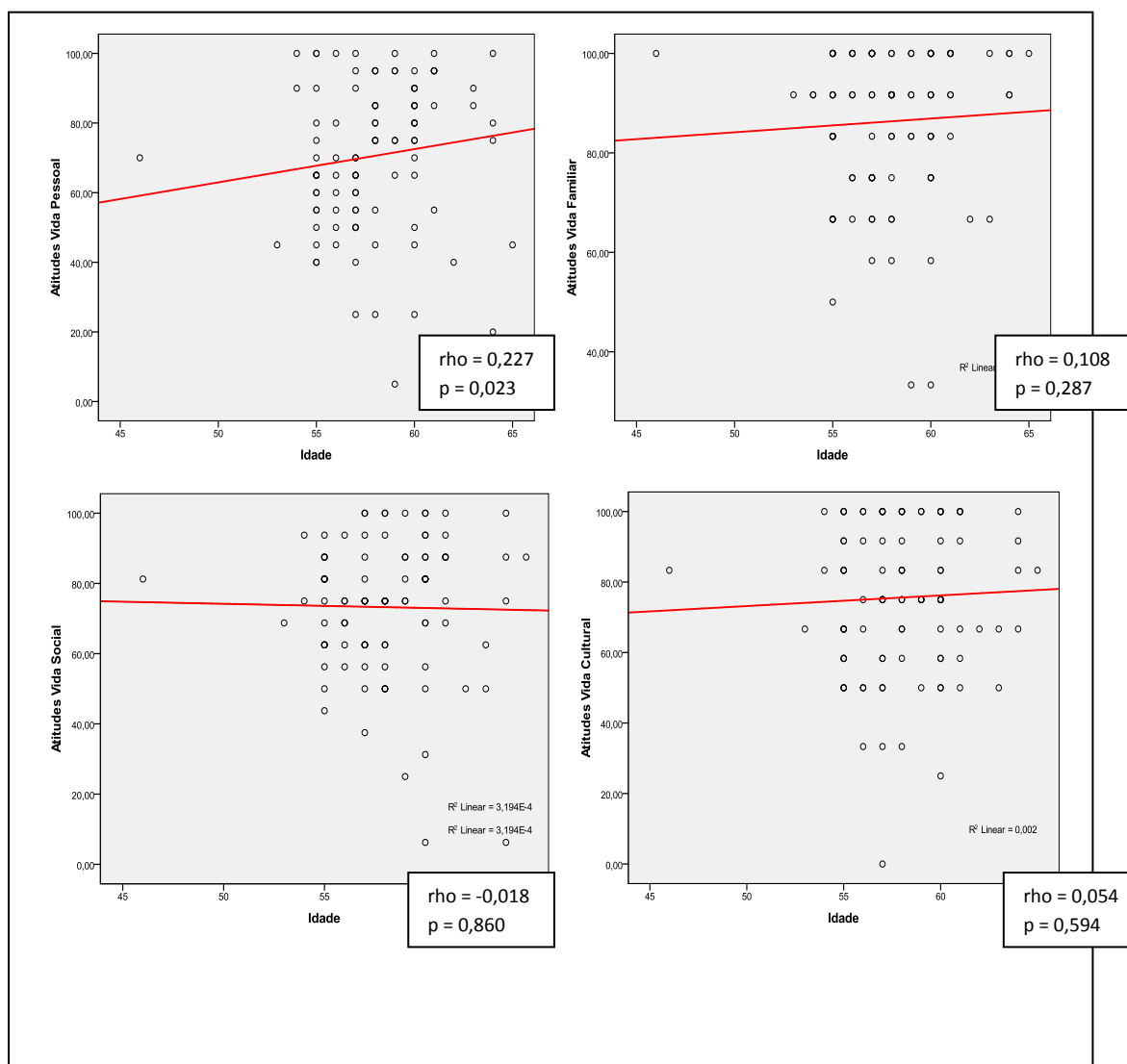
Com a finalidade de **verificar a existência de diferenças entre as atitudes nas diversas dimensões em relação às áreas profissionais (Tabela 15)**, aplicou-se o «teste de *Kruskal-Wallis*», **não sendo observadas diferenças estatisticamente significativas.**

**Tabela N° 15 - Comparação entre os Valores das Dimensões da ESAR e as Áreas Profissionais**

Dimensão	Profissão									p
	Saúde			Educação			Outras Profissões			
	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	Média	Desvio Padrão	Ranking Médio	
<i>Vida Pessoal</i>	68,63	22,593	48,23	77,82	16,502	59,96	68,33	22,141	47,58	0,202
<i>Vida Familiar</i>	85,60	13,989	47,73	82,60	15,057	40,96	87,75	14,994	54,29	0,139
<i>Vida Cultural</i>	78,03	29,409	58,68	80,072	17,177	55,78	73,61	20,390	47,30	0,285
<i>Vida Social</i>	84,09	9,422	67,73	68,20	17,868	42,00	73,20	20,020	50,59	0,051

Da mesma forma, e com a finalidade de verificar a existência de relação entre as atitudes dos entrevistados face à reforma e idade, aplicou-se a «correlação de Spearman», verificando-se uma associação positiva ( $\rho = 0,227$ ) e estatisticamente significativa ( $p=0,023$ ) entre a Idade e a Dimensão Pessoal, observando-se que quanto maior a idade, maior as atitudes positivas nesta dimensão.

Figura Nº 3 - Correlação entre a Idade e as Diversas Dimensões Componentes da ESAR



Com a finalidade de verificar **como a idade se encontra relacionada com a Dimensão Pessoal**, aplicou-se a «correlação de *Mann-Whitney*», observando-se que **o desejo de se reformar é o único componente desta dimensão que apresenta uma relação estatisticamente significativa ( $p=0,000$ ) com a idade, indicando que com o aumento da idade, maior é esse desejo ( $\rho=0,362$ ).**

**Tabela Nº 16 - Correlação entre a Idade e os Itens Componentes da Dimensão Pessoal**

	Idade Rho	p
<b>Dimensão Pessoal</b>		
A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim.	0,118	0,243
Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma.	0,074	0,465
Estou deseioso de me reformar.	0,362	<b>0,000</b>
A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada.	0,029	0,772
Ao chegar à reforma penso que a minha saúde vai melhorar.	0,065	0,519

## 8.6. Discussão dos Resultados

Os resultados obtidos através da aplicação da ESAR trouxeram-nos indicativos significativos que merecem aqui uma discussão.

Sendo a reforma uma conquista relativamente recente, ainda são poucos os estudos acerca das expectativas ocupacionais experimentadas por quem se aproxima da transição da vida laboral para a reforma. Justamente por isso, realizámos o presente estudo para conhecer as atitudes que surgem durante e diante de tal transição.

Nossa primeira indagação era saber se o provável aumento de tempo disponível, durante o período de reforma, despertaria uma atitude mais positiva nos futuros reformados. Sendo o aumento de tempo disponível para estar com os netos, filhos e outros familiares, para ajudá-los, para viagens e outras actividades de lazer e

para estar com o cônjuge os itens mais pontuados pelos sujeitos estudados, constatámos uma expressiva valorização do factor «tempo disponível» por parte daqueles que se aproximam do gozo da reforma.

Infelizmente, nos dias actuais, fica cada vez mais difícil conciliar o exercício profissional e o tempo disponível para actividades familiares, conjugais e/ou de lazer.

**Os sujeitos que se aproximam da reforma demonstram estar ávidos por mais tempo, para uma dedicação maior às relações familiares e com o cônjuge, assim como para realizar viagens e actividades de lazer.**

«O desafio da reforma é saber passar o seu tempo de forma recompensadora», recomenda Chapman (2002, p. 15). Embora o aumento do tempo disponível seja importante, caso não seja bem utilizado poderá ser problemático e desgastante.

Nosso estudo evidenciou que a prioridade dos sujeitos estudados será um maior tempo disponível para uma relação familiar e conjugal mais estreita, uma disponibilidade maior para viagens e outras actividades de lazer.

Nossos resultados endossam as palavras de Silva (2008, pp. 135-136) em sua abordagem do *Saber prático de saúde* no Norte de Portugal, quando escreveu:

«O envelhecimento, como identidade que se projecta para o futuro, contém a informação moderna de provável longevidade prolongada, associada à expectativa de boa qualidade de vida, nomeadamente, pelo convívio e apoio familiar e pela ideia de lazer e de viagem».

Por outro lado, neste estudo, a correlação entre a vivência da reforma e a melhoria da saúde não obteve uma boa classificação, tendo recebido a menor pontuação. Não foram demonstradas grandes expectativas de contar com uma melhor saúde durante a sua reforma. Fernandes (1998, p. 68) refere que «Portugal é dos países da U.E. 15 onde a avaliação subjectiva de saúde é mais negativa», o que nos ajuda a compreender a baixa pontuação neste item da nossa investigação. A íntima relação estabelecida entre envelhecimento e adoecimento ainda tem sido evidente no nosso imaginário sociocultural. Ainda que velhice e doença não sejam sinónimos, parecem estar tão associados ou (com) fundidos, sendo difícil separá-los e perceber que, de facto, as pessoas idosas não são necessariamente doentes ou que o envelhecimento nem sempre vem acompanhado por situações patológicas. O que há na velhice é uma maior

vulnerabilidade às doenças, mas não as doenças em si (Azeredo, 2002; Nuland, 2007; Nunes, 2008; Saldanha, 2009).

A **Dimensão Vida Familiar** foi a **mais valorizada**, obtendo a **maior média**, tendo, portanto, recebido a **maior atitude positiva** pelos inquiridos. Por mais que se fale numa crise familiar ou na dinâmica das famílias, **a vida em família tem sido prioritária para muitas pessoas**, nomeadamente, para aqueles que se encontram na chamada meia-idade e prestes à época da reforma.

A **Dimensão Vida Cultural** conseguiu a **segunda maior pontuação**, tendo deixado claro que os **futuros reformados** também **desejam mais tempo disponível para a prática de actividades físicas, para suas leituras e ainda para a escrita**. Além de valorizar a vida familiar, os inquiridos também pretendem vivenciar a sua criatividade, seja pela expressão corporal seja pela expressão verbal.

A **Dimensão Vida Social** ficou como a **terceira melhor avaliada** na classificação feita por dimensões, conforme as respostas dadas pelos inquiridos. Foi evidenciada a **grande apreciação das viagens, actividades de lazer e das relações interpessoais e de amizade pelos futuros reformados**.

Por último, foi avaliada pelos respondentes a **Dimensão Pessoal**, embora alguns itens desta dimensão tenham obtido, individualmente, médias superiores a alguns itens da Dimensão Vida Social. Dentro da **Dimensão Pessoal**, o interesse maior está relacionado ao **convívio com netos, filhos e outros familiares e a possibilidade de lhes ajudar**.

Mesmo a vida familiar sendo prioritária, **o tempo disponível para viagens e outras actividades de lazer durante a reforma teve melhor avaliação que o tempo disponível para a vida conjugal**.

Logo a seguir ao tempo disponível para a vida com o cônjuge, foram bem avaliados, respectivamente, os itens referentes à **facilidade para a ocupação do tempo disponível** e à **libertação do stress profissional com a chegada da reforma**.

O **tempo disponível para a prática de actividades físicas** teve média superior à obtida para o **cultivo/manutenção das amizades existentes** e para a **leitura**.

As **relações interpessoais** obtiveram maior pontuação que o aumento do **tempo disponível para a escrita**.

Na sequência, apareceu a escolha o item que refere à **reforma como uma etapa de novas oportunidades** para os futuros reformados, que foi **seguido pela vontade de estar reformado(a)**.

A **disponibilidade para o estabelecimento de novas amizades** foi melhor avaliada que o item de menor média no cômputo geral, que referia à **melhoria da saúde com a chegada à reforma**.

Foi constatada **diferença entre homens e mulheres**, já que as **pré-reformadas demonstraram uma atitude mais positiva que os pré-reformados**.

As **mulheres também demonstraram um interesse bem maior no tempo disponível para a leitura que os homens**, não apresentando diferenças estatisticamente significativas nas restantes actividades em relação aos géneros.

Na **relação entre as atitudes face à reforma e as idades**, constatámos uma **diferença estatisticamente significativa**, quando **considerada a Dimensão Pessoal**, pelo que podemos afirmar que **quanto maior a idade, mais atitudes positivas nesta dimensão**. E que **com o aumento da idade também aumenta o desejo de se reformar**.

As **atitudes face à reforma não apresentaram diferenças estatisticamente significativas em função das profissões exercidas**.

Numa amplitude que varia **entre 30 e 100 pontos**, a **média verificada** ficou em torno de **76%**, o que indica **uma atitude bem positiva diante da Reforma**. Ainda que a **Dimensão Vida Pessoal** no global tenha obtido **a menor avaliação**, os futuros reformados e reformadas demonstraram **altas expectativas e um certo optimismo diante da sua passagem da vida laboral para a reforma**.

Quanto às **hipóteses** estabelecidas para este estudo, podemos afirmar:

A **hipótese 1 [Existe relação entre os géneros e as atitudes face à transição da vida laboral para a reforma.] foi verificada**, já que as mulheres apresentaram uma atitude mais positiva face à transição para a reforma que os homens. Também a Dimensão Cultural foi mais pontuada pelas mulheres, principalmente em relação à leitura, tendo as pré-reformadas demonstrado um maior interesse que os pré-reformados pelo tempo disponível para esta actividade. De salientar que a maioria dos inquiridos

apresentava um grau de instrução elevado (licenciatura) e as mulheres predominavam entre os profissionais de Saúde e da Educação.

A **hipótese 2 [Existe relação entre as idades e as atitudes face à transição da vida laboral para a reforma.] foi verificada** na medida em que quanto maior a idade do inquirido, maior foi o desejo demonstrado pela reforma. Quanto maior a idade, mais positiva a atitude relativas à Dimensão Pessoal tratada neste estudo.

Neste estudo, a **hipótese 3 [Existe relação entre as profissões e as atitudes face á passagem da vida laboral para a reforma.] não se verificou**, uma vez que não tivemos diferenças estatisticamente significativas nas atitudes face à transição para a reforma segundo as profissões exercidas pelos inquiridos. Entretanto, é importante ressaltar que no **Estudo 2**, os inquiridos da área de Saúde tenham demonstrado uma perspectiva mais positiva da reforma, encarando-a mais como uma etapa da vida do que como uma penalização. O contacto diário com utentes que vão envelhecendo e passando todas as fases do ciclo vital, com vivências diferentes, pode também influenciar as suas atitudes.

A **hipótese 4 [Existe relação entre as atitudes e as perspectivas futuras pós-reforma.] foi verificada no presente estudo**, já que o aumento de tempo disponível para estar com os netos, filhos e outros familiares, para ajudá-los, para viagens e outras actividades de lazer e para estar com o cônjuge foram os itens mais pontuados pelos sujeitos estudados, denotando uma expressiva valorização do factor «tempo disponível» por parte daqueles que se aproximam do gozo da reforma.

## **9. Estudo 2 – Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação**

O título do segundo estudo, de cariz qualitativo, é o mesmo dado a esta tese. Além das atitudes reveladas pelas respostas dadas à ESAR, quisemos sondar e conhecer as perspectivas futuras e as pretensões daqueles que se aproximam do período de desvinculação com a vida laboral.

### **9.1. Questões de Investigação e Objectivos**

O objectivo principal traçado para este estudo foi **conhecer como profissionais das áreas de saúde e de educação, que estejam próximos da reforma, pretendem ocupar seu tempo disponível quando chegarem à reforma.**

Para este estudo foram formulados os seguintes objectivos específicos:

- **Avaliar os factores de stress laboral que porventura desencorajam os profissionais a pensar em futuras ocupações.**
- **Conhecer antigas aspirações que os profissionais próximos da reforma pretendem resgatar e/ou novos desejos de ocupação.**
- **Analisar e compreender os argumentos daquelas pessoas que preferem não planear suas vidas para o período de reforma.**
- **Verificar como os profissionais que se aproximam da reforma pretendem exercer outras actividades profissionais após sua chegada à reforma.**

Para estes objectivos estiveram subjacentes as seguintes **questões de investigações**:

- **O que passa na mente das pessoas sobre a reforma quando o desligamento da vida laboral se avizinha?**
- **Há preocupações, medos, desejos de vivenciar a reforma?**
- **Será a reforma uma oportunidade para a realização de sonhos antigos?**
- **Haverá menos dificuldades ou, pelo contrário, a vida tornar-se-á mais complexa e problemática?**
- **Surgirá uma nova oportunidade profissional? Haverá mais tempo para si próprio e para a família?**

## **9.2. Método**

### **9.2.1. Participantes do Estudo**

Este estudo contou com vinte participantes, de ambos os géneros, profissionais das áreas da Educação e/ou da Saúde e na faixa etária compreendida entre os cinquenta e cinco anos e os sessenta e dois anos de idade.

Todos os sujeitos que responderam ao referido questionário residiam em Portugal Continental, sendo que a maior parte dos participantes viviam no Distrito do Porto e os restantes nos Distritos de Braga, Lisboa e Aveiro.

Os participantes foram escolhidos de maneira aleatória nos seus locais de trabalho, estando, portanto, no exercício pleno de suas actividades laborais. Além de receberem as informações relativas aos objectivos e finalidades do preenchimento do questionário, bem como a garantia da manutenção do anonimato de cada um, foi pedido aos sujeitos respondentes que lessem e assinassem o «**Consentimento Informado**» (**Anexo N° 03**)

Tabela Nº 17 - Caracterização Sócio-Demográfica da Amostra

	Frequencia	%
<b>Idade</b>		
<i>55 anos</i>	3	15,00
<i>56 anos</i>	1	5,00
<i>57 anos</i>	4	20,00
<i>58 anos</i>	4	20,00
<i>60 anos</i>	5	25,00
<i>61 anos</i>	2	10,00
<i>62 anos</i>	1	5,00
<i>Média</i>	58,25	
<i>Desvio Padrão</i>	2,149	
<b>Estado Civil</b>		
<i>Solteiro</i>	5	25,00
<i>Casado</i>	10	50,00
<i>Viúvo</i>	3	15,00
<i>Divorciado</i>	2	10,00
<b>Género</b>		
<i>Masculino</i>	4	20,00
<i>Feminino</i>	16	80,00
<b>Filhos</b>		
<i>Sim</i>	17	85,00
<i>Não</i>	3	15,00
<b>Número de filhos</b>		
<i>Nenhum</i>	3	15,00
<i>1 filho</i>	4	20,00
<i>2 filhos</i>	10	50,00
<i>3 filhos</i>	1	5,00
<i>4 filhos</i>	1	5,00
<i>5 filhos</i>	1	5,00
<i>Média</i>	1,80	
<i>Desvio Padrão</i>	1,240	

### 9.2.2. Material

Tendo por base a revisão da bibliografia e os objectivos traçados para este estudo, elaborámos um **questionário**, contendo **dezanove perguntas de respostas abertas (Anexo nº 05)**, que visava sobretudo **conhecer as expectativas e pretensões de ocupação no período pós-reforma**, assim como, **sondar as preocupações, possíveis inseguranças receios actuais daqueles sujeitos que se aproximavam do período da reforma.**

Embora as entrevistas semidirectivas ou semi-estruturadas sejam os instrumentos de recolha de dados preferencialmente utilizados nas investigações qualitativas, nomeadamente aquelas relacionadas às Ciências Humanas e Sociais, os **questionários de perguntas abertas** também estão incluídos nos métodos complementares «mais frequentemente **associados à análise de conteúdo**», segundo Quivy & Campenhoudt (2008, pp. 231-232).

Hill & Hill (2009, p. 94) referem que os questionários de perguntas abertas «requerem uma **resposta construída e escrita pelo respondente**, ou seja, **a pessoa responde com as suas próprias palavras**». Os mesmos autores apontam três **vantagens** da sua utilização: «podem dar **mais informação**; muitas vezes dão **informação mais rica e detalhada**; por vezes, dão **informação inesperada**», além de ressaltarem que **o questionário de perguntas abertas é especialmente útil na obtenção de informação qualitativa** (idem, p. 95).

Sendo o nosso segundo de cariz **qualitativo**, utilizámos o questionário de administração directa, já que cada inquirido respondeu, por escrito, seu próprio questionário de perguntas abertas com as suas próprias palavras.

Após os principais dados sócio-demográficos, nossa primeira pergunta de resposta aberta indagou o número de anos trabalhados pelos inquiridos. A seguir, quisemos conhecer a idade considerada ideal para a reforma pró parte de cada participante. Na terceira questão, foi nossa intenção saber quantos anos cada participante acreditava que faltavam para o início da sua reforma. Na questão de número quatro, o objectivo era sondar se havia desejo/interesse pela antecipação da reforma.

Na quinta pergunta, nossa indagação foi sobre a prática regular de actividades físicas, desportivas e/ou artísticas dos sujeitos que se aproximavam da reforma. Na sexta questão, nosso interesse era perceber a prática de actividades voluntárias, religiosas e/ou socioculturais por parte dos futuros reformados.

Na sétima questão, tentámos sondar sobre a satisfação profissional de cada sujeito que participou do estudo.

Nas três questões seguintes, de 8 a 10, nosso interesse foi perceber a respeito das amizades, do relacionamento entre os pares, seja no local de trabalho seja fora dele.

Na décima-primeira pergunta, nossa indagação foi acerca das actividades porventura realizadas com a família no pós-laboral. A seguir, na décima-segunda

questão, o objectivo era um dos principais do estudo: conhecer as pretensões ocupacionais dos inquiridos para o período em que estiverem na reforma.

Na pergunta décima-terceira, quisemos conhecer tanto as paixões antigas dos sujeitos assim como seus novos desejos, em se tratando de possíveis ocupações a partir da reforma.

Na décima-quarta questão, nosso objectivo foi saber se os sujeitos utilizam estratégias de preparação para a reforma e/ou se julgam importante o apoio de algum instituição para o seu auxílio. A seguir, na questão décima-quinta, nossa indagação foi sobre os tipos de ajudas que poderiam ser necessárias na preparação para a reforma.

Na décima-sexta pergunta, quisemos perceber que preocupações tinham os futuros reformados em relação ao período da reforma. A seguir, nossa intenção foi saber se os sujeitos consideravam a reforma como «libertação» ou «pesadelo».

Nossa penúltima questão versou acerca da existência ou não de discriminação das pessoas idosas e/ou por conta do envelhecimento. Qual a percepção dos futuros reformados a esse respeito. E, por último, nossa décima-nona pergunta teve como objectivo indagar se os pré-reformados acreditavam que a reforma beneficiaria ou não a sua saúde.

### 9.2.3. Procedimentos

Os referidos questionários foram distribuídos a trinta sujeitos, sendo dez a profissionais da área da Saúde e vinte a profissionais da área da Educação, para que eles próprios os preenchessem (**questionários de administração directa**). Todos foram devidamente informados dos objectivos do estudo, do tratamento sigiloso dos dados e assinaram o consentimento informado, manifestando a concordância na participação no estudo. Do total entregue, apenas **vinte participantes** entregaram os questionários preenchidos, sendo **15 sujeitos que actuavam na área da Educação, 4 na área da Saúde e 1 que actuava em ambas as áreas.**

Os vinte questionários foram recolhidos após dez dias da sua entrega, pelo que todos os participantes receberam o nosso agradecimento pelo grande contributo dado ao estudo.

### 9.3. Análise e Discussão dos Resultados

Os dados recolhidos foram tratados através de **análise de conteúdo** dos discursos produzidos, **sublinhando e privilegiando a análise das categorias** que nos pareceram **mais significativas e vinculadas aos objectivos** da nossa investigação.

A comunicação humana sempre despertou uma **meta-compreensão dos significados de tudo que é falado ou escrito** ou «compreender para além dos seus significados imediatos», nas palavras de Bardin (2008, p. 30). Daí a valorização da chamada **Análise de Conteúdo** sobretudo nos estudos qualitativos em Ciências Sociais.

A referida autora faz alusão a dois objectivos da análise de conteúdo: **a superação da incerteza** e o **enriquecimento da leitura** (ibidem, pp. 30-31).

Numa investigação que pretende compreender os fenómenos estudados, e não apenas descrevê-los, faz-se necessário perceber as entrelinhas do discurso, seja verbal ou escrito, entender algumas nuances. Bardin (ibidem, p. 45) refere à **análise de conteúdo** também como «**busca de outras realidades através das mensagens**» ou aquela que «**procura conhecer aquilo que está por trás das palavras sobre as quais se debruça**».

Portanto, a nossa opção pela **análise de conteúdo** teve como objectivo **compreender melhor o conteúdo dos discursos recolhidos bem como avaliar as similaridades e singularidades encontradas**. Gomes (2008, p. 80) refere que na análise de dados colhidos numa pesquisa qualitativa «**devemos caminhar tanto na direção do que é homogêneo quanto no que se diferencia** dentro de um mesmo meio social».

Vivemos num mundo **quase hegemónico nos mais diversos aspectos**. Todavia, como estudiosos das atitudes humanas, precisamos **ter o cuidado e a sensibilidade para perceber aquilo que diferencia uma pessoa da outra**, buscando **contemplar as necessidades de cada um**. Pelo facto de uma maioria ou massa se comportar, agir, pensar ou acreditar duma determinada maneira, não significa que todos devam ser iguais ou tenham que viver de maneira uniforme.

Em Ciências Sociais, os investigadores devem focar-se na **compreensão e entendimento dos fenómenos** estudados e dos **contextos específicos, sem a preocupação de generalizar os resultados alcançados**, diferentemente das Ciências Naturais (Goldenberg, 2003).

Boaventura de Sousa Santos (2002, p. 84), questionando e criticando a oposição muitas vezes estabelecida entre as Ciências Sociais e as Ciências Naturais, afirma que todas as ciências são ciências sociais, ou seja, **«todo o conhecimento científico-natural é científico-social»**. Se durante muito tempo alguns investigadores menosprezaram as Ciências Sociais pela sua opção metodológica, nomeadamente, pela utilização da pesquisa qualitativa, actualmente, tal discriminação não faz mais sentido. Na realidade, **as metodologias devem ser complementares**, sem hierarquia ou a sobrevalorização de uma em detrimento da outra. Obviamente, a pesquisa quantitativa adequa-se melhor a determinadas investigações que a pesquisa qualitativa. Da mesma forma que a metodologia qualitativa é mais recomendada para o estudo de outros fenómenos e/ou contextos (Goldenberg, 2003; Pais Ribeiro, 2007 & Minayo, 2008).

Enquanto no primeiro estudo, para conhecer as atitudes dos pré-reformados sobre a reforma, a metodologia quantitativa nos pareceu mais indicada, neste segundo estudo, para conhecer as perspectivas futuras e as expectativas pós-reforma, a metodologia qualitativa foi a mais adequada.

Considerando os objectivos do nosso estudo e com a pretensão e convicção de **«...compreender melhor a relação que se estabelece entre o comportamento humano e as rerepresentações sociais»**, partimos **«da análise de conteúdo das representações»**, considerando, **«conjuntamente, os afectos, as condutas, os modos como os atores sociais compartilham crenças, valores, perspectivas futuras e experiências afetivas e sociais»** (Moscovici, 2003, p. 86).

### 9.3.1. Caracterização Sócio-Demográfica

Para facilitar, apresentamos a seguir um quadro com a caracterização sócio-demográfica dos sujeitos estudados. Foram utilizados nomes de personagens dos livros de Eça de Queirós mantendo, assim, o anonimato dos participantes desta investigação.

**Quadro Nº 06 - Caracterização Sócio-Demográfica dos Sujeitos Estudados**

Nome	Género	Idade	E. Civil	Fil.	Hab.Lit.	A.F	Act. Prof.	A.T.
Ágata	Fem.	60	Casada	4	Licenc.	38	Educação	38
Afonso	Masc.	60	Divorc.	3	Doutor.	35	Saúde	42
Amaro	Masc.	55	Solteiro	0	Licenc.	17	Educação	27
Amélia	Fem.	58	Casada	1	Licenc.	33	Educação	33
Luísa	Fem.	60	Casada	0	Doutor.	34	Edu/Saúde	34
Joana	Fem.	56	Casada	2	Licenc.	31	Saúde	31
Eufrásia	Fem.	61	Viúva	2	Licenc.	37	Educação	36
Gertrudes	Fem.	58	Casada	2	Bachar.	38	Educação	38
Gracinha	Fem.	60	Casada	5	Licenc.	38	Educação	32
Josefa	Fem.	57	Casada	0	Bachar.	33	Saúde	38
Juliana	Fem.	60	Casada	2	Licenc.	34	Educação	35
Antero	Masc.	57	Casado	2	Licenc.	33	Educação	33
Leopoldina	Fem.	58	Viúva	2	Licenc.	35	Educação	35
M <sup>a</sup> Eduarda	Fem.	62	Casada	2	Licenc.	35	Educação	37
Virgínia	Fem.	61	Casada	2	Licenc.	38	Educação	38
Angelina	Fem.	57	Casada	1	Licenc.	34	Educação	34
Eva	Fem.	58	Casada	2	Licenc.	37	Educação	34
Rosa	Fem.	55	Casada	2	Licenc.	30	Educação	34
Manuela	Fem.	57	Viúva	2	9º Ano	30	Educação	44
Basílio	Masc.	55	Divorc.	1	Licenc.	19	Saúde	25

**Legenda:** E. Civil = Estado Civil / Fem. = Feminino / Masc. = Masculino / Divorc. = Divorciado / Licenc. = Licenciatura / Bachar. = Bacharelado / Doutor. = Doutorado / Edu. = Educação / Hab.Lit = Habilitações Literárias / Fil. = Número de Filhos / A.F. = Anos de Formado(a) / Act. Prof. = Actividade Profissional / A.T.= Anos Trabalhados.

Vimos assim que a faixa etária dos inquiridos variou entre os **55 e 62 anos** de idade, sendo a **Média 58,42** anos, a **Moda 60** anos e o **Desvio-Padrão 2,063**.

A maior parte era do género **feminino (80%)**, **casados (70%)** e **licenciados (75%)**.

Os **anos de trabalho** variaram entre **25 e 44 anos**, sendo que **50%** dos sujeitos inquiridos referiram **35 ou mais anos de trabalho**. A média de anos trabalhados foi de 34,9 anos. **80%** dos inquiridos trabalhava na **área de educação** e os **restantes na área da saúde**, havendo no entanto **um elemento que trabalhava em ambos os sectores** (quadro N° 6 e tabela N° 18).

**Tabela N° 18 – Número de Anos Trabalhados pelos Sujeitos Estudados**

<b>Anos Trabalhados</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
<b>25 – 29 anos</b>	<b>2</b>	<b>10,0</b>
<b>30 – 34 anos</b>	<b>8</b>	<b>40,0</b>
<b>35 – 39 anos</b>	<b>8</b>	<b>40,0</b>
<b>40 – 44 anos</b>	<b>2</b>	<b>10,0</b>
<b>Média</b>	<b>34,9 Anos</b>	
<b>Desvio Padrão</b>	<b>4,423</b>	
<b>Mínimo</b>	<b>25 Anos</b>	
<b>Máximo</b>	<b>44 Anos</b>	

### **9.3.2. Idade Ideal para a Reforma**

Na questão n° 2, que indagou sobre a idade ideal para a reforma, 60 anos foi a idade respondida por 11 sujeitos (55%). A seguir aos 60 anos, 30% da amostra respondeu que a idade da reforma depende de diferentes factores (quadro n° 07). Nos 15% restantes da amostra tivemos três respostas distintas: um sujeito sugeriu entre 60 e 62 anos de idade para a reforma; outro respondeu 50 anos; e o último propôs que a idade ideal da reforma deveria ser opcional. No quadro n° 07 podemos observar as justificações dadas para cada um dos três tipos de respostas como a «melhor idade para a reforma».

**Quadro Nº 07 – A Melhor Idade para a Reforma**

Idades Apresentadas Frequência - %	Justificação dos Sujeitos Estudados
<p><b>60 Anos</b> <b>55%</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Aproveitamento do Restante da Juventude</b> «... pois ainda nos resta um pouco de juventude para melhor aproveitar este período de reforma» Basílio.</p> <p style="text-align: center;"><b>Calma, Lucidez e Saúde para o Gozo da Reforma</b> «... poder gozar com saúde e alguma calma os últimos anos das suas vidas» Angelina. «... para que possam ter lucidez e um mínimo de saúde para poder gozar a reforma» Juliana.</p> <p style="text-align: center;"><b>Para Dar Emprego aos Jovens</b> «... Dar lugar aos novos, que têm novas ideias e projectos...» Antero.</p>
<p><b>Depende</b> <b>30%</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Segundo o Contexto Individual: Múltiplos Factores</b> «Depende da profissão e da situação financeira de cada pessoa» Afonso. «...depende de muitos e variados factores (contexto familiar, social, económico, etc.)» Joana. «...quando deixassem de poder desempenhar a sua actividade profissional com brio e gosto. Quando as capacidades físicas e intelectuais impedissem o seu bom desempenho» Maria Eduarda. «... tudo depende das actividades e da forma como as pessoas se sentem...» Eva.</p>
<p><b>60 - 62 Anos</b> <b>5%</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Gozo da Vida com Saúde Física e Mental</b> «... para gozarem a vida sem incapacidades físicas e mentais» Luísa.</p>
<p><b>50 Anos</b> <b>5%</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Desgastante Trabalho com Crianças e Adolescentes</b> «Pelo desgaste da profissão. É muito desgastante trabalhar com crianças e adolescentes» Manuela.</p>
<p><b>Opcional</b> <b>5%</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Opção de Continuidade da Vida Laboral para os Sujeitos Saudáveis que Desejem</b> «... penso que se deveria dar a possibilidade de escolha. Hoje em dia, há uma maior longevidade e as pessoas têm possibilidade de, estando dentro das suas faculdades físicas e psíquicas, darem muito de si, da sua experiência e do seu saber» Ágata.</p>

Rosa (1996, p. 1188) refere que «a relação de solidariedade financeira constitui uma resposta para certos riscos sociais que afectam o cidadão. Um deles é o risco da velhice, que resulta cada vez menos de factores de ordem biológico-funcional e cada vez mais de factores de ordem sociocultural e económica». **A preferência dos 60 anos como a idade ideal para o início da reforma pela maioria dos sujeitos estudados (55%) revela uma preocupação maior com a velhice do que com a reforma em si.** Há no imaginário dos que se aproximam da reforma uma ideia muito intensa de que chegar à reforma significa se tornar velho ou velha. Sendo assim, não se deve gozar a reforma além dos 60 anos, para ainda gozá-la em plena forma, antes de ser verdadeiramente velho(a).

Em segundo lugar, com **30% dos inquiridos**, tivemos aqueles que consideraram **variável ou relativa a idade para o início da reforma**. Demonstraram que o contexto amplo do sujeito seria fundamental para o estabelecimento do início de sua reforma. Se cada um possui uma história de vida, com suas singularidades e peculiaridades, não faz sentido uma idade fixa e/ou única para o início do gozo da reforma.

Chapman (2002) sublinha que geralmente as pessoas pensam em se reformar quando a legislação lhes permite, quando já não gostam do trabalho que fazem ou quando existe algo novo de sua preferência que pretendem fazer.

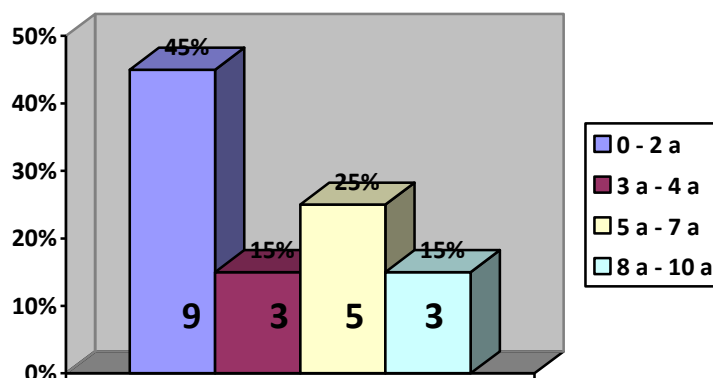
Uma crítica que nos parece pertinente refere-se à decisão parcial ou unilateral no estabelecimento da idade legal da reforma. Não nos parece justo que os técnicos e legisladores determinem uma idade específica para o início do gozo da reforma, não permitindo o direito de opção aos directamente interessados que são os futuros reformados(as). É óbvio que em qualquer sociedade é necessário haver regras para a aposentação, porém os limites estabelecidos devem ser flexíveis. Uma auscultação das pessoas no período de pré-reforma e de reforma possibilitaria estabelecer uma faixa etária que atendesse melhor aos anseios da população na passagem da vida laboral para a reforma. Como refere Amor (2009, p. 106), «decidir sem ouvir os potenciais interessados é completamente erróneo porque não temos a noção daquilo que são os padrões e as referências culturais, os modos de vida, os estilos de vida, as expectativas pessoais e sociais daquelas pessoas». Provavelmente, uma faixa etária mais flexível para o início da reforma, sem uma idade imposta, fosse mais coerente e sensato que uma

idade fixa como acontece actualmente na maior parte dos países (Scortegagna, 2005; Cruz Jentoft, 2006).

### 9.3.3. Tempo Restante para a Própria Reforma

A 3ª questão do Estudo 2 teve como objectivo conhecer o tempo que cada sujeito pensa que lhe falta para iniciar a sua reforma. Pelo facto de termos sujeitos de diferentes idades e com diversificado número de anos trabalhados, obviamente, encontrámos um intervalo de 0 (zero) a 10 (dez) anos que ainda precisam trabalhar antes do início da sua reforma. A média de tempo restante a ser trabalhado até à reforma foi de 3 anos, 1 mês e 5 dias (Gráfico nº 02 e Tabela nº 20)

**Gráfico Nº 02 – Tempo Restante para a Reforma**



**Tabela Nº 19 – Número de Anos Restante para a Reforma dos Sujeitos Estudados**

Anos Trabalhados	Frequência	%
0 – 2 Anos	9	45,0
3 – 4 Anos	3	15,0
5 – 7 Anos	5	25,0
8 – 10 Anos	3	15,0
<b>Média</b>		
	3 Anos, 1 mês e 5 dias	
<b>Desvio Padrão</b>		
	3,53	
<b>Mínimo</b>		
	0 Ano	
<b>Máximo</b>		
	10 Anos	

### 9.3.4. Pretensão de Antecipação da Reforma

Na 4ª questão, perguntámos aos sujeitos em estudo se pretendiam antecipar o seu pedido de reforma justificando a sua opção. Nove sujeitos (45% da amostra) declararam o desejo pela antecipação da reforma, incluindo dois profissionais da área da educação que já o fizeram. Oito sujeitos (40%) responderam não ter interesse na reforma antecipada. Dois sujeitos (10%) deram uma resposta ambígua, demonstrando interesse na antecipação de suas reformas, mas sem poderem solicitá-las. Um sujeito (5%) declarou que ainda não sabia se pretendia antecipar a reforma. Eis alguns trechos dos discursos sobre o interesse pela reforma antecipada:

**Quadro Nº 08 – Interesse dos Sujeitos pela Reforma Antecipada**

Respostas %	Justificações
<p><b>Sim</b>          <b>45%</b></p>	<p><b>Reforma Antecipada pela Sobrecarga de Trabalho e pelo Cansaço</b>  <i>«Tenho 58 anos e, devido a todos os problemas que os professores estão a passar com o Estado, resolvi pedir a reforma este ano. No entanto, gosto muito da minha profissão e gostaria de ter continuado até aos sessenta»</i>                      Gertrudes.</p>
	<p><i>«Sinto-me muito cansada»</i>                      Manuela.</p>
	<p><b>Reforma Antecipada por Descontentamento com Alunos e Tutela</b>  <i>«Pedi a reforma antecipada porque sinto um grande descontentamento na minha profissão e não porque me sinta incapaz. Dar aulas, ser professor está a revelar-se insuportável – nem alunos nem tutela, nada nos faz sentir bem»</i>                      Eva.</p>
	<p><i>«Tenho 58 anos e, devido a todos os problemas que os professores estão a passar com o Estado, resolvi pedir a reforma este ano. No entanto, gosto muito da minha profissão e gostaria de ter continuado até aos sessenta»</i>                      Gertrudes.</p>
	<p><b>Pela Falta de Valores dos Alunos e Omissão dos seus Responsáveis</b>  <i>«Sim! Porque estou “desencantada” com a situação do Ensino em Portugal. Porque me incomoda a falta de valores e de atitudes correctas dos alunos e dos Encarregados de Educação, que não assumem as suas responsabilidades»</i>                      Eufrásia.</p>
	<p><b>Necessidade de Tempo para Novas Actividades e Projectos, sem Prejuízos</b>  <i>«Sim; porque tenho vários projectos que não passam por leccionar»</i>                      Leopoldina.</p>
	<p><i>«Um pouco antes, para não perder dinheiro. Por outro lado, já são muitos anos de trabalho. É preciso também saber viver»</i>                      Antero.</p>

<p><b>Não</b> <b>40%</b></p>	<p align="center"><b>Em Condições para o Exercício Laboral e Perseverança</b></p> <p>«<i>Não. Sinto-me ainda com capacidades para continuar a trabalhar mais esses anos</i>»</p> <p align="right">Josefa.</p> <p>«<i>Não. Não gosto de desistir</i>»</p> <p align="right">Virgínia.</p>
<p><b>Sim, se fosse possível</b> <b>10%</b></p>	<p align="center"><b>Reforma Antecipada pela Desilusão com o Ensino</b></p> <p>«<i>Se pudesse era já! Eu não tenho nada a ver com esta escola e com este Ensino. O verdadeiro Ensino morreu! Assassinararam-no!</i>»</p> <p align="right">Amaro.</p> <p align="center"><b>Reforma Antecipada pelo Desgaste da Função</b></p> <p>«<i>Desejava, mas não posso. Desejava porque, por vezes, já me é bastante custoso dar aulas</i>»</p> <p align="right">Gracinha.</p>
<p><b>Não sabe</b> <b>5%</b></p>	<p align="center"><b>Dúvida pelo Prejuízo Financeiro</b></p> <p>«<i>Ainda não sei. Penso que as penalizações actuais são “violentas”, para quem sempre trabalhou...</i>»</p> <p align="right">Joana.</p>

Entre as justificações dos que demonstraram desejo pela reforma antecipada predominou o descontentamento e o desencanto não só com os superiores hierárquicos mas também com o próprio sistema. Foram os profissionais da educação que mais expressaram estes sentimentos. Também as atitudes/comportamentos dos alunos e de seus encarregados de educação foram apontadas como outra das justificações.

No entanto, apesar dos sentimentos expressos, muitos dos respondentes (70%) afirmaram gostar da sua profissão, porém não da forma como a praticam actualmente, como se pode observar.

A existência de novas regras para a aposentação é também um motivo para a reforma antecipada.

### 9.3.5. Actividades Físicas, Desportivas e/ou Artísticas Realizadas

A questão nº 5 versou sobre a prática de actividades físicas, desportivas e/ou artísticas realizadas, com regularidade, pelos sujeitos estudados. Mais da metade (55%) dos inquiridos praticam uma ou mais actividades físicas, como por exemplo:

hidroginástica, natação, musculação, caminhadas, yoga, dança de salão, ginástica e *cardiofitness*. Como actividade artística foi mencionada a pintura (Quadro N° 09).

**Quadro N° 09 – Prática de Actividades Físicas, Desportivas e/ou Artísticas**

Opções %	Justificações dos Sujeitos Estudados - %
Não 45%	<p>«Devido ao excesso de trabalho dos últimos anos, não tenho conseguido exercer qualquer actividade com regularidade. Durante muitos anos pratiquei actividade física, mas por falta de tempo não tenho conseguido. Mesmo outras actividades que me deram muito prazer, tive que as reduzir por falta de tempo (por exemplo: arranjos florais e outras)»</p> <p>Eva.</p> <p>«Actualmente não, por falta de tempo»</p> <p>Afonso.</p>
Sim 55%	<p>«Natação»</p> <p>Angelina.</p> <p>«Hidroginástica, há cerca de 6 anos (por recomendação médica). E gosto de andar a pé, sempre que posso»</p> <p>Virgínia.</p> <p>«Desde sempre que pratico. Yoga (1 vez por semana, tendo interrompido este ano por ser muito calma e com pessoas muito idosas). Hidroginástica (2-3 vezes por semana) – onde, curiosamente, encontrei um senhor com 90 anos! E não admiro. Marcha (1 vez por semana): 1 hora a pé. Passeio com o cão: 2-3 vezes por dia, de 15 - 20 minutos»</p> <p>Joana.</p> <p>«O meu curso é pintura, para além de eu não ter deixado de pintar, agora vou dar tudo o que a minha imaginação puder (lugar à minha imaginação e sei que ainda tenho muito para dar)»</p> <p>Gertrudes.</p> <p>«Pratico musculação, há mais de 20 anos, actualmente vou ao ginásio 4 vezes por semana, por 1h 30h /dia»</p> <p>Basílio.</p> <p>«Sim. Ginástica e dança de salão»</p> <p>Eufrásia.</p> <p>«... apenas umas caminhadas. Cerca de 5 km diários»</p> <p>Josefa.</p> <p>«Frequento de 3 a 4 vezes o ginásio onde faço musculação e hidroginástica»</p> <p>Maria Eduarda.</p>

Entre os que não praticavam actividade física, desportiva e/ou artística (45%), a falta de tempo apareceu como a principal justificação. Efectivamente, a **escassez de tempo pode ser uma causa de menos prática de actividades físicas, porém frequentemente é uma falta de motivação**. Silva (2008, p. 109) refere que «fazer exercício deixa de fazer parte do quotidiano» para os adultos e «exige esforço da

vontade individual para organizar o *roubo* de tempo às actividades em que, previsivelmente, ele se devia utilizar».

Saldanha (2009, p. 61) adverte: «A qualidade de vida das pessoas com mais de 65 anos de idade está estreitamente correlacionada com o seu estado funcional em geral e com a capacidade de ter uma actividade física normal em particular». Segundo a mesma autora, «conseguir movimentar-se no meio que o rodeia é um dos componentes essenciais da vida do ser humano que lhe permite autonomia e independência» (ibidem).

Tanto as modalidades de actividades físicas/desportivas citadas pelos inquiridos, como outras têm o seu valor, suas vantagens e desvantagens, devendo ser escolhidas pela pessoa interessada, segundo as suas afinidades, interesses e condições físicas e de saúde em geral (Veríssimo, 1999 & Saldanha, 2009).

A **pintura** é citada por Jacob (2007) como uma das actividades de animação expressiva plástica que privilegia a expressão da **imaginação e da criatividade** dos idosos. Sobre a dança, o referido autor ressalta que se trata de «uma forma de animação que pode ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança está muitas vezes associada a memórias e experiências importantes na sua vida».

Também a **música, a literatura, a dramatização** e outras tantas actividades artísticas podem ser desenvolvidas por pessoas de meia-idade que, ao chegarem ao período da reforma, provavelmente, terão ainda mais tempo para praticá-las. Antunes (2009, p. 10) recomenda a **biblioterapia e a escritoterapia** entre outras.

As actividades físicas, desportivas e artísticas, graças ao seu poder terapêutico e de promoção e/ou manutenção da sociabilidade, são de incontestável valor para todas as pessoas, nomeadamente a partir da meia-idade. A **gerontomotricidade, a musicoterapia, a arteterapia, o gerontodrama, a dançaterapia**, são alguns exemplos.

Costa (1998, p. 153), psiquiatra brasileira que tem estudado e aplicado o *gerontodrama* desde 1981, ressalta que **a psicoterapia gerontodramática de grupo facilita a adaptação da pessoa idosa à velhice**, aumenta a «capacidade de lidar de modo mais harmónico com os contrastes e vicissitudes da vida nessa fase que ora lhe é imposta, assim como poder usar dos seus recursos espontâneos e criativos».

### 9.3.6. Voluntariado, Trabalho Religioso e/ou Sociocultural

Na 6ª questão, quisemos conhecer a prática ou não do trabalho voluntário, religioso e/ou sociocultural por parte dos sujeitos inquiridos. A maioria dos sujeitos estudados (60%) nunca fez trabalho de voluntariado, religioso e/ou sociocultural. Quatro sujeitos (20%), ainda que não os realizassem quando inquiridos, demonstraram ter intenção de fazer no futuro. Três sujeitos (15%) já fizeram e pararam, mas dois pretendem retomá-lo. Apenas um sujeito (5%) revelou sempre fazer os referidos trabalhos (quadro nº 10).

**Quadro Nº 10 – Prática de Voluntariado, Trabalho Religioso e/ou Sociocultural**

<b>Opções %</b>	<b>Justificações dos Sujeitos Estudados - %</b>
<b>Não 60%</b>	«Com regularidade, nunca fiz nenhum trabalho destes; apenas esporadicamente»  Eva.
<b>Não, mas Gostariam 20%</b>	«Não. Mas pode ser uma hipótese futura»  Eufrásia. «Não. Mas gostaria de fazer um “trabalho socialmente útil”, quando me reformasse»  Virgínia. «Não. No futuro, gostaria de fazer voluntariado num Hospital.»  Angelina. «Não. Nunca, mas gostava»  Gertrudes.
<b>Fizeram, Deixaram, Mas Pretendem Retomar 10%</b>	«Não, mas já exerci trabalhos voluntários e associativos. Deixei por mudança de domicílio na época. Penso em retomar algum tipo de trabalho voluntário»  Afonso. «Actualmente, não. Já fui catequista. Deixei por não suportar a mal criação das crianças... e as “queixas” dos pais. Talvez fazer visitas domiciliárias a idosos carentes. Ajudar na minha freguesia e/ou integrar-me na igreja no grupo de famílias com deficientes. Já fui voluntária do IPO»  Joana.
<b>Fiz e Não Pretendo Retomar 5%</b>	«Já fiz. Dava aulas voluntariamente de Francês no pós-laboral a pessoas com necessidades e carências. Dava aulas de mini basquetebol a crianças. Não penso retomar estas duas actividades»  Luísa.
<b>Sempre 5%</b>	«Sim. Desde sempre»  Ágata.

Segundo Peixoto & Clavairolle (2005), **algumas vezes, há uma substituição da actividade laboral pelo voluntariado quando o sujeito chega à reforma.** Talvez, não tenhamos encontrado um interesse e/ou prática expressiva de voluntariado por parte dos inquiridos, pelo facto de ainda estarem muito ocupados com suas actividades profissionais, não encontrando tempo para actividades extra-laborais.

Também é importante ressaltarmos que, embora o voluntariado seja bem comum na Europa como um todo, Portugal é um dos países que menos desenvolve tal actividade. Dados levantados pela Mori, por solicitação da Comissão Europeia no ano 2000, apontavam um baixo envolvimento dos portugueses em actividades regulares de voluntariado, sendo a média nacional de 3% face à média de 16% nos restantes países analisados (Pinto, 2008).

Todavia, a baixa participação portuguesa no voluntariado em relação aos outros países, referida anteriormente, não corresponde a dados recentes e alguns dos inquiridos no nosso estudo demonstraram interesse em fazer algum trabalho voluntário futuramente. Portugal já possui um Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado e outras associações vocacionadas para o trabalho solidário, tanto em território nacional como em países estrangeiros.

Segundo Simões (2006, p. 97), o nº 1 do Artº 17º, do **Decreto-Lei nº 60/2003**, recomenda que «os centros de saúde devem estimular o desenvolvimento do **voluntariado de apoio à comunidade**, nos termos da lei». Cita ainda o exemplo do **Banco de Tempo**, que também desenvolve actividades de voluntariado em nosso país.

**Infelizmente, muitas pessoas não percebem que uma actividade solidária e de voluntariado ajuda não só a quem se destina, mas também a quem a desenvolve e pratica.** Há um retorno, uma satisfação, um sentimento de utilidade. Outras pessoas parecem ajudar, quando mais velhas, por medo à solidão, como referem Peixoto & Clavairolle (2005, p. 121):

«A vontade das pessoas de mais idade em participar da realidade contemporânea e de disponibilizar a sua experiência e tempo livre ao serviço da coletividade é acompanhada, também, pela preocupação em não se deixar levar pelo isolamento, temido por todos os que vivem a aposentadoria como marginalização da vida social e económica».

Recentemente, em **Portugal**, o **Decreto-Lei n.º 124/2009**, de 21 de Maio de 2009, estabeleceu o regime jurídico aplicável ao **trabalho voluntário de professores aposentados nas escolas**, da mesma forma que já ocorre em outros países.

### 9.3.7. Satisfação com a Actividade Laboral Actual

Na questão nº 7, buscámos saber até que ponto os sujeitos investigados estavam satisfeitos com a actividade laboral actual e, em caso negativo, que outros tipos de trabalho gostariam de exercer. Embora catorze sujeitos (70 %) tenham respondido que gostavam ou gostavam muito do trabalho actual, 30% da amostra demonstrou que noutras épocas gostou muito mais daquilo que fazia actualmente, apresentando diversas razões. No quadro nº 11, a seguir, podemos perceber melhor aquilo que foi causa da diminuição da satisfação dos sujeitos pelo trabalho que ainda desenvolvem.

**Quadro Nº 11 – Satisfação com a Actividade Laboral Actual**

Opções %	Justificações dos Sujeitos Estudados - %
<p><b>Sim</b>  <b>70%</b></p>	<p>«Muito e por isso não desejaria ter outro trabalho» <span style="float: right;">Maria Eduarda.</span></p> <p>«Gosto muito do trabalho que faço, por ter sido uma escolha minha e sentir-me útil» <span style="float: right;">Afonso.</span></p> <p>«É o trabalho que gosto mais, embora já tivesse gostado mais, quando havia menos burocracia e mais tempo para escutar o doente e familiares. É um trabalho muito dinâmico e que exige um permanente desenvolvimento intelectual e relacional» <span style="float: right;">Luísa.</span></p> <p>«Gosto. Pelo convívio com as crianças. É muito compensador» <span style="float: right;">Manuela.</span></p> <p>«Gosto imenso do meu trabalho como professora» <span style="float: right;">Juliana.</span></p> <p>«Gosto. Mas já gostei mais. Porque já me fez sentir mais “útil” aos outros (e por isso, mais recompensada) do que agora» <span style="float: right;">Virgínia.</span></p>
<p><b>Satisfação no Passado; Desencanto no Presente</b></p>	<p>«Já gostei mais. Cada vez há menos regras» <span style="float: right;">Antero.</span></p> <p>«Gostava muito de ser professor até 1995. Passei a gostar muito menos entre 1995 e 2004. Comecei a odiar a “profissão” a partir de 2005. Porque isto não é Ensino; não é nada! O objectivo é passar os alunos sem nada saberem. Sobrecarregarem-nos de trabalho e roubarem-nos dinheiro, para enriquecer os gestores de empresas públicas, muitos deles sem o mínimo de habilitação para ocuparem o cargo!» <span style="float: right;">Amaro</span></p>

<b>30%</b>	<p><i>«Gostei muito de dar aulas e de desenvolver muitos outros trabalhos ligados ao ensino. Actualmente, dar aulas aos alunos que existem não é minimamente compensador. São desinteressados, preguiçosos, mal-educados; só têm direitos e deveres não têm nenhum»</i></p> <p style="text-align: right;">Eva.</p>
------------	--

Com todo o desgaste resultante do trabalho nas áreas da saúde e da educação, a maior parte dos **inquiridos (70%) demonstrou satisfação profissional nas actividades laborais exercidas no seu quotidiano.**

A minoria (30%) referiu ter já gostado mais da actividade profissional, porém, devido ao aumento da burocracia imposto pelas tutelas, aos conflitos com os alunos sem limites e à omissão ou pouca responsabilidade dos encarregados de educação, já não se agradava tanto com o trabalho desenvolvido actualmente.

Na **meia-idade**, período que antecede a reforma, **nem sempre a vida profissional representa uma situação de realização e/ou contentamento.** Bueno, Vega & Buz (2004) sublinham que a satisfação ou insatisfação laboral «depende, principalmente das características do trabalho e da atitude da pessoa». Ainda referem que, provavelmente, quanto mais o trabalho envolver a criatividade e dinamismo, maior será a satisfação do profissional. Sendo assim, a **satisfação profissional relatada pela maior parte dos inquiridos deve ser reflexo da possibilidade de realizar um trabalho significativo, interessante e criativo**, minimizando os incómodos causados pelas imposições da tutela. Por outro lado, é compreensível que a burocracia e a rotina inerentes ao trabalho, referidas por alguns inquiridos, actuem negativamente no padrão de satisfação profissional do grupo menor de sujeitos estudados (30%), deixando-os descontentes com a vida laboral actual.

Zal (1993) observa uma outra situação em que o sujeito pode ficar com a sensação de estar insatisfeito com a vida laboral por já ter atingido suas metas e/ou objectivos profissionais. Em alguns casos, provavelmente, mais do que uma insatisfação, há uma impressão de descontentamento por acreditar numa missão já cumprida.

### **9.3.8. Relações Interpessoais com Pares Profissionais**

Após responderem sobre a sua satisfação ou insatisfação com a vida profissional, os sujeitos estudados foram questionados sobre amizades no trabalho, tendo 100% dito que constituíram amizades com colegas de trabalho, embora 10%

tenha dito que foram poucos. Entretanto, quando indagámos sobre o convívio com estas amizades fora do trabalho, só 10% disse ter tido convívio frequentemente. Dos restantes, 45% disseram ter sido pouco frequentes e 25% disseram ter sido com poucas pessoas.

Quando indagados se estas amizades faziam parte dos amigos mais próximos/íntimos, 60% dos inquiridos afirmaram que não.

Podemos assim afirmar que, apesar de terem boa relação com colegas, estes não fazem parte da sua intimidade na maior parte dos inquiridos (quadro nº 12).

**Quadro Nº 12 – Amizade Íntima com Pares Profissionais**

<b>Opções %</b>	<b>Justificações dos Sujeitos Estudados - %</b>
<b>Sem Amizade com Pares Profissionais 60%</b>	«Não. Esses são os amigos dos bancos de escola, que cresceram comigo e que lutaram comigo»  Ágata.  «Não».  Basílio.
<b>Amizade com Colegas de Trabalho 20%</b>	«Sim. Trabalho comigo há muitos anos.»  Eva.  «Grande parte»  Antero.
<b>Amizade com Pares Profissionais 10%</b>	«Alguns, sim»  Juliana.  «Alguns»  Angelina.
<b>Apenas com Um 10%</b>	«Apenas com uma colega»  Joana.

A amizade ocupa um lugar de destaque nas relações interpessoais. Além da manutenção ou continuidade das amizades de longa data, as pessoas maiores de 60 anos também fazem novos amigos e amigas, destacando que quase 50% das pessoas com idade acima de 85 anos tem conseguido fazer novas amizades. **As relações interpessoais influenciam os diferentes aspectos da vida das pessoas mais velhas**, «contribuindo para o desenvolvimento de hábitos sociais e para a configuração de sua personalidade», além de estimularem a mente e o pensamento, otimizando a sua saúde

e o seu bem-estar. As amizades garantem a manutenção da rede social, facilitando, quando for preciso, o apoio emocional (Bueno, Vega & Buz, 2004, pp. 435-436).

Outra explicação para a baixa proximidade nas amizades mantidas com os pares profissionais pode ser a *Teoria da Selectividade Socioemocional* de Laura Carstensen (1991), investigadora e docente estadunidense no âmbito da Gerontologia, que defende uma selecção dos contactos sociais segundo objectivos que se alteram ao longo da vida. Suas investigações no sentido de perceber a maneira como as pessoas idosas estabelecem seu mundo social indicaram que **as pessoas tornam-se mais selectivas à medida que envelhecem. Entre a meia-idade e o início da velhice, segundo Carstensen (1992), as pessoas não precisam de muitos amigos**, pois, sendo experientes e vividas, carecem de menos informações, que também poderiam ser obtidas por meio da leitura ou de outros métodos. A referida investigadora também ressalta uma provável predilecção do sujeito que envelhece pelos próprios familiares em detrimento de outras amizades (ibidem).

A preferência pelas amizades mais estreitas com pessoas que não pertencem ao contexto laboral pode ter mais de uma interpretação, podendo uma delas ser o facto das pessoas com mais de 60 anos procurarem cultivar as amizades de muitos anos, que nem sempre são as mesmas do meio laboral.

Outro factor pode ser a influência do clima organizacional rígido, frio e competitivo. Como referem Viotti & Barros de Carvalho (1997, p. 39), «está faltando amor nas empresas». E a superação desta ausência de amor e afecto, no contexto das organizações e de seus colaboradores, ocorre somente «quando os indivíduos alargam o conceito restritivo do amor individual e discriminado» com o objectivo de transformá-lo em «energia amorosa indiscriminada, abrangente, transformando-a numa ação social que os retroalimenta e, audaciosamente, cria um novo mundo».

Também podemos pensar na heterogeneidade dos pares profissionais, por mais que trabalhem numa mesma área e numa mesma instituição. Segundo Fela Moscovici (2002, p. 145), «as pessoas diferem na maneira de perceber, pensar, sentir e agir. As diferenças individuais são, portanto, inevitáveis com suas conseqüentes influências na dinâmica interpessoal».

**A ambivalência de sentimentos é uma realidade, podendo atrair ou afastar as pessoas.** Algumas pessoas inspiram-nos simpatia, outras, repulsa (Novaes, 2005).

Enfim, nem sempre a afinidade profissional ou corporativista é suficientemente forte para haver uma proximidade de amizade.

### 9.3.9. Actividades com os Familiares no Pós-Laboral

Na questão 11, o objectivo foi conhecer a realização de actividades feitas regularmente com a família no pós-laboral. Oito sujeitos (40%) declararam não realizar quaisquer tipos de actividades com os familiares quando termina seu dia laboral. Seis sujeitos (30%) realizam actividades familiares diversificadas após a jornada profissional. Quatro sujeitos (20%) realizam poucas vezes actividades pós-laborais com as famílias. Dois sujeitos (10%) mencionaram desenvolver actividades em família especificamente nos fins-de-semana (**Quadro N°13**).

**Quadro N° 13 – Actividades em Família no Pós-Laboral**

<b>Opções %</b>	<b>Justificações dos Sujeitos Estudados - %</b>
<b>Não Costuma Realizá-las 40%</b>	« <i>Após o “trabalho” enfió-me na cama para sonhar com o passado</i> » Amaro. « <i>Não</i> ». Amélia. « <i>Não. Saio muito cansada e o meu maior desejo é ir para casa</i> » Gertrudes.
<b>Realiza-as Frequentemente 30%</b>	« <i>Claro. Vou muitas vezes buscar os netos ao infantário e, de seguida, desenvolvo actividades diversificadas com eles</i> » Maria Eduarda. « <i>Sim. Cuidadora.</i> » Luísa. « <i>Sim, acompanho muito as minhas filhas</i> » Eufrásia.
<b>Realiza-as Raramente 20%</b>	« <i>Raramente. Depois de sair da escola há sempre muito trabalho a fazer. Durante os últimos anos, mesmo aos domingos, muitos houve em que trabalhei 10 e 12 horas para poder dar respostas às exigências que me eram cobradas. (Por exemplo: dar aulas de matérias que nunca tinha dado)</i> » Eva. « <i>Muito pouco. Trabalho muito em casa para a profissão e para a casa</i> » Virgínia.
<b>Realiza-as nos Fins-de-Semana 10%</b>	« <i>Sempre que possível viajar para o estrangeiro e aos fins-de-semana dentro do país</i> » Josefa. « <i>Ao fim-de-semana saio com a família.</i> » Juliana.

As alterações nas relações e na dinâmica familiar são visíveis, porém, segundo Bueno, Vega & Bus (2004, p. 422), «a família é uma identidade coletiva que sobrevive ao longo do tempo».

Zal (1993, p. 17) sublinha que durante a meia-idade, as três gerações [a adolescência, a meia-idade e a velhice] entram no palco da vida para contracenarem simultaneamente». Para o autor, ao mesmo tempo que o sujeito de meia-idade se preocupa com os filhos adolescentes, se os tem, também tem que pensar nos pais já idosos. Por isso chama às **pessoas de meia-idade, geração sanduíche**.

Mais uma vez a **falta de tempo** é utilizada como **álibi por parte de alguns (20%)** para a **reduzida realização de actividades distintas** das laborais e, nalguns casos, também das domésticas (**Quadro N° 13**)

A maior parte dos inquiridos (**40%**) referiu **não realizar qualquer tipo de programação com a família no horário pós-laboral**. Os motivos variaram do **cansaço à vontade de dormir ou ficar em casa**.

Dos **30%** que **fazem algo regularmente no pós-laboral**, a maior parte acaba por **prestar algum tipo de apoio familiar**, seja **aos netos** seja **aos pais**, relatado respectivamente pelas inquiridas *Maria Eduarda* e *Luísa*, respectivamente, vivenciando efectivamente os seus papéis de elementos da chamada **Geração Sanduíche** (Zal, 1993).

Restou, pois, pouca gente que conseguiu **sair regularmente com a prole a lazer após a actividade laboral** e um grupo menor (**10%**) que conseguiu **sair ou viajar com os familiares nos fins-de-semana**.

Uma outra observação importante diz respeito à diferença entre géneros nas pessoas mais velhas. Bueno, Vega & Bus (2004, p. 435) afirmam haver «**diferentes padrões de participação social e de relações afectivas no âmbito familiar e comunitário**». Algumas mulheres, no presente estudo, conseguiram desenvolver actividades com seus familiares no pós-laboral diferentemente dos homens que não as conseguiram realizar.

### **9.3.10. OCUPAÇÕES PROVÁVEIS DURANTE A REFORMA**

Na 12ª questão, buscámos sondar como os sujeitos pretendem ocupar o seu tempo quando estiverem reformado. Também foram indagados se pensavam em exercer

a mesma profissão ou outra actividade laboral. Sendo um dos principais objectivos deste estudo, apresentamos todos os tipos de ocupação respondidas pelos sujeitos estudados.

**Quadro nº 14 – Possibilidades de Ocupação do Tempo Durante a Reforma**

Ocupações	Trechos dos Discursos
<b>Sem Planos</b>	<p>«Não. Vou ocupar o meu tempo mas ainda não planeei nada» Ágata.</p> <p>«Não faço planos. Exercer a mesma profissão? Não sei. Não, não faço planos» Joana.</p> <p>«Problema em consideração. Ainda não concretizei o que quero fazer na situação de reforma» Maria Eduarda.</p>
<b>Redacção de Livros Docência Voluntariado Medicina</b>	<p>«Penso em escrever outros livros e dividir minhas experiências através deles e da docência. E a medicina como trabalho voluntário» Afonso.</p>
<b>Viagens; Música; Cinema; o Resto</b>	<p>«Se puder, tiver saúde e dinheiro, penso dedicar-me àquilo que sempre me dediquei: viagens, música, cinema e...o resto» Amaro</p>
<b>Manutenção da Profissão ou uma Diferente</b>	<p>«Talvez a mesma profissão, mas não excluo a possibilidade doutra actividade. Penso ter outra actividade; sem dúvida» Amélia.</p>
<b>Redução do Ritmo Laboral; Natação; Universidade Sénior; Línguas; Viagem</b>	<p>«Penso continuar uma das minhas profissões em ritmo muito menos intenso. Praticar exercício físico (natação). Escrever. Frequentar uma Universidade Sénior e de Línguas. Viajar» Luísa.</p>
<b>Ocupação Intelectual</b>	<p>«Não, mas vou procurar ocupar-me intelectualmente» Eufrásia.</p>
<b>Apoio aos Filhos; Viagens; Voluntariado</b>	<p>«O que mais desejo é ter um horário menos rígido, poder viajar mais e apoiar meus filhos. Também não me desagradaria exercer uma actividade voluntária de apoio social.» Gracinha.</p>
<b>Dedicação à Família; Passeios</b>	<p>«Não. Quando chegar a reforma é mesmo para me dedicar à família e passear» Josefa.</p>
<b>Descanso; Ainda não Pensou</b>	<p>«Ainda não tive tempo para pensar nas diferentes alternativas, mas um pouco de descanso será fundamental» Juliana.</p>
<b>Pintura; Culinária; Restauração; Arranjos Florais;</b>	<p>«Não tenciono exercer a mesma profissão. Quero fazer formação em várias áreas: culinária, arranjos florais, restauração» Leopoldina.</p> <p>«Pretendo pintar, pintar. Acabar a minha vida a pintar» Gertrudes.</p>

<b>Viagens.</b>	«Viajar»  Angelina.
<b>Trabalho Esporádico e/ou Voluntário</b>	«Não penso exercer a mesma nem qualquer outra profissão. Mas acho que poderia ser útil (e gostaria de ser útil) a outros na mesma actividade ou noutra. Mas não estou a pensar fazê-lo contra uma remuneração (pelo menos, não de forma sistemática)»  Virgínia.
<b>Manutenção da Vida Activa e Complemento Financeiro com Outra Actividade</b>	«A mesma profissão não quero exercer. Outra actividade é o que está no meu horizonte. Ainda estou em fase de análise. Quero exercer outra actividade não só porque preciso compensar a perda de vencimentos que vou sofrer com a aposentação, mas também porque não quero parar de forma alguma; quero continuar activa»  Eva.
<b>Algo pela Preservação e Valorização da Vida Activa.</b>	«Sim. Porque a actividade diária permite que as pessoas se sintam activas e valorizadas»  Rosa.
<b>Dedicação Familiar, especialmente aos Netos</b>	«Dedicar-me aos meus familiares principalmente ao acompanhamento dos netos»  Manuela.

Vemos assim que enquanto alguns (15%) não fazem planos, para quando se reformarem, há outros (80%) que fazem, consistindo em viajar; escrever livros; desenvolver actividades artísticas (música, pintura, cinema, arranjos florais, restauração, culinária); realizar actividades físicas; cuidar da família; fazer voluntariado. Somente uma inquirida (5%) referiu a necessidade de descansar, sem ainda ter tido tempo para pensar em alternativas de ocupação.

O facto da **maior parte dos inquiridos (80%) deste estudo ter referido actividades que pretendem realizar durante o seu período de reforma** coaduna-se com o pensamento de Williamson (2009, p.16): a meia-idade «não nos dá a sensação de ser um cruzeiro rumo ao fim das nossas vidas, mas sim em direcção ao *significado* das nossas vidas». A autora norte-americana refere que se na quarta década de vida, algumas vezes, não sabemos o rumo que podemos dar a nossas vidas, **na meia-idade, surpreendentemente, temos noção dos percursos que podemos fazer.**

Ainda que não tivessem participado de um programa específico de preparação ou de educação para a reforma, os sujeitos inquiridos já possuíam algumas ideias sobre aquilo que desejam fazer.

Alguns pretendem continuar trabalhando na mesma profissão ou em outra, porém com menos intensidade e sem ter horários tão rígidos, como no caso de *Afonso, Amélia, Eva, Luísa e Virgínia*. É importante ressaltar que a redução gradual de horas trabalhadas já acontece, com respaldo legal e por opção do trabalhador, em alguns países como o Canadá. Aqueles sujeitos que não desejam abandonar a vida laboral de uma única vez, podem fazê-lo parcialmente ou gradualmente, já que tal possibilidade está prevista na legislação canadiana (Canada Labour, 2004)

Uma das preocupações manifestada pelos respondentes foi a necessidade de continuar numa actividade (embora não sabendo bem o quê, à excepção da frequência de uma Universidade Sénior, referida pela *Luísa*), a fim de continuar com a mente activa.

É óbvio que as **Universidades Sénior ou da Terceira Idade** têm prestado um grande contributo em várias esferas da vida das pessoas idosas, inclusive na promoção de actividades que **optimizam o funcionamento mental**, bem como o **convívio** (Monteiro & Neto, 2008). Entretanto, não constituem a única resposta a quem se aproxima da reforma. Para a orientação e para o encaminhamento das dúvidas dos futuros reformados os já mencionados **programas de preparação para a reforma seriam e serão de grande auxílio e utilidade, na medida que esclarecem e apresentam inúmeras possibilidades de ocupação para um envelhecimento bem-sucedido** (França, 2002; Simões, 2006; Barros de Oliveira, 2008).

Alguns pretendem continuar com actividades extra-profissionais que já vinham desenvolvendo como sejam viajar; ter mais tempo para a família. A *Manuela* deseja uma dedicação maior à família, nomeadamente aos netos. A **avosidade** tem sido investigada no âmbito da família e do envelhecimento. Maldonado (2006, p. 165) refere que embora tenhamos actualmente novos estilos de avós, **«ainda há os que estão disponíveis para tomar conta dos netos e que reservam para eles os momentos mais especiais»**. Osório (2002, p. 90) acrescenta: **«a relação entre a geração dos avós e netos pode ser extremamente proveitosa para ambos, desde que permeada pelo afeto e respeito recíprocos»**. Complementamos, lembrando que avosidade deve ser facultativa e parcial, pois os gerontes têm outros papéis (Jacob, p. 2004). A avosidade não deve impedir ou prejudicar outras actividades que as pessoas idosas desejam desenvolver, nem os privar de nada. Não deve constituir para eles uma obrigação, mas antes momentos de satisfação.

*Gracinha* demonstra um grande desejo de **apoiar seus filhos**, viajar mais e, provavelmente, desenvolver algum voluntariado. *Josefa* pretende dividir seu tempo entre a sua **dedicação à família** e aos passeios. Na realidade, neste estudo, o grupo que fez referência à família foi diminuto (15%). O **baixo índice de inclusão da família e/ou familiares no rol das actividades/ocupações**, assim como a **realização de poucas actividades com a família no pós-laboral** pode indicar uma certa **crise familiar ou uma nova maneira de ser e estar dos elementos do grupo social por excelência que se chama família**. Saraceno (1997, p. 73), sublinha que «a afectividade é um forte elemento na base das trocas parentais, e constitui talvez, mais do que a causa, a sua legitimação ideal». Por outro lado, Zal (1993) refere-se à **meia-idade** como um período de tempo marcado por três situações: **reflexão sobre as metas traçadas para a vida**, uma **fase de transformações em diferentes esferas da existência** e **ocasião de contenda ou disputa**. As dificuldades vivenciadas pelos sujeitos da meia-idade, além da rotina quotidiana, dentro e fora de casa, provavelmente tem um reflexo no quotidiano afectivo intrafamiliar ou na dinâmica familiar e por isso poucos inquiridos tenham feito referências à família e aos familiares. Silva (2008, p. 44) oferece uma explicação que talvez esclareça a questão colocada: «A **identidade** é claramente **individual** no sentido moderno do termo, um **eu** que se **vive** como **separado** do **nós familiar** ou comunitário, **ainda que nele a família seja um valor primordial**».

Embora os benefícios de diferentes actividades físicas, artísticas e socioculturais já tenham sido referidos (pp. 136-137), julgamos necessário ressaltar especificamente a importância da música, pela amplitude de seus efeitos, sem desmerecer as outras ocupações, e por ter sido mencionada como uma das ocupações pelo Amaro. As pessoas idosas demonstram satisfação tanto pela inovação quanto pelo efeito anti-rotina das mesmices diárias, mediante a sua dedicação e empenho às actividades musicais (Alcalde Merino & Laspeñas García, 2005). Souza (2005) acrescenta os grandes **benefícios da educação musical para os idosos nos aspectos neurológicos e no âmbito psicológico e social**, promovendo uma **optimização da velhice**. Jacob (2007) sugere o canto como uma modalidade expressiva das emoções, destacando o **papel da música**, seja ela vocal ou instrumental, no **desenvolvimento da memória auditiva**.

### 9.3.11. RESGATE DE ANTIGAS PAIXÕES E NOVOS DESEJOS DOS INQUIRIDOS

Na 13ª questão, indagámos as paixões antigas ou algo novo que os sujeitos pretendiam (re) começar quando chegassem à reforma. Mais de metade (**60%**) respondeu afirmativamente sobre as paixões antigas e/ou novas, embora 2 não as tenham especificado. Oito respondentes (40%) mencionaram não ter quaisquer paixões antigas nem novos desejos.

**Quadro Nº 15 – Paixões Antigas e Novos Desejos dos Sujeitos Estudados**

<b>Paixões Antigas ou Novas</b>	<b>Discursos dos Sujeitos</b>
<b>Viagens; Descoberta de outros Estilos de Vida; Apoio a Netos e Filhos e Revigoração da Vida Conjugal</b>	« <i>Vou continuar a viajar o mais possível. Descobrir outro modo de viver e sentir dos outros povos; vou dar apoio aos netos e filhos; vou namorar de novo com o meu marido</i> » Ágata.
<b>Viagens; Assento do Avião como Divã e Viagem como Tratamento</b>	« <i>Viajar mais, pois terei mais tempo. O assento do avião é o meu divã, sendo a viagem o meu tratamento</i> » Afonso.
<b>Viagens; Aprendizagem de Outros Idiomas</b>	« <i>Viajar. Aprender outras línguas</i> » Luísa.
<b>Tocar Guitarra; Andar de Bicicleta; Leitura; Bricolage</b>	« <i>Será que conseguiria aprender a tocar guitarra? E a andar de bicicleta? Se calhar, não. Mas gostava. Mas penso que vou poder ler mais e fazer alguma bricolage</i> » Virgínia.
<b>Reencontro de Antigas Namoradas</b>	« <i>Gostaria de rever algumas das namoradas que tive há 30 anos</i> » Amaro.
<b>Decoração; Jardinagem</b>	« <i>Sim. Decoração; Jardinagem</i> » Eufrásia.
<b>Voluntariado Hospitalar</b>	« <i>Ser voluntária num hospital</i> » Juliana.
<b>Teatro</b>	« <i>Fazer teatro</i> » Angelina.
<b>Actividade Rentável; Estudo da Espiritualidade</b>	« <i>Para além de querer desenvolver uma actividade rentável, quero dedicar-me ao estudo da espiritualidade</i> » Eva.
<b>Assistência Social</b>	« <i>Trabalhar em assistência social</i> » Basílio.
<b>Resposta Afirmativa, sem especificá-los</b>	« <i>Sim</i> » Leopoldina.
<b>Recusou-se Mencioná-los</b>	« <i>Quem não tem desejos ou paixões antigas que pretende retomar...?! Não respondo</i> » Joana
<b>Sim (60%)</b>	
<b>Não 40%</b>	Vários

O facto de quase metade (**40%**) dos inquiridos não ter informado sobre **quaisquer sonhos antigos nem novas pretensões** pode ser interpretado como um sinal de alguma desconfiança ou insegurança. Talvez os inquiridos não quisessem partilhar suas antigas paixões ou considerassem que já tinham mencionado nas respostas anteriores aquilo que pretendem fazer durante a reforma. A maior parte (**60%**) **declarou ter sonhos antigos e novas pretensões**, mas 10% não especificaram quais eram. Os sonhos antigos e novos desejos referidos coincidiram com aqueles já mencionados anteriormente.

**Recordar e buscar** na nossa **história de vida antigos ideais, factos e sonhos** é um **bom exercício** para a nossa **memória** e pode **ajudar a recuperar uma realidade**, por vezes, **adormecida** (Novaes *et al.*, 2005). Quando indagámos sobre as paixões, os sonhos e os ideais antigos, assim como os novos desejos e pretensões, o nosso objectivo foi uma **reflexão edificante**, através da qual **os futuros reformados** pudessem *re-viver* e *re-pensar* aquilo que, outrora, foi **desejado e não concretizado**, por vários motivos, e **aquilo que poderá ser significativo** em sua nova etapa de vida.

Esperamos que a indagação reverbere na mente daqueles sujeitos que não a responderam e que lhes *re-surjam* **sonhos adormecidos e novos ideais** que, porventura, poderão **contribuir** para uma **reforma mais satisfatória e significativa**.

*Re-forma*, afinal, significa dar nova forma, renovar e inovar antigas metas, desejos e aspirações.

A omissão da frustração pela falta de resposta dos 40% dos inquiridos sobre seus antigos e novos ideais seria hipocrisia da nossa parte. Entretanto, as respostas multifacetadas dos 50% que, efectivamente, declararam suas memórias e pretensões foram significativas para o nosso estudo.

### **9.3.12. ESTRATÉGIAS E INSTITUIÇÕES NA PREPARAÇÃO PARA A REFORMA**

Na 14ª questão, quisemos saber se os sujeitos já utilizavam algum tipo de preparação para a reforma e se contavam com o apoio de alguma instituição. A maior parte (70%) respondeu não utilizar nenhum tipo de estratégia nem contar com alguma instituição que o pudesse auxiliar na sua preparação para a reforma. Apenas 30% revelaram alguma estratégia, sem contudo contar com o auxílio de nenhuma instituição na preparação para a própria reforma. No **quadro nº 16** podemos ver as estratégias já

utilizadas e mencionadas por parte de alguns e as justificações daqueles que ainda não possuem mecanismos que os ajudem na preparação para a reforma.

**Quadro N° 16 – Estratégias e Instituições na Preparação para a Reforma**

<b>Tipos de Estratégias</b>	<b>Respostas</b>
<b>Financeira</b>	<i>«Tenho poupado algum dinheiro, pensando no futuro»</i> Afonso.
<b>Física: Natação</b>	<i>«Tento, embora o tempo disponível actualmente seja um obstáculo. Praticar natação»</i> Luísa.
<b>Sem Planos. Apoio Conjugal</b>	<i>«Não faço plano. Tenho “super-ajuda” do meu marido»</i> Joana.
<b>Já Preparada</b>	<i>«Estou preparada»</i> Eufrásia.
<b>Reflexão para Compensação do Vazio da Inactividade Laboral; Organização Não Governamental – ONG</b>	<i>«Tenho reflectido sobre o que gostaria de fazer que compensasse e preenchesse o vazio da falta de actividade profissional. Procurarei ONGs que possam beneficiar-se dos meus conhecimentos/preparação académica (Economia)»</i> Maria Eduarda.
<b>Ainda em Reflexão</b>	<i>«Como já disse atrás, estou em fase de análise e observação e não pedi ainda ajuda a ninguém em especial nem a nenhuma instituição»</i> Eva.
<b>Nenhuma por Falta de Tempo e Lentidão Própria</b>	<i>«Não fiz. Não me sobra tempo pelas razões que apontei anteriormente e porque estou cada vez mais “lenta”»</i> Virgínia.
<b>Nenhuma por Falta de Tempo</b>	<i>«Não, não faço. Neste momento tenho o tempo todo ocupado»</i> Angelina.

As respostas dadas pelos inquiridos vêm comprovar que os pré-reformados estudados ainda possuem uma reduzida informação sobre as estratégias que poderão utilizar para facilitar a preparação de sua reforma.

Sobre as instituições, ninguém declarou ter recorrido a alguma para solicitar auxílio na sua transição da vida laboral para a reforma.

*Maria Eduarda* referiu a pretensão de buscar ONGs, não para pedir ajuda, mas sim para oferecer seus préstimos na especialidade de sua formação académica (Economia).

Somente a *Eufrásia* afirmou sentir-se já **preparada para a reforma**, não mencionando estratégia ou instituição para o seu auxílio.

*Luísa* demonstrou zelo pela sua **saúde**, tendo declarado a **natação** como uma estratégia já utilizada, ainda que tenha referido a pouca disponibilidade de tempo. Como ressaltámos anteriormente, os benefícios das actividades físicas e dos desportos são muitos. A natação, além dos inúmeros benefícios comuns a outras actividades físicas, possui a vantagem de ser uma modalidade de baixo impacto nas estruturas musculares, esqueléticas e articulares, sendo uma excelente alternativa para as pessoas de mais idade (Jacob, 2004).

*Afonso* referiu como estratégia a **poupança monetária**, demonstrando cautela em relação aos **recursos financeiros** com os quais poderá contar no **futuro**. Um planeamento e uma boa reserva financeira poderão garantir uma reforma mais segura, ainda que surjam despesas inesperadas (Chapman, 2002). Para garantir uma renda vitalícia, Giardino & Cardozo (2009) recomendam aos futuros reformados um investimento combinado, sem concentrar todos os recursos num único produto.

*Joana* alegou não planear, embora tenha referido contar com o **apoio conjugal**, que a tem auxiliado na preparação para a reforma. Obviamente, que a parceria e a cumplicidade entre os cônjuges será importante e, por vezes, oferece segurança num momento de transição como é o caso da passagem à reforma.

A **reflexão** foi a estratégia relatada por *Maria Eduarda*, que se preocupa em ocupar o vazio que, porventura, poderá surgir durante a sua reforma. *Eva* não recorreu a ninguém nem a instituição alguma, encontrando-se numa **fase reflexiva**. Chapman (2002) adverte que considerar a reforma como inactividade gera um profundo vazio. É mesmo importante reflectir para evitar a falta de sentido na reforma.

«**Nenhuma**», reposta dada pela maioria (70%), somente teve justificações pela *Virgínia*, que alegou tanto a **falta de tempo** como a sua **lentidão**, e a *Angelina*, que referiu ter **ocupado todo o seu tempo**.

### 9.3.13. AJUDAS JULGADAS NECESSÁRIAS NA PREPARAÇÃO DA REFORMA

Na 15ª questão, solicitámos aos sujeitos estudados que nos indicassem quais as ajudas julgavam necessárias na preparação da própria reforma (**Quadro N° 17**).

**Quadro N° 17 – Ajudas Necessárias, segundo os Inquiridos, na Preparação da Reforma**

<b>Ajudas</b>	<b>Respostas</b>
<b>Divulgação de Ocupações Diversificadas Auto-Preparação e Instituições com Preços Acessíveis Auto-Ajuda, Apoio Familiar e dos Amigos. Orientação Económico-Financeira dos Bancos, da Segurança Social e/ou da Caixa Geral de Aposentações. ONGs</b>	<p>«Indicarem-me ocupações <i>de tempos livres</i>» Antero.</p> <p>«Divulgação de <i>oportunidades profissionais</i>» Amélia.</p> <p>«Divulgação da <i>actividade que decidir pôr em prática</i>» Eva.</p> <p>«Depende da pessoa. Penso que a auto preparação é o primeiro passo. O segundo é haver instituições com actividades para tal, mas a preços compatíveis com as reformas actuais» Luísa.</p> <p>«A ajuda que vem de mim mesma e a da família e amigos, com carinho» Eufrásia.</p> <p>«Ajuda familiar e bancária» Leopoldina.</p> <p>«Se o que vou receber é o suficiente para manter o mesmo padrão de vida que tenho hoje» Basílio.</p> <p>«Informação das acima referidas ONGs» Maria Eduarda.</p>
<b>Negação por: Desconhecimento, Falta de Reflexão e/ou Opção pela Auto-Ajuda. Determinação para Cumprimento de Metas</b>	<p>«Não sei» Amaro.</p> <p>«Não pensei nisso» Ágata.</p> <p>«Não penso nisso; a decisão é minha» Afonso.</p> <p>«Não vejo necessidade de qualquer ajuda externa na preparação da reforma» Gracinha.</p> <p>«Auto-ajuda. Convicção para cumprir objectivos pré-definidos» Virgínia.</p>
<b>Nenhuma; Auto-Suficiência</b>	<p>«Não necessito de qualquer tipo de ajuda. Se a reforma chegar amanhã, estou preparada para a aceitar perfeitamente» Josefa.</p> <p>«Já tenho uma actividade em vista» Rosa</p>

<p><b>Nenhuma, se houver Cuidados Nutricionais, Físicos e Mentais</b></p> <p><b>Nenhuma Injustificada</b></p>	<p>«<i>Nenhuma, excepto ter mais cuidado na alimentação, actividades física... e fazer exercícios de “destreza mental”</i>»</p> <p>Joana.</p> <p>«<i>Nenhuma</i>»</p> <p>Angelina.</p>
<p><b>Ausência de Respostas</b></p>	<p>Gertrudes</p> <p>Juliana</p> <p>Manuela</p>

Algumas respostas (15%) evidenciaram que há um certo desconhecimento daquilo que poderá ser feito durante a reforma, tanto no que refere às actividades consideradas de tempo livre como de outras actividades profissionais que poderão ser desenvolvidas na pós-carreira.

Alguns inquiridos (25%), além de referirem a auto-preparação, sugeriram a importância do auxílio de instituições que ajudassem na preparação para a reforma mediante preços acessíveis, o apoio familiar e dos amigos. O apoio e o suporte dado pela família são de fundamental importância para uma transição da vida laboral para a reforma. E quando não se pode contar com os familiares ou se o apoio deles não bastar, o papel dos amigos será de grande valia aos futuros reformados (Chapman, 2002; Stuart-Hamilton, 2002; Scortegagna, 2005; Sousa, 2006).

Dois inquiridos (10%) sugeriram alguma ajuda económico-financeira dos Bancos e/ou da Segurança Social sobre questões relativas aos valores que receberão mensalmente durante a reforma. Num mundo movido em grande parte pelo poder de compras é natural que os futuros reformados tenham muitas dúvidas sobre como ficarão as suas finanças a partir da reforma. Também poderão ser interessantes informações sobre as penalizações sofridas pela reforma antecipada. Com as recentes alterações legais sobre a concessão da reforma, os sujeitos que se aproximam da reforma precisam ser esclarecidos.

Dos inquiridos que responderam não precisar de nenhuma ajuda na preparação de sua reforma, somente a Angelina não apresentou justificação. Todos os restantes mencionaram diferentes razões para terem respondido «nenhuma», destacando-se a auto-ajuda ou auto-preparação do sujeito para a sua reforma. A Joana inclusive acrescentou os cuidados alimentares, o treino físico e mental à sua resposta.

Sobre a questão nutricional, ressaltada pela Joana, devemos destacar que, nas pessoas idosas, a desnutrição e desidratação são habituais, além de haver uma alteração nas necessidades calóricas e de nutrientes à medida que envelhecemos (Azeredo, 2002). Nossa necessidade de nutrientes cresce enquanto diminui a necessidade calórica (Zal, 1993). A redução calórica nas pessoas idosas deverá ser feita cuidadosamente e com supervisão médica ou de nutricionista, variando com as actividades físicas realizadas (Jacob, 2004; Saldanha, 2009).

Sobre o exercício físico, Azeredo (ibidem) adverte que embora traga benefícios, pode ter contra-indicações e até oferecer riscos, pelo que seja recomendável um exame clínico, caso o idoso não tenha praticado anteriormente a actividade física.

Para alcançar a «destreza mental» referida na resposta da Joana, indicamos a educação. Aprender algo novo, seja de que forma for, permite uma renovação de conhecimentos, um exercício das funções mentais e um sentido de continuidade. Aprender ao longo da vida, através da educação formal, informal ou não formal, pode ser e, normalmente, é altamente estimulante para a mente humana. Ler um livro, um jornal ou qualquer texto que seja do nosso interesse; visitar um museu ou outro espaço cultural/artístico; viajar e (re) conhecer um lugar aprazível; escutar uma música; ver um filme em casa ou no cinema; assistir a uma peça teatral são bons exemplos do uso estimulante e benéfico da mente durante a velhice (Roizen, 1999).

A Josefa julgou que já estava preparada e a Rosa já estava com alguma actividade em mente, demonstrando uma certa prontidão ou auto-suficiência. Embora muita gente sinta necessidade de alguma ajuda específica, há pessoas que conseguem de maneira mais autónoma planear e organizar a sua preparação para a reforma.

Gertrudes, Juliana e Manuela não responderam à pergunta, deixando-nos sem saber se pelo facto de não julgarem necessárias quaisquer ajudas na preparação de suas reformas ou se pelo facto de não contarem com tal auxílio. Por vezes, a *ausência* pode sugerir um **desejo secreto** (Bardin, 2008). Nem sempre assumimos aquilo que pretendemos ou queremos. A transição para a reforma pode e traz, nalguns casos, constrangimento, insegurança ou até mesmo um receio do futuro (Giardino & Cardoso, 2009). Por outro lado, algumas perguntas não nos parecem merecedoras de respostas.

### 9.3.14. MAIORES PREOCUPAÇÕES COM A PROXIMIDADE DA REFORMA

Na 16ª questão, nosso objectivo foi conhecer qual a maior preocupação que os sujeitos tinham na proximidade à reforma. **Quase sempre as pessoas vivenciam uma certa angústia diante de uma nova etapa da vida.** Embora de maneira diversa, a proximidade da reforma provoca alguma instabilidade e dúvidas diante de uma situação ainda desconhecida. **A proximidade da reforma coincide com uma etapa da vida, marcada por mudanças psicológicas e fisiológicas** que Zal (1993, p. 136) chama de «novas realidades perturbadoras», considerando as suas grandes repercussões na vida do sujeito da chamada meia-idade. No **Quadro N° 18**, podemos perceber melhor aquilo que mais preocupa os sujeitos inquiridos à medida que se aproximam da reforma.

**Quadro N° 18 – Maiores Preocupações dos Sujeitos na Proximidade da Reforma**

Preocupações	Respostas
<b>Nada</b>	<p>«Sinceramente nada. Vamos, eu e o meu marido, procurar a reforma na mesma ocasião e por isso temo-nos um ao outro e a restante família» Ágata.</p> <p>«Nada em especial» Joana.</p> <p>«Em relação à reforma em si, nada» Gracinha.</p> <p>«Nada me preocupa, já trabalhei muitos anos, e sei que tenho que me reformar. Se for amanhã, óptimo» Josefa.</p>
<b>Financeira</b>	<p>«Só tenho alguma preocupação financeira, mas tenho procurado me precaver» Afonso.</p> <p>«Se o que vou receber é o suficiente para manter o mesmo padrão de vida que tenho hoje» Basílio.</p>
<b>Doenças</b>	<p>«Chegar lá sem ter saúde» Amaro.</p>
<b>Saúde Física e Mental</b>	<p>«Medo do aparecimento de doenças ou algo que me impeça de desfrutar do merecido descanso» Manuela.</p>
<b>Desorientação</b>	<p>«Manter-me capaz física e, sobretudo, mentalmente (sem incapacidades)» Luísa.</p>
<b>Incapacidades</b>	<p>«Poder sentir algumas vezes falta de orientação (sobretudo de manhã)» Virgínia.</p> <p>«O espaço para manter um espírito jovem e os problemas de saúde que inevitavelmente surgem com o avançar da idade» Eufrásia.</p>
<b>Limitações e Inactividade</b>	<p>«É saber lidar com a condição de “aposentada” e dadas as dificuldades com que todos nos deparamos, temo não conseguir pôr em prática nenhuma actividade» Eva.</p>

<b>Recolocação Profissional</b>	« <i>Não conseguir uma ocupação profissional</i> » Amélia.
<b>Isolamento</b>	« <i>Medo de me refugiar em casa</i> » Gertrudes « <i>A possibilidade de um isolamento</i> » Juliana.
<b>Envelhecimento</b>	« <i>O envelhecimento / o esquecimento</i> » Antero. « <i>Que estou a envelhecer e posso não viver para realizar os meus sonhos...</i> » Leopoldina. « <i>Velhice</i> » Angelina.
<b>Ruptura</b>	« <i>Obter o grau de envolvimento que fui conseguindo com maior ou menor intensidade durante a minha actividade profissional</i> » Maria Eduarda. « <i>Deixar as minhas crianças</i> » Rosa.

Quatro inquiridos (20%) alegaram não se preocupar com nada na proximidade da sua reforma. Apenas Afonso e Basílio (10%) demonstraram preocupação de carácter financeiro em relação ao tempo da reforma, pelo que o primeiro referiu já estar se acautelando.

Embora seis sujeitos (30%) tenham abordado o binómio Saúde/Doença em suas respostas, apenas Luísa (5%) mencionou a saúde física e mental como preocupação, pelo que percebemos uma tendência maior (25%) a pensar na reforma como um período de patologias, perdas, incapacidades, dificuldades, etc. Amaro preocupa-se em chegar à reforma «sem ter saúde» e a Manuela teme o surgimento de doenças que a impeçam de usufruir o seu «merecido descanso» durante a reforma, enquanto a Virgínia tem receio de se sentir desorientada. Eufrásia refere aos inevitáveis «problemas de saúde», que nada mais são que doenças. E Eva teme as dificuldades que poderão a deixar inactiva. Numa relação entre saúde, doença e idade, as pessoas da meia-idade consideram-se com maior probabilidade de adoecer. (Silva, 2008). Infelizmente, a visão doentia ou do lado negativo da reforma parece preponderar. A postura das pessoas ou a maneira como a pessoa encara a sua vida reflecte-se na sua saúde (Azeredo, 2002).

A preocupação com uma recolocação profissional apenas foi manifestada pela Amélia (5%), que parece desejar alguma continuidade laboral na pós-reforma. Chapman (2002) recomenda reflectir antes da reforma a possibilidade de continuidade da vida profissional em tempo parcial ou numa empresa de trabalho temporário, sublinhando o

crescimento de tais oportunidades. Se a pessoa não deseja abandonar completamente a sua profissão e o seu ofício, não faz o mínimo sentido abrir mão de algum tipo de trabalho na sua área na pós-reforma.

A **solidão e o isolamento** foram demonstrados pela Gertrudes e Juliana (10%), enquanto a Maria Eduarda e a Rosa (10%) expressaram uma **preocupação com a possibilidade de uma ruptura ou interrupção nas suas actividades profissionais**. A Maria Eduarda preocupa-se em **romper os laços criados até então** e a Rosa em ter de **abrir mão das crianças com as quais tem trabalhado**. Muitas vezes a **reforma é vista como um factor alienante ou capaz de cortar os vínculos sociais do ser humano**. Há uma **(des) continuidade na vida**, sendo por isso tão importante um planeamento para a reforma e uma organização de possíveis actividades para ocuparem o tempo que estará disponível após a desvinculação laboral. Chapman (2002) sugere a **substituição da vida centrada no trabalho por uma vida igualmente ou mais estimulante, sem perder a conexão com a realidade**. Para o autor, a ruptura com a realidade poderá levar o sujeito a uma situação problemática de dependência.

O **envelhecimento e a velhice** também geram **preocupações nos sujeitos** que se aproximam da reforma. Mesmo **a reforma não sendo sinónimo de velhice**, há uma certa afinidade cultural ou cronológica. Sendo os 65 anos utilizados como referência inicial da reforma e da velhice, parece inevitável tal associação. Por mais que a idade de início da reforma já esteja sendo alterada aqui e em vários países, **a reforma e a velhice continuam sendo (con) fundidas**. Ambas andam muito associadas e inter-relacionadas, deixando alguns pré-reformados com **receio e, por vezes, até com pavor da velhice**. É como se a **reforma fosse um passaporte para uma vida de pouco sentido, pobre em significados e com patologias associadas**. Antero referiu ao **envelhecimento e esquecimento**, demonstrando uma certa **apreensão de ser simultaneamente velho e desprezado**. Leopoldina pareceu preocupada pelo facto do **envelhecimento dificultar a realização dos seus «sonhos»** e Angelina mencionou apenas **a «velhice» como sua preocupação**. Nuland (2008) ressalta que muitos idosos e idosas chegam a idades elevadíssimas livres de doenças, ainda que haja menos eficiência em seus organismos. Acrescenta ainda que a vida longa dos gerentes está intimamente ligada a elevados níveis de actividade.

Na realidade, as preocupações com a proximidade da reforma são diversificadas ainda que, por vezes, mantenham afinidades entre si.

### 9.3.15. REFORMA: «LIBERTAÇÃO» OU «PESADELO»

A reforma é uma etapa da vida repleta de acontecimentos e momentos inusitados, satisfatórios, menos gratificantes, ora tranquilos ora intensos. Considerando uma longevidade cada vez mais presente, é natural que a duração do período da reforma também esteja mais alargada. Logo, há um novo percurso a ser traçado e trilhado com inúmeras peculiaridades.

Não há uma única maneira de vivenciar o período de reforma. Cada pessoa reformada tem suas características individuais, teve um percurso próprio e possui referências muito particulares e por isso encara a reforma de modo positivo, negativo ou ambivalente, ora bom ora mau.

Para os menos radicais, a reforma possui seus prós e contras, como tudo na vida. Em determinados momentos, a vivência da reforma pode parecer um grande privilégio. Entretanto, nem tudo é um «mar de rosas». Há também dificuldades e aspectos não muito agradáveis.

O factor positivo mais lembrado é o aumento de tempo disponível para se fazer aquilo que mais se aprecia e deseja. Por outro lado, teme-se o ócio, o vazio, o isolamento ou a dificuldade de ocupação ou de preenchimento do referido e almejado tempo. Por mais que o tempo disponível seja desejado é também visto com alguma apreensão, por não saber exactamente como utilizá-lo (**Quadro Nº 19**):

#### Quadro Nº 19 – Reforma: «Libertação» ou «Pesadelo»

<p><b>A reforma faz parte da vida, acompanhando a última etapa do desenvolvimento humano. É pois necessária uma adaptação ao novo estágio e vê-lo com seus aspectos positivos e negativos:</b></p>	
<p><i>«Nem uma coisa nem outra. Apenas como mais uma etapa, mais um degrau na nossa caminhada»</i></p>	<p>Ágata.</p>
<p><i>«Uma etapa da vida que exige adaptação»</i></p>	<p>Luísa.</p>
<p><i>«Nem uma coisa nem outra. É mais uma etapa que deve ser encarada com toda a naturalidade»</i></p>	<p>Gracinha.</p>
<p><i>«Nem uma coisa nem outra, mas terei de reagir para que possa continuar a “viver”»</i></p>	<p>Juliana.</p>

«Nem uma coisa nem outra. Tem vantagens (liberdade) e desvantagens (esquecimento)»	Antero.
«De forma normal»	Rosa.
<b>Alguns não encaram a reforma como «libertação», porém de maneira ansiosa e melancólica, ainda que não a considere um «pesadelo». Parecem vislumbrar uma etapa difícil:</b>	
«Não vejo a reforma nem como uma “libertação” nem como um pesadelo, mas com alguma preocupação e alguma tristeza»	Eva.
<b>Para as pessoas que têm enfrentado momentos estressantes ou de fadiga profissional, a reforma pode ser vista como sinónimo de alívio para o cansaço excessivo ou como um passaporte para uma vida melhor:</b>	
«Libertação. Pesadelo é o Ensino como está!»	Amaro.
«Libertação. Porque neste momento trabalhar no ensino causa-me muito stress»	Leopoldina.
«Neste momento, com alguma tristeza, é uma “libertação”, porque sempre fui apaixonada pela minha profissão»	Eufrásia.
<b>Há aqueles que encaram a reforma como «libertação» e «pesadelo». A reforma significa a libertação do tratamento indesejável que têm recebido e, simultaneamente, o epílogo da existência:</b>	
«Uma “libertação”, pela maneira cruel que ultimamente fomos tratados. Um pesadelo por ser a última etapa»	Gertrudes.
<b>A reforma não é vista nem como «libertação» nem como «pesadelo»:</b>	
«Nem uma coisa nem outra»	Josefa
<b>A reforma pode não ser libertação nem pesadelo, mas traz uma conotação de limitação física acompanhada, entretanto, por oportunidade de retomar aquilo que se perdeu outrora:</b>	
«Nem uma coisa nem outra. A Reforma significa que atingi uma idade que poderá significar menor capacidade física, por outro lado, disponibilidade para fazer algumas das coisas que foram deixadas para trás durante o tempo anterior»	Maria Eduarda.

<p><b>Sendo considerada «libertação» ou «pesadelo», ou nem uma coisa nem outra, algumas pessoas imaginam a reforma como uma maior disponibilidade de tempo para se ocuparem com aquilo que lhes dá prazer e satisfação. O pavor ou a preocupação passa pela falta de ocupação ou pelo vazio que poderão, porventura, experimentar.</b></p>
<p>«Acho que vou sentir esse tempo ora como “libertação” ora como “pesadelo” do vazio. E é para isso que tenho de me preparar»</p> <p style="text-align: right;">Virgínia.</p>
<p>«Uma libertação»</p> <p style="text-align: right;">Angelina.</p>
<p>«Um pesadelo, se não ocupar pelo menos parte do tempo a trabalhar»</p> <p style="text-align: right;">Amélia.</p>
<p>«Como uma libertação, pois terei mais tempo para viajar e fazer aquilo que gosto, além da profissão»</p> <p style="text-align: right;">Afonso</p>
<p>«Mais como libertação – para ter tempo para fazer aquilo que gosto, sem andar a olhar para o relógio»</p> <p style="text-align: right;">Joana</p>
<p>«Uma libertação. Há mais tempo para as coisas que realmente gostamos de fazer»</p> <p style="text-align: right;">Manuela.</p>
<p>«Nem libertação nem pesadelo, vejo a reforma como um tempo livre onde se faz o que quer e na hora que desejar»</p> <p style="text-align: right;">Basílio.</p>

A visão que cada um tem acerca da reforma é bastante diversificada, já que cada pessoa possui uma personalidade, uma maneira de ser, suas metas, seus objectivos, seu contexto, enfim, uma história de vida.

As variáveis são inúmeras e os percursos de vida também. Portanto, não há como generalizar nem dicotomizar a reforma enquanto *pesadelo* ou *libertação*.

Para alguns, dependendo do seu contexto multidimensional, **a reforma pode ser um período de plena realização e satisfação, enquanto, para outros tal período pode ser um tédio terrível sem o mínimo sentido.** A reforma pode significar graça ou desgraça, dependendo da forma de viver, conviver e ocupar o tempo disponível (Barros de Oliveira, 2005).

Para 30% dos inquiridos a reforma é encarada como uma parte do curso de vida e por conseguinte com naturalidade. São os profissionais da saúde que têm esta perspectiva.

O sentimento que cada um tem em relação à reforma, ao sujeito reformado e ao processo de envelhecer pode ser determinante na história de vida de cada um. Como afirma Fonseca (2009, p. 154): «algumas pessoas nunca se reformam, porque,

efectivamente, nunca se sentem reformadas, como também há pessoas que provavelmente nunca envelhecem porque nunca se sentem envelhecer».

### 9.3.16. Reforma, Reformadas e Reformados: Mitos, Estereótipos e Preconceitos

Infelizmente, a discriminação às pessoas reformadas continua sendo uma realidade inquestionável, embora já tenha sido pior. Muitos parecem não se lembrar que o reformado e a reformada já contribuíram muitos anos, seja com o seu trabalho seja com os seus descontos junto à Segurança Social, merecendo portanto usufruir da sua reforma.

Nossa sociedade privilegia aqueles que se encontram a produzir, os mais jovens em detrimento daqueles que já não estão a actuar profissionalmente. É como se as pessoas só fossem úteis no exercício laboral. Ainda há aqueles que consideram os reformados como causadores de problemas ou dificuldades para a sociedade em que vivem.

#### Quadro N° 20 – Mitos, Estereótipos e Preconceitos em Relação aos Reformados(as)

<b>A Discriminação dos Reformados e da Reforma Permanece:</b>	
<i>«Alguns. Penso que se vê os reformados como uns coitaditos, como aqueles que nada fazem, como aqueles que já não têm nada para dar»</i>	Ágata.
<i>«Sim, creio que a sociedade ocidental vê o reformado como quem já não seja capaz de produzir. É a síndrome do fósforo riscado, que já foi usado e agora é descartado»</i>	Afonso.
<i>«Sim. São vistos como inúteis, impotentes, pesos a mais, etc»</i>	Amaro
<i>«Sim. Reformado ainda é considerado um peso para a sociedade»</i>	Amélia.
<i>«Muito, embora esteja a mudar. Mitos e estereótipos não mudam tão rapidamente como a vida e a população portuguesa idosa é muito diversificada»</i>	Luísa.
<b>Reforma = Paraíso</b>	
<i>«Sim. Sobretudo entre as pessoas da minha profissão. A reforma é actualmente vista como o “oásis”»</i>	Virgínia.

<b>Visão Estereotipada da Reforma e Reformados: (Des) Conhecida/Percebida</b>	
«Desconheço»	Rosa.
«Não»	Manuela.
«Não sei. Nunca me passou isso pela cabeça».	Juliana.
«Não penso que haja»	Basílio.
«Ainda não pensei nisso»	Gertrudes
«Não tenho opinião formada acerca disso»	Josefa
<b>A Reforma = Etapa do Ciclo Vital: Não Discriminação dos Reformados</b>	
«Não. Porque a reforma é uma etapa normal da vida»	Eufrásia
«Se os há, não devia haver. Atingir a reforma, após uma vida de trabalho, é a lei da vida»	Gracinha.
«Tem diminuído»	Joana.
«Não. Todos se queriam pré-reformar»	Antero.
<b>Discriminação pela Impossibilidade e/ou Distância da Própria Reforma</b>	
«Se existem, só pode ser de quem está muito longe da reforma»	Leopoldina

A reforma e os reformados, por vezes, são motivos de discriminação e referidos de maneira pejorativa ou depreciativa. Numa sociedade que valoriza excessivamente o poder económico e produtivo, quem se retira da vida laboral e passa a ser «ex-qualquer coisa» nas palavras de Fonseca (2009, p. 154), acaba por ser menos valorizado ou até mesmo desprezado pela sociedade, como se tivesse deixado de ser quem ainda é. Afinal, pelo facto de já não mais exercer uma determinada profissão não significa que tenha perdido os conhecimentos, as formações e as competências adquiridas ao longo da vida. A resposta dada por Luísa demonstra que há uma certa

demora para a sociedade abandonar certos estereótipos e mitos como o do reformado sendo um velho, ainda que já não o seja.

Todavia, nem todas as pessoas enfatizam o lado negativo da reforma e das pessoas reformadas. Como Virgínia, há aqueles que, pelo contrário, imaginam o período de reforma como um paraíso ou uma vida isenta de contratemplos.

Ainda que estejam presentes nos mais diversos sectores da nossa sociedade, os mitos, estereótipos e preconceitos relativos às pessoas reformadas nem sempre são notados. Há pessoas que os desconhecem ou ainda não os perceberam, como referido nas respostas de Rosa, Manuela, Juliana, Basílio, Gertrudes e Josefa.

Vivenciar a reforma faz parte da vida e por isso, segundo Eufrásia, Gracinha, Joana e Antero, as pessoas reformadas não deveriam ser alvos de discriminação.

Como referiu Leopoldina, também há pessoas que, desejando usufruir as vantagens do período de reforma mas estando ainda distante da possibilidade de gozá-la, resolvem discriminar aqueles que já a alcançaram. A crítica pode significar um desejo ainda impossível.

### **9.3.17. A REFORMA E A SAÚDE**

O trabalho tem sido estruturante e norteador da vida humana desde sempre. Entretanto, quando o clima laboral é tenso, muito competitivo e/ou stressante, o trabalho deixa de ser algo satisfatório e torna-se motivo de queixas, problemático e grandemente desgastante, frustrante e indesejado (Rojas, 2007)

Diversas pessoas, em situação de fadiga ou cansaço excessivo, imaginam que ao chegar à reforma terão, enfim, uma vida mais tranquila, harmónica e gozarão de melhor saúde. Na realidade, a retirada da vida laboral poderá beneficiar ou prejudicar a saúde do sujeito reformado, dependendo do seu processo de adaptação a esta nova etapa desenvolvimental (Azeredo, 2002; Fonseca, 2009).

O ócio, significando fazer aquilo que se aprecia e gosta, quando e como quiser, torna-se fundamental para a saúde daquele que envelhece (Scortegagna, 2005; Cruz Jentoft, 2006).

Como refere Azeredo (2002, p. 146): «a saúde da velhice vai-se construindo ao longo da vida, através da opção por estilos de vida saudáveis». Sendo assim, o papel da

educação para a saúde é de suma importância, para que as pessoas conheçam modos salutarés de vida, hábitos alimentares mais convenientes ao seu organismo e à sua saúde em geral. A educação para a saúde dos gerontes pode e deve favorecer a sua qualidade de vida e o seu dia-a-dia.

O bem-estar biopsicossocial do sujeito que envelhece deve ser o objectivo maior tanto da própria pessoa como da sociedade como um todo. Todos juntos devem zelar para a promoção da saúde, embora cada pessoa deva ter liberdade de escolha e opção pelo caminho que quiser trilhar.

A seguir, podemos conhecer como os inquiridos percebem a influência e as repercussões da reforma na saúde, podendo o desligamento da vida profissional beneficiar, prejudicar ou mesmo interferir de maneira mais ou menos relevante no bem-estar biopsicossocial das pessoas durante a reforma.

Considerando a saúde como um estado multidimensional, a falta de vínculo laboral poderá repercutir de diversas maneiras. A personalidade, o estilo de vida, as experiências e trajectória ao longo da vida, os meios e recursos disponíveis serão decisivos numa melhoria, ou não, da saúde de quem chega à reforma.

*«Não necessariamente. Depende das pessoas e como encaram a reforma»*

Ágata.

*«Depende de como “vive” a sua reforma, mas tem mais tempo para se cuidar e fazer prevenção de doenças»*

Luísa.

*«Não necessariamente; depende se o/a reformado/a continua em actividade que lhe dê prazer. Do contrário, terá tempo para pensar em doenças e adoecer.»*

Afonso.

*«Não sei. Tudo depende da maneira como a encarmos»*

Gertrudes.

*«Não necessariamente. Depende muito da maneira de ser de cada um»*

Gracinha.

*«Tudo depende de cada um e da actividade que exerceu»*

Josefa.

*«Nem sempre! Há que saber lidar com o tempo e saber ocupá-lo»*

Antero.

*«Acho que depende das pessoas, da forma como valorizam o trabalho e como saber “ou não” tirar partido da vida»*

Virgínia.

*«É muito relativo. Depende de tantas coisas...!»*

Eva.

Obviamente, **o tempo alargado poderá permitir o desenvolvimento de actividades significativas e que trazem satisfação aos reformados.** Seja o exercício físico, seja um maior tempo na cama. Um tempo maior para fazer aquilo que sempre almejaram pode ser um factor de melhoria da saúde, pois libertam-se de eventuais cargas negativas/factores de stress, tendo mais tempo para fazer aquilo que gostam e desejam fazer, ainda que com o avançar da idade possam surgir doenças ou incapacidades próprias do envelhecimento.

*«Em parte, sim. Mais horas de sono, mais tempo para actividades físicas»*

Amélia.

*«Sim. Porque tem mais tempo para fazer coisas que gosta, embora o avançar da idade esteja de alguma forma ligado aos problemas de saúde»*

Eufrásia.

*«Sim. Não há o stress da rotina diária e mais disponibilidade»*

Manuela.

*«Penso que sim, pois tem mais tempo para se dedicar a si própria»*

Juliana.

*«Sim; porque cuida mais de si»*

Leopoldina.

Se por um lado o reformado conseguiu desligar-se de algumas obrigações ou de situações que lhe desagradava, também é verdade que, **com o passar dos anos, algumas fragilidades e/ou limitações surgirão. Para quem não souber ocupar o tempo disponível que terá, a reforma poderá até significar prejuízos à saúde.**

*«Penso que se libertou de factores negativos. Mas terá que aceitar que entrou numa fase onde as doenças se ainda não apareceram, deverão realmente aparecer»*

Angelina.

*«Por vezes, pode ser pior. As expectativas são muitas e devemos saber enfrentar a realidade actual»*

Rosa.

*«Já não tem tempo para melhorar ou então tem a saúde do cineasta Manoel de Oliveira»*

Amaro.

*«Inevitavelmente as limitações físicas surgem, o que acarreta uma diminuição da saúde. A reforma não traz saúde, acho eu»*

Joana.

*«Não ou provavelmente não. O tempo livre pode significar menor actividade, menor adrenalina, menor realização pessoal, menor auto-estima»*

Maria Eduarda.

*«Não vejo motivos para uma melhora de saúde por não trabalhar, até penso o contrário, pois o ócio não é nada saudável»*

Basílio.

**Conforme as respostas dadas ao questionário** de perguntas abertas aplicado neste estudo, julgamos importante **realçar os seguintes aspectos:**

- 1. Para muitos dos respondentes, a reforma surge como uma libertação sobretudo das «pressões» exercidas pelo actual sistema, pelos superiores hierárquicos e, no caso dos profissionais de educação, pelos alunos e encarregados de educação.**
- 2. É preocupação que a reforma surge numa idade em que lhes permita ainda gozar a vida, a convivência com a família ou realizar projectos antigos sempre adiados por falta de tempo.**
- 3. Mas a reforma também surge como uma preocupação sobretudo com medo da inactividade física e mental e o medo de isolamento social. Ainda é referido o medo de restrições económicas.**
- 4. Com efeito, é afirmado por alguns dos respondentes que parte dos seus amigos são os seus colegas de trabalho, embora para a maior parte estes não sejam os amigos mais íntimos.**
- 5. Também há uma parte dos inquiridos que embora deseje a reforma ainda não fez planos para a mesma.**
- 6. Dos que têm planos, a maior parte pensa fazer actividades (que já vinha exercendo ou não), que não sejam continuidade da sua profissão.**

## **CONCLUSÃO**

## Conclusão

Considerando o significado principal do termo «**transição**», podemos imaginar um **tempo de mudanças, deslocamentos, alterações, (re) visões, novidades** e tantas **outras situações diferentes** daquelas que durante muito tempo foram vividas dentro **de uma determinada rotina**. Muito falamos nos dias contemporâneos em **envelhecimento activo, aprendizagem ao longo da vida e educação permanente**. Logo, faz-se necessária uma **abordagem realista e dinâmica** sobre **como o ser humano pode transitar da vida laboral à reforma, com qualidade de vida**.

A **Psicologia do Desenvolvimento** e a **Psicologia da Personalidade** têm sido muito importantes **para o entendimento e compreensão do envelhecimento humano**, assim como da **transição entre a vida laboral e a reforma**.

Inúmeros teóricos e investigadores têm dado seus contributos desde quando a **idade adulta e a chamada terceira idade** passaram a **fazer parte do estudo do desenvolvimento humano**. Como referimos anteriormente, é relativamente recente na abordagem do nosso desenvolvimento **a inclusão das vicissitudes dos sujeitos adultos**, sejam jovens adultos, de meia-idade ou idosos, já que durante muito tempo parecia que após a puberdade ficávamos *estacionados*. Neste trabalho, procurámos abordar algumas das teorias e investigações que nos ajudam **entender como adultos da chamada meia-idade enfrentam suas preocupações com o trabalho, com o bem-estar multidimensional e com a existência** em si.

Buscámos não ficar restritos ao ciclo vital, pretendendo uma **concepção mais abrangente e holística do ser humano**, que envelhece durante toda a vida e não só numa faixa etária específica ou na proximidade da sua velhice. Tentámos uma **deslocação do paradigma do ciclo vital para o paradigma do curso de vida** ou do **percurso de vida**, que parece, simultaneamente, **menos segmentado/fragmentado e mais contínuo e interligado**. Afinal, não nascemos nem vivemos acompanhados por um **roteiro ou guião**, que traga uma **sequência ou cronologia rígida** daquilo que vivenciaremos no decorrer de nossa existência. Ainda que haja alguma **previsibilidade no desenvolvimento humano**, também há o **inesperado, o inusitado, o de repente, o abrupto, o novo, o desconhecido, as diversidades e as adversidades, o remoto que ocorre, o pouco frequente que acontece**. Se somos seres únicos e

**singulares, não devemos ser vistos de maneira cartesiana, fragmentada**, salvo algumas situações em que a segmentação é indispensável para uma melhor compreensão do sujeito ou fenómeno estudado. Ainda assim, **o segmentado precisará logo re-estabelecer as devidas conexões, re-juntando as partes e re-fazendo o todo.**

A **Educação para a Reforma** ou a **preparação do sujeito que se aproxima da reforma** é bastante importante, **para que a desvinculação com a vida profissional aconteça da maneira mais natural possível, sem alterações abruptas.**

**Cada pessoa envelhece e chega à reforma do seu modo.** Sendo assim, diversos atalhos poderão ser tomados durante a **referida transição**, sempre **mediada pela família e outros segmentos da sociedade**, nomeadamente a **empresa** ou **instituição** onde se trabalha e a **comunidade** onde se vive.

Há **inúmeras maneiras e possibilidades da família e da sociedade** como um todo contribuir **para que os seus gerontes alcancem uma passagem à reforma, de maneira positiva e sem grandes dificuldades.**

Se houver reciprocidade será melhor para todos, pois a harmonia familiar possibilita excelentes **trocas intergeracionais**. A **paternidade**, a **maternidade** e a **avosidade** podem **contribuir muito positivamente para a satisfação e realização das pessoas idosas com descendentes sanguíneos ou não**. Os gerontes sem descendência podem beneficiar das relações com irmãos, sobrinhos e sobrinhos-netos. Na realidade, **as trocas intergeracionais, dentro ou fora do contexto familiar, podem favorecer grandemente a vida das pessoas idosas.**

Vários **programas, intervenções e actividades** podem **auxiliar as pessoas idosas na transição da sua vida laboral para a reforma.**

A **participação cidadã das pessoas idosas**, e não só, é fundamental **para a existência de uma sociedade mais justa, equilibrada e actuante**, seja a nível **individual, familiar, comunitário e político**. Afinal, **envelhecer a caminho da reforma não deve significar acomodação nem alienação**, mas sim **continuidade, acção e novas possibilidades.**

A chamada **Educação ao Longo da Vida**, a **Educação em Saúde** ou **para a Saúde**, a **reflexão**, as **dinâmicas grupais**, os **jogos intergeracionais** e **tudo** aquilo que

possibilitar um **envelhecimento equilibrado e dinâmico** devem ser **promovidos e estimulados, em prol da qualidade de vida das pessoas idosas e, conseqüentemente, de toda a sociedade.**

A **revisão da literatura gerontológica** deixa claro que **o envelhecimento bem-sucedido depende principalmente do estilo de vida adoptado pelos sujeitos.** Ou seja, se a etapa da reforma coincidir com **novas actividades, novas metas e uma sábia ocupação/utilização do tempo disponível, poderemos acreditar numa velhice bem-sucedida. Um envelhecimento com qualidade de vida será realmente exequível.** Do contrário, a vida da pessoa reformada será um tédio e representará inevitavelmente uma sombria ante-sala do fim!

A **qualidade de vida de quem envelhece é bem mais importante que o número adicional de anos vividos.** A meta do sujeito que envelhece quase sempre é uma **existência satisfatória, com tranquilidade, respeito, dignidade e, acima de tudo, plena de significado e sentido** (Paschoal, 2004).

Aquilo que representa *qualidade de vida* para alguns poderá não significar o mesmo para outros, já que se trata de um **conceito altamente subjectivo, variando de pessoa para pessoa.** Cada sujeito tem suas necessidades, metas e percepções daquilo que julga indispensável e importante para viver bem ou satisfatoriamente. Não há um modelo ou padrão de *qualidade de vida* que atenda adequadamente a todas as pessoas idosas. **Cada pessoa possui os seus parâmetros de uma existência digna e de bem-estar.**

Com este estudo **não pretendemos extrapolar conclusões para a população portuguesa em pré-reforma,** mas perceber o sentir de pessoas que se sentem activas e estão próximas de alcançar um estatuto que ainda se encontra cheio de mitos e estereótipos negativos.

Deste estudo, ressalta **uma nova visão do que é ser re-formado** (nossa opção pelo termo reformado foi mesmo para **a reflexão de uma «nova forma»** e a para o **afastamento do sentido da aposentação** que, etimologicamente, significa **«viver num aposento»**, correndo o risco de virar «sedentarismo») e a **vontade de permanecer activo na pós-reforma.**

**Há muitas e diversificadas expectativas, na sua maior parte positivas, e um planeamento poderá facilitar a concretização daquilo que se pretende.**

Apercebemo-nos também de alguns **factores de stress que impelem os trabalhadores a pedir reforma antecipada**. Estes factores não são intrínsecos ao trabalho, mas parecem ser externos a ele e em grande parte não modificáveis por ele (**legislação, novas regras de trabalho, falta de cidadania por parte dos que recebem os seus serviços, etc.**).

Assim, repetimos, sem querer extrapolar, pensamos que com estas investigações (**estudo 1 e 2**), chegámos a **algumas conclusões** que poderão ser um **bom contributo para trabalhadores e organismos sociopolíticos, na preparação das reformas numa sociedade** que se pretende **activa e produtiva** e bem como **para uma melhor qualidade de vida das pessoas idosas**.

Pensamos que **uma nova geração com novas filosofias de vida se encontra prestes à reforma. A sociedade tem mudado muito em relação à forma como «sente» ou «percebe» os seus idosos e idosas**, mas esta nova geração poderá contribuir para uma aceleração **na mudança de mitos e estereótipos**. Também aqui este trabalho pode ser um bom contributo.

Neste sentido, permitimo-nos dar **algumas sugestões**:

1. Ainda são **poucos os estudos** no campo da **Gerontologia Social** acerca da **perspectiva ocupacional que pensem as pessoas em situação de pré-reforma**. Assim, o **alargamento deste estudo** a outros sectores de actividade e a outras pessoas dos sectores estudados poderão **dar uma visão mais abrangente do sentir dos pré-reformados e das atitudes face à reforma**.

2. A criação de **grupos multiprofissionais e multisectoriais**, dos quais **os reformados façam parte**, em **diferentes regiões do país**, que funcionem quer **como grupos de aconselhamento** quer **como grupos motivadores**, podendo constituir uma **mais-valia para a sociedade portuguesa** e uma **ajuda para aqueles que não se sentem bem numa situação de pré-reforma ou de reforma**.

3. A implementação de **grupos de ajuda nos locais de trabalho**, bem como **flexibilidade na idade de reforma**, com **legislação que não penalize** seriam também importantes.

## **BIBLIOGRAFIA**

## Bibliografia:

- Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (2007). Previsão dos peritos sobre os riscos psicossociais emergentes relacionados com a segurança e saúde no trabalho (S.S.T.), in: *Factsheet n.º 74*, 05/09/2007. Disponível em: <http://osha.europa.eu/pt/publications/factsheets/74>, consultado em 10/01/2010.
- Agostinho, Paula (2004). Perspectiva Psicossomática do Envelhecimento. *Revista Portuguesa de Psicossomática*. Janeiro - Junho, vol. 6, número 001, Sociedade Portuguesa de Psicossomática, Porto, Portugal, pp. 31-36.
- Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52, 27-58.
- Alarcão, Madalena (2006). *(Des) equilíbrios familiares*. 3ª ed. Coimbra: Quarteto.
- Albarracín, D. & Johnson, B. T. & Zanna, M. P. (Eds.) (2005). *The Handbook of Attitudes* (1.ª ed.). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Alcalde Merino, Inés & Laspeñas García, Milagros (2005). “Ocio en los maiores: calidad de vida”. In J. Giró-Miranda (Coord.). *Envejecimiento, salud e dependencia* (pp. 43-62). Logroño: Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- Allegra, Suzy (2005). *Alegria e vitalidade, não importa a idade: ficando melhor, não apenas mais velho*. Trad. Denise de C. Rocha Delela. São Paulo: Cultrix.
- Alves Júnior, Edmundo D. (2004). *Procurando superar a modelização de um modo de envelhecer*. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 10, n.º 2, p. 57 -71, Maio/Agosto. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2840/1453>, consultado em 10/06/2009.
- Alves, Ruben (2001). *As Cores do Crepúsculo: a estética do envelhecer*. Campinas: Papirus Editora.
- Amor, Teresa (2009). Reconstrução Identitária: Exclusão Social na Terceira Idade e Políticas Urbanas. In: Ricardo Vieira; Cristóvão Margarido & Maura Mendes (Orgs.). *Diferenças, Desigualdades, Exclusões e Inclusões*. Porto: Afrontamento, pp.103-108.

- Anastasi, Anne. (1990). *Psychological testing* (6th edition). New York: MacMillan.
- Ander-Egg, Ezequiel (1997). *Diccionario de Pedagogía*. Buenos Aires: Editorial Magisterio.
- Antunes, Isabel (2009). Quando a Ruptura Amorosa Acontece: Aprenda a lidar com as emoções, sentimentos, comportamentos, reacções físicas e pensamentos. Lisboa: Paulus Editora.
- Assis, Mônica de (Org.) (2002). *Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos*. Rio de Janeiro: CRDE-UnATI-UERJ.
- Azambuja, Thais de. Uma oficina de criação para a Terceira Idade. *Textos Envelhecimento*, 2005, vol. 8 n.º.2. ISSN 1517-5928. Disponível em: [http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282005000200007&lng=pt&nrm=iso](http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000200007&lng=pt&nrm=iso), consultado em 18/06/2009.
- Azeredo, Zaida (2002). "Envelhecer com saúde". In Luísa F. da Silva (org.) *Promoção da Saúde* (pp. 141-158). Lisboa: Universidade Aberta.
- Aznar Díaz, Inmaculada & Fernández Martín, Francisco D. & Hinojo Lucena, Francisco J. (Coords.) (2005). *Teoría y Praxis en la Formación Integral de las Personas Mayores: una visión interdisciplinar*. Badajoz: Editorial @becedario.
- Baltes, Paul B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, vol. 23(5), Sep. 1987, 611 - 626.
- Baracco, Lino (1988). *Invecchiare è bello*. Guida al pianeta anziani. Bréscia: Edritice Morcelliana.
- Bardin, Laurence (2008). *Análise de Conteúdo*. Trad. Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70.
- Baroni, M.R. (2003). *I processi psicologici dell'invecchiamento*. Roma: Carocci editore.
- Barros de Oliveira, José Henrique (2002). *Psicologia da Família*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Barros de Oliveira, José Henrique (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. 2ª ed. Porto: Legis Editora.

- Barros de Oliveira, José Henrique (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. 3ª ed. Porto: Legis Editora.
- Barucci, Mário (1989). *Psicogeragogia*. Torino: Utet Libreria.
- Bateson, G. (1986). *Mente e Natureza*. Rio de Janeiro: Francisco Silva.
- Bauman, Zygmunt (2004). *Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Trad. Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Beauvoir, Simone (1967). *O Segundo Sexo: a experiência vivida*. Trad. Sérgio Millet. 2ª ed. São Paulo: Difusão Européia.
- Beauvoir, Simone (1970). *O Segundo Sexo: fatos e mitos*. Trad. Sérgio Millet. 4ª ed. São Paulo: Difusão Européia.
- Beauvoir, Simone. (1982). *Balanço Final*. Trad. Rita Braga. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Beauvoir, Simone. (1990). *A velhice*. Trad. Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Bedmar Moreno, Matías; Fresneda López, M<sup>a</sup> Dolores & Muñoz López (2004). «*Gerontología: Educación en Personas Mayores*». Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Bessa-Luís, Agustina (2008). *Dicionário Imperfeito*. Lisboa: Guimarães Editores.
- Bíblia Sagrada: de Referência Thompson (1990). Florida (EUA): Editora Vida.
- Birren, J. (1999). Afterword. In V. Bengtson e K. Schaie, (Eds), *Handbook of theories of aging* (pp. 459-471). New York: Springer Publishing Company.
- Borges, Livia de Oliveira (Org.) (2005). *Os Profissionais de Saúde e seu Trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Borrel, Marie & Maslo, Philippe (2002). *Stresse não é uma fatalidade*. Trad. Bernardina Felgueiras. Cascais: Editora Pergaminho.
- Bragança, Adriana Batista de Souza (2004). «Aposentadoria: A Experiência de Professores Aposentados do Instituto de Biologia da UNICAMP». Dissertação de Mestrado, defendida em: 19/02/2004. Orientadora: Neusa Maria Mendes de Gusmão. Campinas: UNICAMP, Faculdade de Educação. Disponível em:

<http://libdigi.unicamp.br/document/?down=vtls000316046>, consultada em 2 de Fevereiro de 2010.

Brêtas, Ana Cristina P. (1997). “Envelhecimento e Trabalho”. In: Eleonora M. Oliveira & Lucila Scavone (Orgs.). *Trabalho, Saúde e Gênero na Era da Globalização*. Goiânia: AB Editora (pp. 61-67).

Bronfenbrenner, Urie (1989). Ecological system theory. *Annals of Child Development*, 6, 187 - 249.

Bronfenbrenner, Urie (1996). *A Ecologia do Desenvolvimento Humano: Experimentos Naturais e Planejados*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Bruto da Costa, Alfredo B. (2007). *Exclusões Sociais*. 6ª ed. Lisboa: Fund. Mário Soares / Gradiva.

Buades Jiménez, Manuela & Rodriguez Blanco, África (2005). “Musica y salud: la danza calidad de vida”. In J. Giró-Miranda (Coord.). *Envejecimiento, salud e dependencia* (pp. 81 - 98). Logroño: Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.

Bueno, Belén; Vega, José Luís & Buz, José (2004). Desenvolvimento Social a partir da Meia-Idade. In César Coll, Álvaro Marchesi, Jesús Palacios *et al* *Desenvolvimento Psicológico e Educação, vol. 1 Psicologia Evolutiva*. Trad. Daisy Vaz Moraes, 2ª ed. (pp. 421- 437). Porto Alegre: Artmed.

Bullington, Jennifer (2006). “Body and self: a phenomenological study on the ageing body and identity”. In Frances Rapport, Paul Wainwright. *The Self in Health and Illness: Patients, Professionals and Narrative Identity* (pp. 69-82). Oxford: Radcliffe Publishing.

Cachioni, Meire (1998). «Envelhecimento Bem-sucedido e Participação numa Universidade para a Terceira Idade: A experiência dos alunos da Universidade São Francisco». Dissertação de Mestrado, defendida em: 1998. Orientadora: Anita Liberalesso Neri. Campinas: UNICAMP, Faculdade de Educação. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?down=vtls000135482>, consultada em 2 de Fevereiro de 2010.

Cachioni, Meire & Aguilar, Luiz Henrique (2008). Crenças em Relação à Velhice entre Alunos da Graduação, Funcionários e Coordenadores-professores Envolvidos com

as Demandas da Velhice em Universidades Brasileiras. In: *Revista Kairós, São Paulo, 11 (2), dez. 2008, pp. 95-119*. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/2395/1488>, consultado em 2 de Fevereiro de 2010.

Caldas, Célia P. (1997). Memória, Trabalho e Velhice: um estudo das memórias de velhos trabalhadores. In R. Veras (org.), *Terceira Idade: desafios para o terceiro milénio* (pp. 121-142). Rio de Janeiro: Relume-Dumará, UnATI/UERJ.

Câmara Municipal de Guimarães (1995). *Cartão Municipal do Idoso*. Divisão de Acção Social da Câmara Municipal de Guimarães. Disponível em: [http://www.cm-guimaraes.pt/PageGen.aspx?WMCM\\_PaginaId=6385](http://www.cm-guimaraes.pt/PageGen.aspx?WMCM_PaginaId=6385), consultado em 10 de Agosto de 2009.

Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis (2009). *Guia Cartão Municipal do Idoso*. Disponível em: [http://www.cm-oaz.pt/up/UPLOAD-bin2\\_imagem\\_0273231001246375232-790.pdf](http://www.cm-oaz.pt/up/UPLOAD-bin2_imagem_0273231001246375232-790.pdf), consultado em 10 de Agosto de 2009.

Câmara Municipal de Vila Real (2006). *Cartão Municipal do Idoso*. Acção Social da Câmara Municipal de Vila Real. Disponível em: [http://www.cm-vilareal.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=72:cartmunicipal-do-idoso&catid=71:ac-social&Itemid=55](http://www.cm-vilareal.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=72:cartmunicipal-do-idoso&catid=71:ac-social&Itemid=55), consultado em 10 de Agosto de 2009.

Canada Labour (2004) «Transition to Retirement». «*Collective Agreements and Older Workers*», chapter 6, 2004/12/09. Ottawa: Human Resources and Skills Development Canada – Canada Labour. Disponível em: [http://www.hrsdc.gc.ca/eng/lp/spila/wlb/caowc/11chapter\\_6.shtml](http://www.hrsdc.gc.ca/eng/lp/spila/wlb/caowc/11chapter_6.shtml), consultado em 25/07/2010.

Canário, Rui (2000). *Educação de Adultos: Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.

Canário, Rui (2003). “Parar de Transformar Crianças e Adolescentes em Alunos”. *Folha de São Paulo*, 29/07/2003. Disponível em: <http://tools.folha.com.br/print?site=emcimadahora&url=http%3A%2F%2Fwww1.folha.uol.com.br%2Ffolha%2Fsinapse%2Fult1063u504.shtml>, consultado em 10 de Agosto de 2009.

- Cantorani, José Roberto Herrera; Pedrosa, Bruno & Pilatti, Luiz Alberto (2009). As Esferas do Trabalho e Lazer e os Desafios e Tendências da Qualidade de Vida. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 14, N° 132 - Mayo de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd132/desafios-e-tendencias-da-qualidade-de-vida.htm>, consultado em 18/08/2010.
- Caradec, Vincent (2008). *Sociologie de la Vieillesse et du Vieillissement*. 2ª ed. Paris: Armand Colin.
- Cardoso, Rui Mota (2006). Entrevista com Rui Cardoso Mota. In: *2 Pontos: A Revista dos Professores Portugueses, Edição Primavera 2006*, pp. 22-25.
- Cardoso, Rui; Araújo, Anabela; Ramos, Rute; Gonçalves, Guilherme & Ramos, Marco (2002). *O Stress nos Professores Portugueses: Estudo IPSSO*. Porto: Porto Editora.
- Carmo, Hermano (2000). *Intervenção Social com Grupos*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carstensen, Laura (1991). Socioemotional Selectivity Theory: Social Activity in Life-Span Context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 11, 195-217.
- Carstensen, Laura (1992). Social and Emotional Patterns in Adulthood: Support for Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging*, Vol. 7, N° 3, 331-338. Disponível em: [www.acgg.org.co/pdf/pdf\\_memorias/mnz.../4\\_anexos.pdf](http://www.acgg.org.co/pdf/pdf_memorias/mnz.../4_anexos.pdf), consultado em 10/08/2010.
- Cavalcanti, Katia B. (1996). *Lazer, estilo de vida e longevidade*. Revista Movimento, Vol. 3, N° 5, 38-43. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewArticle/2231>, consultado em 10/08/2009.
- Chapman, E. (2002). *Guia para planear a reforma: como planear o seu futuro e viver a reforma em plenitude*. Trad. Carlos Varela Pinto. Lisboa: Monitor.
- Chauí, Marilena (2000). *Convite à Filosofia*. 7ª ed. (pp. 422-436). São Paulo. Editora Ática.
- Chopra, Deepak & Simon, David. *Viver Mais e Melhor: Dez Segredos Anti-envelhecimento*. Trad. Maria Lucília Filipe. Lisboa: Pergaminho.

- Cícero, M. T. (103-43 a.C.). *Saber envelhecer e A amizade*. Trad. Paulo Neves. Porto Alegre: L&PM, 1999.
- Coelho, Edviges; Magalhães, Maria da Graça & Bravo, Jorge Miguel (2008). Projecções de mortalidade e longevidade nas idades avançadas em Portugal. In: *III Congresso Português de Demografia*. Lisboa: Gulbenkian. Disponível em: [www.apdemografia.pt/iicpd.htm](http://www.apdemografia.pt/iicpd.htm), consultado em 12/05/2009.
- Colinvaux, Dominique & Leite, Luci B. & Dell' Aglio, Débora D. (org.) (2005). *Psicologia do Desenvolvimento: Reflexões e Práticas Atuais*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Costa, Elisabeth Maria Sene (1998). *Gerontodrama: a Velhice em Cena. Estudos Clínicos e Psicodramáticos sobre o Envelhecimento e a Terceira Idade*. São Paulo: Ágora.
- Costa, Maria Arminda Mendes (1999). “Questões Demográficas: Repercussões nos Cuidados de Saúde e na Formação dos Enfermeiros”. In Maria Paula Cordeiro *et al*, *O Idoso: Problemas e Realidades*. Coimbra: FORMASAU, 7-22.
- Couto, Maria Clara P. de Paula et al (2008). “Terapia familiar sistêmica e idosos: contribuições e desafios”. *Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, v. 20, nº 1, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pc/v20n1/09.pdf>, acessado em 29 de Abril de 2009.
- Covas, Maria das Mercês (2006). *Percursos da Sociologia da Família: das origens à consolidação científica*. Algarve: Universidade do Algarve.
- Cozinheiro, Sofia (2009). Uma Reflexão sobre a Identidade do Idoso. In: Ricardo Vieira; Cristóvão Margarido & Maura Mendes (Orgs.). In: Ricardo Vieira; Cristóvão Margarido & Maura Mendes (Orgs.). *Diferenças, Desigualdades, Exclusões e Inclusões*. Porto: Afrontamento, pp.119-132.
- Cribier, F. (1990). Les mots pour led ire. La vieillesse, le troisième âge et l'âge de nos nations. *Gerontologie* 76:1-8, 1990.
- Cross, R. P. (1984). *Adults as learners*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cruz Jentoft, Alfonso J. (2006). *La Vejez Positiva: nunca es demasiado tarde para ser feliz*. La Sfera de los Libros: Madrid.

- Cunha, Luísa Margarida Antunes (2008). *Modelos Rasch e Escalas de Likert e Thurstone na medição de atitudes*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências, Departamento de Estatística e Investigação Operacional. Disponível em:
- D'Oliveira, Teresa (2007). *Teses e Dissertações: recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos*. 2ª ed. Lisboa: Editora RH.
- Decisão nº 1720/2006/CE do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia, de 15 de Novembro de 2006, que estabelece um programa de acção no domínio da aprendizagem ao longo da vida. *Jornal Oficial nº L 327 de 24/11/2006*, pp. 0045 – 0068. Estrasburgo.
- Decisão nº 1357/2008/CE do Parlamento Europeu e do Conselho de 16 de Dezembro de 2008 que altera a Decisão nº 1720/2006/CE que estabelece um programa de acção no domínio da aprendizagem ao longo da vida. *Jornal Oficial nº L 350 de 30/12/2008 pp. 0056 – 0057*. Estrasburgo.
- DECO (2005). “Seguradoras fecham a porta a clientes com 65 anos”. *Dinheiro & Direitos* n.º 70 Julho/Agosto de 2005 – p. 17. Lisboa: DECO - Proteste.
- Demartis, Lucia (1999). *“Compêndio de Sociologia”*. Trad. Artur Morão. Lisboa: Edições 70.
- De Masi, Domenico (2000). *O Ócio Criativo*. Entrevista a Maria Serena Palieri. Trad. Léa Manzi. Rio de Janeiro: Sextante.
- Dias, Fernando Nogueira (2000), *Sistemas de Comunicação, de Cultura e de Conhecimento*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Dorfman, Lorraine T. (1989). Retirement Preparation and Retirement Satisfaction in the Rural Elderly. In *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 8, Nº 4, 432–450. Disponível em: <http://jag.sagepub.com/cgi/content/abstract/8/4/432>, consultado em 10 de Junho de 2010.
- Dufour, Anne & Wittner, Laurence (2007). *O Segredo de Okinawa: passaporte para a longevidade*. Tradução Joana Chaves. Lisboa: Sinais de Fogo.
- Dumazedier, Joffre (1999). *Sociologia Empírica do Lazer*. 2ª ed. Série Debates. São Paulo: Ed. Perspectiva.

- Dumazedier, Joffre (2000). *Lazer e cultura popular*. 7ª ed. Série Debates. São Paulo: Ed. Perspectiva.
- Engels, Friedrich (1876). *Sobre o Papel do Trabalho na Transformação do Macaco em Homem*. Edição Electrónica da Ebooks Brasil. Disponível em: <http://www.ebooksbrasil.org/adobeebook/macaco.pdf>, consultado em 12/09/2008.
- Epicteto (2007). *A Arte de Viver*. Introdução, Tradução e Notas de Carlos de Jesus. Lisboa: Edições Sílabo.
- Erikson, Erik (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Erikson, Erik (1982). *The life cycle completed: a review*. New York: Norton.
- Ermida, José Gomes (1999). “Processo de Envelhecimento”. In Maria Paula Cordeiro *et al*, *O Idoso: Problemas e Realidades*. Coimbra: FORMASAU, 41-50.
- EUROSTAT (2009). *Proportion of Population Aged 65 and Over*. V.2. Disponível em: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/product\\_details/dataset?p\\_product\\_code=TPS00028](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/product_details/dataset?p_product_code=TPS00028), consultado em 28/08/2009.
- Fairman, Silvia C. (2006). *El Amor a los 70*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.
- Featherstone, Mike (1994). «O curso da vida: corpo, cultura e o imaginário no processo de envelhecimento». In: Guita Grin Debert & Júlio Assis Simões. *Antropologia e Velhice: textos didáticos*, IFCH/UNICAMP, 1 (13), pp. 73-134, mar. 1994.
- Fernandes, Ana (1996). *Previdência Social e Estado-Providência*. III Congresso Português de Sociologia. Associação Portuguesa de Sociologia, disponível em: [http://www.aps.pt/cms/docs\\_prv/docs/DPR49245f23900c5\\_1.pdf](http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR49245f23900c5_1.pdf), acedido em 17/06/2009.
- Fernandes, Ana (1997). *Velhice e Sociedade Demográfica, Família e Políticas Sociais*. Oeiras: Editora Celta Oeiras.
- Fernandes, Ana (2008). *Questões Demográficas: Demografia e Sociologia da População*. Lisboa: Edições Colibri / Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.
- Ferreira, Maria Elisa de Mattos Pires (2008). *A meia-idade e a alta modernidade*. *Constr. psicopedag.*, dez. 2008, vol. 16, nº 13, pp.77-91. ISSN 1415-6954.

- Ferreira, Marianela Nunes (2007). Transição à Reforma, Qualidade de Vida e Envelhecimento. In: *Revista Transdisciplinar de Gerontologia, Universidade Sénior Contemporânea*, Ano 1, vol. 1, Dez.2006-Mai,2007, pp. 30-34. Disponível em: [http://usc.no.sapo.pt/revista\\_transdisciplinar\\_de\\_gerontologia\\_da\\_usc.html](http://usc.no.sapo.pt/revista_transdisciplinar_de_gerontologia_da_usc.html), consultado em 15/04/2010.
- Fierro, Alfredo (2004). O Desenvolvimento da Personalidade na Idade Adulta e na Velhice. In César Coll, Álvaro Marchesi, Jesús Palacios *et al.* *Desenvolvimento Psicológico e Educação*, vol. 1 Psicologia Evolutiva. Trad. Daisy Vaz Moraes, 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, pp. 404-420.
- Figueiredo, Vera Lygia Menezes (2007). Estilo de Vida como Indicador de Saúde na Velhice. *Ciências & Cognição*, Vol 12: 156-164. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/pdf/v12/m347137.pdf>, consultado em 7/7/2010.
- Figueiredo, Maria do Livramento Fortes *et al* (2007). As Diferenças de Gênero na Velhice. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2007, vol. 60, nº 4, pp. 422-427. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v60n4/a12.pdf>, consultado em 15 de Abril de 2010.
- Fogaça, Cristina (2006). *Cultura, Memória e Valorização do Idoso*. Disponível em: <http://www.cristinafogaca.com/32/6550.html>, consultado em 7/7/2010.
- Fonseca, António (2004). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fonseca, António (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fonseca, António (2007). Subsídios para uma leitura desenvolvimental do processo de envelhecimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, vol. 20, nº 2, 277-289. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010279722007000200014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722007000200014&lng=en&nrm=iso), consultado em: 25/05/2009.
- Fonseca, António (2009). “Que Vida depois da Reforma?”. In: Fundação Calouste Gulbenkian. *O Tempo da Vida: Fórum Gulbenkian de Saúde sobre o Envelhecimento 2008/2009*. Cascais: Principia, pp. 151-159.
- Fontaine, Roger (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Trad. José Nunes de Almeida. Lisboa: Climepsi Editores.

- Forstmeier, Simon & Maercker, Andreas (2008). Motivational reserve: Lifetime motivational abilities contribute to cognitive and emotional health in old age. In: *Psychology and Aging*, vol. 23 (4), Dec, pp. 886-899.
- França, Lucia (2002). *Repensando a aposentadoria com qualidade: um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades*. CRDE-UNATI-UERJ (Brasil): Rio de Janeiro.
- França, Lucia (2004). *Attitudes towards retirement: a cross-cultural study between New Zealand and Brazilian executives*. Auckland (Nova Zelândia): The University of Auckland, Psychology Department.
- França, Lucia Helena & Soares, Neusa Eiras (1997). A Importância das Relações Intergeracionais na Quebra de Preconceitos sobre a Velhice. In R. Veras (org.), *Terceira Idade: desafios para o terceiro milénio* (pp. 143-169). Rio de Janeiro: Relume-Dumará, UnATI/UERJ.
- França, Lucia Helena de Freitas Pinho & Vaughan, Graham (2008). Ganhos e Perdas: Atitudes dos Executivos Brasileiros e Neozelandeses frente à Aposentadoria. In: *Psicologia em Estudo* [online], vol.13, n.2, pp. 207-216. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141373722008000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722008000200002&lng=en&nrm=iso), consultado em 17 de Junho de 2010.
- Freire, Sueli Aparecida (2001). *Bem-estar subjetivo e metas de vida: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade*. Tese de Doutorado. Orientador: Ana Liberalesso Neri. Campinas: UNICAMP.
- Garrett, Carolina (2007). *Alzheimer*. Coleção O Essencial da Saúde, Vol. 5. Matosinhos: Quidnovi.
- Giardino, Andrea & Cardozo, Julio Sergio (2009). *O Melhor Vem Depois: Desvendando o Enigma da Longevidade*. São Paulo: Saraiva.
- Giró-Miranda, Joaquim (Coord.) (2005). «*Envejecimiento, salud e dependencia*». Logroño: Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- Godoy, Sylvia (2006). *Psicanálise na maturidade: um resgate possível*. Tese de Doutorado São Paulo: PUCSP. (Tese de Doutorado policop.).
- Goldenberg, Mirian (2003). *A Arte de Pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais*. 7ª ed. Rio de Janeiro: Record.

- Gomes, Rui; Silva, Maria João; Mourisco, Salomé; Silva, Susana; Mota, Alfredo & Montenegro, Nuno (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stresse, "burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. In: *Revista Portuguesa de Educação*, 19 (1), pp. 67-93. Braga: CIEd – Univ. do Minho. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpe/v19n1/v19n1a04.pdf>, consultado em: 12/10/2009.
- Grácio, Eunice (1999). Apoio Social e Financeiro na Terceira Idade. In Maria Paula Cordeiro *et al*, *O Idoso: Problemas e Realidades*. Coimbra: FORMASAU, pp. 7-22.
- Guia de Recursos para o Desenvolvimento Social (2003). Coordenação da Edição: Cristina Fangueiro. Lisboa: Instituto de Solidariedade e Segurança Social.
- Giddens, Anthony (2000). *Sociologia*. Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gomes, Romeu (2008). Análise e Interpretação de Dados de Pesquisa Qualitativa. In: Maria Cecília de Souza Minayo (org.) (2008). *Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade*. 27ª ed. Petrópolis: Vozes, pp. 79-108.
- Guillemard, Anne-Marie (2003). *As Sociedades À Prova Do Envelhecimento - O Desafio Do Emprego Na Segunda Parte Da Carreira*. Trad. INTERFACEHS. Revista de Gestão Integrada de Saúde do Trabalho e Meio Ambiente, São Paulo: INTERFACEHS - SENAC, disponível em: [http://www.interfacehs.sp.senac.br/images/artigos/54\\_pdf.pdf](http://www.interfacehs.sp.senac.br/images/artigos/54_pdf.pdf)., acedido em 30 de Abril de 2009.
- Guillén, Francisco & Reuss, José Manuel (Dir.) (2007). *Diccionario LID Geriatria y Gerontología*. Madrid: LID Editorial.
- Guimarães, Renato Maia (2007). «Health Capital, Life Course and Ageing». *Gerontology*, 53: 96-101.
- Hansez, I.; Bertrand, F.; De Keyser, V. & Pérée, F. (2005) «Fin de carrière des enseignants : vers une explication du stress et des retraites prématurées». In: *Le travail humain* 2005/3 (Vol. 68), pp. 193-223. Disponível em: <http://www.cairn.info/revue-le-travail-humain-2005-3.htm>, consultado em 15/03/2010.

- Hernando Ibeas, María Victoria (2005). «Sexualidad y afectividad en la vejez». In J. Giró-Miranda (Coord.). *Envejecimiento, salud e dependencia* (pp. 63-80). Logroño: Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- Hill, Manuela Magalhães & Hill, Andrew (2009). *Investigação por Questionário*. 2ª ed. Lisboa: Ed. Sílabo.
- Hornstein, G. A. & Wapner S. (1985). «Modes of experiencing and adapting to retirement». *International Journal of Aging and Human Development*. 21(4), 291-315. Disponível em: <http://baywood.metapress.com/openurl.asp?genre=article&eissn=15413535&volume=21&issue=4>, consultado em 12/12/2009.
- Huberman, Michael (2000). O ciclo de vida pessoal dos professores. In: António Nóvoa (org) *Vida de professores*. 2ª ed. Porto: Porto Editora, pp. 31 - 62.
- I.N.E. (2006). *População residente (N.º) por Local de residência e Grupo etário (por ciclos de vida)*. Última actualização: 03 Ago 2007. Disponível em: [http://www.ine.pt/portal/page/portal/PORTAL\\_INE/bddXplorer?indOcorrCod=0000611&selTab=tab0](http://www.ine.pt/portal/page/portal/PORTAL_INE/bddXplorer?indOcorrCod=0000611&selTab=tab0), consultado em 14/12/2007.
- I.N.E. (2008). *Índice de envelhecimento (N.º) por Local de residência; Anual - INE, Estimativas Anuais da População Residente*. Disponível em: [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0000603&selTab=tab2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000603&selTab=tab2), consultado em 21/03/2009
- I.N.E. (2009). *Projeções de população residente em Portugal 2008-2060*. Disponível em: [http://www.ine.pt/ngt\\_server/attachfileu.jsp?look\\_parentBoui=66023625&att\\_display=n&att\\_download=y](http://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=66023625&att_display=n&att_download=y), consultado em 21/03/2009.
- Ingman, Stan; Amin, Iftekhar; Clarke, Egerton Clarke & Brune, Kendall (2010). Education for an Aging Planet. *Educational Gerontology*, Vol. 36, 5 May 2010, 394–406. Disponível em: <http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a920740119~frm=abslink>, consultado em 10/06/2010.
- Iruzubieta Barragan, Javier (2005). «Género y educación sanitaria en el anciana». In J. Giró-Miranda (Coord.). *Envejecimiento, salud e dependencia*. Logroño: Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones, pp. 99 – 120.

- Jacob, Luís (2007). *Animação de Idosos: actividades*. Porto: Âmbar.
- Jacob, Mariana (2004). *Geriatría em Comprimidos para todas as Idades*. Rio de Janeiro: José Olympio Editora.
- Jaques, Elliot (1965). «Death and the Mid-Life Crisis». In: *The International Journal of Psychoanalysis*, 46: 502-514. Disponível em:  
<http://www.pep-web.org/document.php?id=ijp.046.0502a>, consultado em 10 de Novembro de 2009.
- Jornal Electrónico Ciência Hoje (2008). “São cada vez mais as pessoas que enfrentam riscos psicossociais no trabalho. Alerta vem do Observatório Europeu dos Riscos”. Porto, 3 de Dezembro de 2008. Disponível em:  
<http://www.cienciahoje.pt/index.php?oid=25001&op=all>, acedido em 5 de Dezembro de 2009.
- Jung, Carl Gustav (1980). *Psicologia do Inconsciente*. Obras Completas de C. G. Jung, vol. 7, t. 1. Tradução de Maria Luíza Appy. 2ª edição. Petrópolis: Vozes.
- Kalache, Alexandre (2009). A Arte de Envelhecer. In: *Revista Abcfarma*, ed. 209, Jan. 09, pp. 5-8.
- Koller, Sílvia Helena (2004) (Org.). *Ecologia do Desenvolvimento Humano*. Casa do Psicólogo: São Paulo.
- Leandro, Maria Engrácia (2001). “Permanência e Modificações Familiares”. In Maria Engrácia Leandro, *Sociologia da Família nas Sociedades Contemporâneas*. Universidade Aberta: Lisboa, pp. 259-295.
- Lima, Margarida (2006). *Posso participar? Actividades de desenvolvimento para idosos*. 2ªed. Âmbar: Porto.
- Loevinger, Jane (1976). *Ego development: conceptions and theories*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Luckesi, C. C. (2005). *Filosofia da Educação*. 24ª ed. São Paulo: Cortez.
- Maciel, Diana & Ana Cristina Marques (2008). “Do ganha-pão à valorização pessoal: a centralidade do trabalho na vida dos indivíduos”. ISCTE: CIES e-Working Paper Nº 43/2008.

- Marchand, Helena D'Orey (2005). *A Idade da Sabedoria: Maturidade e Envelhecimento*. Âmbar: Porto.
- Marcuse, Herbert (1999). *L'uomo a una dimensione: l'ideologia della società industriale avanzata*. Torino: Editore Einaudi.
- Marques, Ramiro (2000). *Dicionário Breve de Pedagogia*. Lisboa: Editorial Presença.
- Marques Pinto, A. ; Lima, M.L. & Lopes da Silva, A. (2003). Stress Profissional em Professores Portugueses: Incidência, Preditores e Reação de Burnout. In: *Psychologica*, 33, 181-194.
- Martín García, Manuel (2001). “Llenar de vida los años”. In Ramona Rubio Herrera & José L. Cabezas Casado (Coords.) (2001). *En busca del color, el calor y el sentido de la vejez: dedicado a los que fueron y volvieron*. (pp. 27-43). Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Martins Correia, João (2003). *Introdução à Gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Martins, Rosa Maria Lopes & Rodrigues, Maria de Lurdes Martins (2004). “Estereótipos sobre idosos: uma representação social gerontofóbica”. In: Millenium. *Revista do ISPV*, 29, 249-254, 2004.
- Matsudo, Victor (1999). Vida Ativa para o Novo Milênio. In: *Revista de Oxidologia*, Ano VIII, nº 5, Set./Out. (pp.18-24) - CELAF de São Caetano do Sul - Programa Agita São Paulo.
- Melo, Bárbara; Gomes, António Rui & Cruz, José Fernando (1997). “Stress Ocupacional em Profissionais da Saúde e do Ensino”. In. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, vol. 2, nº 1, pp. 53-71. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/5350/1/Melo%2cGomes%26Cruz-SO-Revista-UM.pdf>, consultado em: 10/08/2009.
- Minayo, Maria Cecília de Souza (org.) (2008). *Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade*. 27ª ed. Petrópolis: Vozes.
- Ministério da Saúde (2009). Portaria nº 301/2009 – Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral. Disponível em: <https://www.saudeoral.min-saude.pt/sisoral/pnpso/index.jsp>, consultado em 20/08/2009.

- Ministério da Saúde – Direcção Geral de Saúde (2009). *Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral – Relatório Contratualização 2008*. Disponível em: <http://www.dgs.pt?cr=14592>, consultado em 20/08/2009.
- Mónica, Maria Filomena (2007). Envelhecer, Corpo, Aparência e Identidade. Comunicação proferida na Sessão Temática "*Envelhecimento - Novas perspectivas de intervenção*", realizada na Biblioteca Municipal de Oeiras em 18 de Outubro de 2007 e organizada pelo Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Oeiras. Disponível em: <http://www.advita.pt/index.php?id=3,0,0,1,0,0>, consultado em 30/11/2009.
- Mónica, Maria Filomena (2008). *Nós, os Portugueses*. Vila Nova de Famalicão: Quasi Edições.
- Montiel, António (2004). *Aprendendo a viver juntos: faces e fases da comunicação interpessoal*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Moragas, Ricardo (1997). *Gerontologia Social: Envelhecimento e Qualidade de Vida*. São Paulo: Ed. Paulinas.
- Moreira, João Manuel (1991). "Desenvolvimento Profissional dos Professores: Acepções, Concepções e Implicações". Comunicação apresentada no *III Seminário "A Componente de Psicologia na Formação de Professores e Outros Agentes Educativos"*, Évora, 26-28/09/1991. Disponível em: <http://www2.fpce.ul.pt/pessoal/jmoreira/Port/abstracts/ev91.htm>, consultado em: 12 /08/2009.
- Moreira, João Manuel (2004). *Questionários: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Moscovici, Fela (1997). *Razão e Emoção: A Inteligência Emocional em Questão*. Salvador: Casa da Qualidade.
- Moscovici, Fela (2002). *Desenvolvimento Interpessoal: Treinamento em Grupo*. Rio de Janeiro: Editora José Olímpio.
- Moscovici, Serge (2003). *Representações sociais. Investigações em Psicologia Social*. Trad. Pedrinho A. Guareschi. Petrópolis, Vozes.
- Moura, Rui Manuel (1999). *A Vida Adulta: Uma Visão Dinâmica*. Disponível em: <http://members.tripod.com/RMoura/vidaadult.htm>, consultado em 06/06/2009.

- Mucida, Ângela (2006). *O Sujeito não Envelhece: Psicanálise e Velhice*. Belo Horizonte: Autêntica.
- Murta, Cláudia (2001). *Magistério e sofrimento psíquico: contribuição para uma leitura psicanalítica da escola*. In: Colóquio DO LEPSI IP/FE-USP, 3., 2001, São Paulo. Disponível em: [http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=MSC0000000032001000300031&lng=en&nrm=abn](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC0000000032001000300031&lng=en&nrm=abn), consultado em 13/02/2009.
- Nazareth, J. Manuel (2009). *Crescer e Envelhecer: constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico*. Lisboa: Editorial Presença.
- Neri, Anita Liberalesso (org.) (1995). *Psicologia do Envelhecimento: Temas Seleccionados na Perspectiva do Curso de Vida*. Campinas: Papirus Editora.
- Neri, Anita Liberalesso (org.) (1999). *Viver depois dos 60 anos*. Campinas: Papirus Editora.
- Neri, Anita Liberalesso (org.) (2001). *Desenvolvimento e Envelhecimento: Perspectivas Biológicas, Psicológicas e Sociológicas*. Campinas: Papirus Editora.
- Neri, Anita Liberalesso & Jorge, Mariana Dias (2006). Atitudes e Conhecimentos em Relação à Velhice em Estudantes de Graduação em Educação e em Saúde: Subsídios ao Planeamento Curricular. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, Jun. 2006, vol. 23, n.º.2, pp. 127-137. Disponível em: [http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103166X2006000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2006000200003&lng=pt&nrm=iso), consultado em 23/11/2009.
- Noone, Jack H.; Stephens, Christine & Alpass Fiona M. (2009) Preretirement Planning and Well-Being in Later Life: A Prospective Study. *Research on Aging* 31, 295-317.
- Novaes, Maria Helena (org.) (2005). *As Gerações e suas Lições de Vida: Aprender em Tempo do Viver*. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio; São Paulo: Loyola.
- Nóvoa, António (1992). Formação de professores e profissão docente. In: António Nóvoa (Org.). *Os professores e a profissão*. Lisboa: Dom Quixote, pp. 15-33.
- Nuland, Sherwin B. (2008). *A Arte de Envelhecer: A Receita de um Médico para o Bem-Estar*. Trad. Maria A. Campos. Cruz Quebrada: Estrela Polar.

- Nunes, Belina (2008). *Envelhecer com Saúde: Guia para melhorar a sua saúde física e psíquica*. Lisboa: Lidel.
- O.C.D.E. (2009). *Panorama das Pensões - 2009: Sistemas de Rendimento de Reformas nos Países da OCDE*. Disponível em: <http://browse.oecdbookshop.org/oecd/pdfs/browseit/810908UE5.PDF>, consultado em 05/07/2009.
- Oliveira, Eleonora M. (1997). Gênero, Saúde e Trabalho: um olhar transversal. In: Eleonora M. Oliveira & Lucila Scavone (Orgs.). *Trabalho, Saúde e Gênero na Era da Globalização*. Goiânia. AB Editora (pp. 1-14).
- O.M.S. Organização Mundial de Saúde (2006). *Life Tables for WHO Member States*. Expectativa de Vida em Portugal, por Faixas Etárias, em 2006. Disponível em: [http://www.who.int/whosis/database/life\\_tables/life\\_tables\\_process.cfm?path=whosis.life\\_tables&language=english](http://www.who.int/whosis/database/life_tables/life_tables_process.cfm?path=whosis.life_tables&language=english), consultado em: 06/04/2009.
- O.N.U. Organização das Nações Unidas (1991). *Uma Sociedade para Todas as Idades*.
- Osório, Luiz Carlos (2002). *Casais e Famílias: uma visão contemporânea*. Porto Alegre: Artmed.
- Pais Ribeiro, José Luís (2007). *Metodologia de Investigação em Psicologia e Saúde*. Porto: Legis Editora/Livpsic.
- Palacios, Jesús (2004). Mudança e Desenvolvimento durante a Idade Adulta e a Velhice. In César Coll, Álvaro Marchesi, Jesús Palacios *et al.* *Desenvolvimento Psicológico e Educação*, vol. 1 Psicologia Evolutiva. Trad. Daisy Vaz Moraes, 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, pp. 371-388.
- Papalia, Diane & Olds, Sally (2000). *Desenvolvimento Humano*. Trad. Daniel Bueno. 7ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.
- Pardal, Luís & Correia, Eugénia (1995). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto: Areal Editores.
- Paschoal, S.M.P. (2004). *Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico*. São Paulo. Tese de Doutorado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

- Passarelli, M.C. (1997). O processo de envelhecimento em uma perspectiva geriátrica. *O mundo da saúde: Envelhecer com saúde e dignidade*. São Paulo, v. 21, n.04, 208-212. Jul./Ago. 1997.
- Paúl, Constança (1997). *Lá para o fim da vida: Idosos, Família e Meio Ambiente*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Paúl, Constança & Fonseca, António M. (2001). *Psicossociologia da Saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Peixoto, Clarice (1997). De Volta às Aulas ou De Como Ser Estudante aos 60 Anos. In R. Veras (org.), *Terceira Idade: desafios para o terceiro milénio*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, UnATI/UERJ, pp. 41-74.
- Peixoto, Clarice (2000). *Envelhecimento e Imagem: As Fronteiras entre Paris e Rio de Janeiro*. São Paulo: Annablume.
- Peixoto, Clarice (2004). *Família e Envelhecimento*. Colecção Família, Geração e Cultura. Rio de Janeiro: Editora FGV.
- Peixoto, Clarice & Clavairolle, Françoise (2005). *Envelhecimento, Políticas Sociais e Novas Tecnologias*. Rio de Janeiro: Editora FGV.
- Pestana, E. e Páscoa, A. (2002). *Dicionário Breve de Psicologia*. 2ª Ed. Lisboa: Editorial Presença.
- Pimentel, Luísa (2005). *O lugar do Idoso na Família: contextos e trajectórias*. 2ª ed. Coimbra: Quarteto.
- Pité, Jorge (2004). *Dicionário Breve de Sociologia*. 2ª ed. Lisboa: Editorial Presença.
- Pizzato, Rui Carlos (2009). *O Tripé da Mudança*. São Paulo: HSM Inspiring Ideas. Disponível em: <http://br.hsmglobal.com/notas/53834-o-tripe-da-mudan%C3%A7a>, consultado em 12/08/2009.
- Pocinho, Margarida & Capelo, Maria Regina (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. In: *Educação e Pesquisa*, 2009, vol..35, nº .2, pp. 351-367. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151797022009000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151797022009000200009&lng=en&nrm=iso), consultado em 15/03/2010.
- Portela, Luís (2004). *Encarar a Realidade*. Porto: Edições Asa.

- Portugal (2004). Alto Comissariado da Saúde. *Estratégias de Saúde em Portugal – O Plano Nacional de Saúde 2004-2010* Lisboa: Alto Comissariado da Saúde, 2009. – Disponível em: [http://www.acs.min-saude.pt/wp-content/uploads/2009/02/estrategiassaudeportugal\\_pns\\_04-10\\_partei-i.pdf](http://www.acs.min-saude.pt/wp-content/uploads/2009/02/estrategiassaudeportugal_pns_04-10_partei-i.pdf), consultado em: 20/08/2009.
- Prata, Mário (1993). *Você é um envelhescente?* Disponível em: <http://www.marioprataonline.com.br/>, consultado em 09/10/2008.
- Quaresma, Maria de Lourdes (2008). Questões do Envelhecimento nas Sociedades Contemporâneas. In: *Revista Kairós, São Paulo, 11 (2), pp. 21-47*. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/2391/1484>, consultado em: 06/08/2010.
- Quivy, Raymond & Campenhoudt, Luc Van (2008). *Manual de investigação em ciências sociais: Trajectos*. Trad. João Minhoto Marques; Maria Amália Mendes & Maria Carvalho. Revisão Rui Santos. 5ª ed. Lisboa: Gradiva.
- Reis, Eduardo José Faria Borges dos *et al.* (2005). Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2005, vol. 21, n. 5, pp. 1480-1490. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X2005000500021&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2005000500021&lng=en&nrm=iso), consultado em 19/10/2009.
- Reis, Jair Teixeira (2007). *Manual Prático de Direito do Trabalho*. 2ª ed. Curitiba: Juruá, pp. 15-32.
- Requejo Osório, Agustín & Pinto, Fernando Cabral (Coords.) (2007). *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ribeiro, Luís Reis (2009). “Portugueses estudam ou reformam-se para fugir ao desemprego”. *Jornal I Online, 17 de Agosto de 2009*. Disponível em: <http://www.ionline.pt/conteudo/18634-portugueses-estudam-ou-reformam-se-fugir-ao-desemprego>, consultado em 17/08/2009.
- Ribeiro, Pricila Cristina Correa (2006). «Estilo de Vida Ativo no Envelhecimento e sua Relação com o Desempenho Cognitivo: um estudo com idosos residentes na comunidade. Dissertação de Mestrado. Orientadora: Prof.ª Doutora Mônica S. Yassuda. Defendida em 19/12/2006. Campinas: UNICAMP, Fac. de Educação.

Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000407820>, consultada em 12 de Fevereiro de 2009.

- Roizen, Michael F. (1999). *Idade Verdadeira: Como ficar emocional e fisicamente mais jovem*. Trad. Ana Beatriz Rodrigues e Priscilla Martins Celeste. 8ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Rojas, Enrique (2007). A Síndrome de Burnout. In: Enrique Rojas, *Adeus, Depressão*. Trad. João Pedro George. Lisboa: Publicações Dom Quixote, pp. 221-240.
- Romanini, Débora P. & Xavier, Antônio A. P. & Kovalski, João L. (2004). “Aposentadoria: Período de Transformações e Preparação”. In: XXIV Encontro Nacional de Engenharia de Produção - Florianópolis, SC, Brasil, 03-05/11/2004. Disponível em: <http://www.pg.cefetpr.br/ppgep/Ebook/ARTIGOS/69.pdf>, consultado em 12/12/2008.
- Rosa, Maria João Valente (1996). Envelhecimento Demográfico: Proposta de Reflexão sobre o Curso dos Factos. *Análise Social*, vol. XXXI (139), 1183-1198.
- Rosa, Maria João Valente (1999). *Reformados e Tempos Livres: Resultados do Inquérito Realizado em 1998 à População Activa e Reformada sobre Actividades de Lazer*. Lisboa: Edições Colibri.
- Rosa, Maria João Valente (2002). Notas sobre a População — Os Homens e as Mulheres perante o Casamento. *Análise Social*, vol. XXXVII (163), 667-672.
- Rubio Herrera, Ramona y Cabezas Casado, Jose L (Coords.) (2001). *En busca del color, el calor y el sentido de la vejez: dedicado a los que fueron y volvieron*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Russ, Jacqueline (1994). *Dicionário de Filosofia: os conceitos, os filósofos e 1850 citações*. São Paulo: Editora Scipione.
- Sacks, Oliver (1998). *O Homem que Confundiu sua Mulher com um Chapéu*. Trad. Talita Macedo Rodrigues. 2ª ed. Rio de Janeiro: Imago.
- Sacks, Oliver (2008). *Musicofilia*. Trad. Sofia Coelho e Miguel Serras Pereira. 2ª Ed. Lisboa: Antropos / Relógio D'Água.
- Santos, Beja (2007). *Somos aquilo que consumimos*. Lisboa. Instituto Piaget.

- Santos, Boaventura de Sousa (1993), «O Estado, As Relações Salariais e o Bem-estar Social na Semiperiferia: o caso português», in Boaventura de Sousa Santos (org.), *Portugal: um retrato singular*. Porto: Edições Afrontamento, pp. 15 – 56.
- Santos, Boaventura de Sousa (2002). Da Ciência Pós-moderna ao Senso Comum. In: Boaventura de Sousa Santos. *A Crítica da Razão Indolente: Contra o Desperdício da Experiência*. 2ª ed. Porto: Edições Afrontamento, pp. 53-110.
- Santos, Boaventura de Sousa & Hespanha, Pedro (1987), «O Estado, a Sociedade e as Políticas Sociais: o caso das Políticas de Saúde», *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 23.
- Saraceno, Chiara (1997). *Sociologia da Família*. Trad. M.F. Gonçalves de Azevedo. Lisboa: Editorial Estampa.
- Schaie, K.W. (1966) *Intellectual Development in Adulthood: The Seattle Longitudinal Study*. Cambridge: University Press.
- Schaie, K. W. (2000). “The impact of longitudinal studies on understanding development from young adulthood to old age”. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 267-275.
- Schirmer, Janine (1997). “Trabaho e Maternidade: qual o custo para as mulheres?”. In: Eleonora M. Oliveira & Lucila Scavone (Orgs.). *Trabalho, Saúde e Gênero na Era da Globalização*. Goiânia. AB Editora (pp. 101-113).
- Schirmacher, Frank (2005). *A revolução dos idosos: o que muda no mundo com o aumento da população mais velha*. Trad. Maria.do Carmo Ventura Wollny. Rio de Janeiro: Campus.
- Scortegagna, Renzo (2005). *Invecchiare*. 2ª Ed. Bologna (Itália): Il Mulino.
- Segurança Social (2006). “População Adulta: pessoas idosas”. In: *Respostas Sociais: nomenclaturas e conceitos*. Lisboa: M.T.S.S., pp. 26-34.
- Serapioni, Mauro (2000). Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. In: *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1) pp. 187-192. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7089.pdf>, consultado em 10/04/2010.

- Settersen, R. A. (1998). Time, age, and the transition to retirement: New evidence on life-course flexibility? *International Journal of Aging and Human Development*, 47, pp. 177 - 203. Disponível em: <http://baywood.metapress.com/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,4,4;journal,86,264;linkingpublicationresults,1:300312,1>, consultado em 10/08/2009.
- Silva, Célia M<sup>a</sup> J. Simões (2009). Velhice: Realidade Viva ou Imagem Sofrida? In: Ricardo Vieira; Cristóvão Margarido & Maura Mendes (Orgs.). *Diferenças, Desigualdades, Exclusões e Inclusões*. Porto: Afrontamento, pp.149-167.
- Silva, Cristina Maria Soares & Leandro, Maria Engrácia (2004). Saúde e Envelhecimento: Estratégias de Autogestão da Saúde. In: *Sociedades Contemporâneas: Reflexividade e Acção. Atelier Saúde*. Actas dos Ateliers do V Congresso Português de Sociologia, pp.12-21. Braga: Universidade do Minho.
- Silva, Luísa Ferreira (2008). *Saber Prático de Saúde: As Lógicas do Saudável no Quotidiano*. Biblioteca das Ciências Sociais. Porto: Afrontamento.
- Silva, Sidney Dutra da (2004). *A implantação de um centro de convivência para pessoas idosas: um manual para profissionais e comunidades*. Rio de Janeiro: CRDE-UnATI-UERJ.
- Silva Neto, Arthur Moreira (2006). *Grande Idade: reflexões sobre o envelhecimento humano*. Rio de Janeiro: Armazém Digital.
- Silva Neto, Arthur Moreira. (2007). *Idosos Clientes do Millenium BCP têm cinema gratuito até 21 de Julho de 2007*. Disponível no Blog Grande Idade: Dignidade e Respeito aos Idosos, in: <http://grandeidade.blogspot.com/2007/03/idosos-clientes-do-millenium-bcp-tm.html>, consultado em 10/08/2009.
- Silveira Neto, Fernando Henrique (2009). *Você é kairos ou chronos?* Disponível em: <http://www.fernandohenriquedasilveiraneto.com/Artigos/kairosouchronos.pdf>, consultado em 29/05/2009.
- Simões, António (1991). Aspectos do Desenvolvimento Cognitivo do Idoso. In: *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXV, n<sup>o</sup> 2, pp. 177-185.
- Simões, António (2006). *A Nova Velhice: um novo público a educar*. Porto: Âmbar.

- Simões, Regina (1998). *Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso*. Piracicaba: Editora Unimep.
- Sinopoli, Amalia & Guarido, Elza & Piccolotto, M<sup>a</sup> Cecília & Abreu, M<sup>a</sup> Luiza & Coelho, M<sup>a</sup> Virgínia (2008). *Funcionamento Cognitivo e Envelhecimento*. São Paulo: Instituto Pieron de Psicologia Aplicada. Disponível em: [http://www.pieron.com.br/index.php?id=artigos/bib\\_012.htm](http://www.pieron.com.br/index.php?id=artigos/bib_012.htm), consultado em: 29/05/2009.
- Sjogren, Katarina & Stjernberg, Louise (2010). «A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly». In: *BMC Geriatrics* 2010, 10:34 (8 June 2010). Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/1471-2318/10/34>, consultado em: 10/06/2010.
- Skoglund, John (1980). Aging in Sweden, part 1: Retirement Planning. *Educational Gerontology*, 5 (3), 273-281. Disponível em: <http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a746903824~frm=abslink?words=skoglund>, consultado em: 10/06/2010.
- Skoglund, John (1981). Aging in Sweden, part 2: Retirement Anticipation. *Educational Gerontology*, 6 (1), 1-10. Disponível em: <http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a746907892~frm=titlelink>, consultado em: 10/06/2010.
- Soldevilla Agreda, José Javier (1999). “Passado, Presente e Futuro da Enfermagem Gerontológica”. In Maria Paula Cordeiro *et al*, *O Idoso: Problemas e Realidades*. Coimbra: FORMASAU, 23-39.
- Sousa, Liliana (2005). *Famílias Multiproblemáticas*. Coleção Psicologias. Coimbra: Quarteto.
- Sousa, Liliana (2006). Ciclo [Final] de Vida Familiar. In Liliana Sousa; Daniela Figueiredo & Margarida Cerqueira (Eds.), *Envelhecer em família: os cuidados familiares na velhice*. 2<sup>a</sup> ed. Porto: Âmbar, 13-49.
- Sousa, Liliana; Galante, Margarida & Figueiredo, Daniela (2003). Qualidade de Vida e Bem-estar dos Idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. *Revista de Saúde Pública* 37 (3), pp. 364-371. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n3/15866.pdf>, consultado em 12/09/2005.

- Souza, Sônia Leal (2005). Educação Musical com Idosos. In: *Textos sobre Envelhecimento, vol.8, n.º.3*. Rio de Janeiro: UNATI – UERJ.
- Stone, Arthur; Schwartz, Joseph; Broderick, Joan & Deaton, Angus (2010). A Snapshot of the Age Distribution of Psychological Well-being in the United States. In: *PNAS*, 107 (22), pp. 9985-9990. Disponível em: <http://www.pnas.org/content/107/22/9985.full.pdf+html>, consultado em 17/06/2010.
- Stuart-Hamilton, Ian (2002). *A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução*. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- The Scotsman (2004). *Retirement isn't working - time for a cultural revolution*. The Scotsman, publicado por PA News, 24 June 2004, Edinburgh, by Margaret Cook. Disponível em: <http://news.scotsman.com/margaretcook/Retirement-isnt-working-time.2540510.jp>, consultado em 25/11/2009.
- Tourinho, Emmanuel Zagury & Neno, Simone (2005). “Análise do Desenvolvimento e Comportamento Humano: o passado prevê o futuro?”. In: Dominique Colinvaux & Luci Leite & Débora Dell’ Aglio (org.) (2005). *Psicologia do Desenvolvimento: Reflexões e Práticas Atuais*. São Paulo: Casa do Psicólogo, pp. 91-112.
- Varella, Drauzio (2006). Vida e Morte. In: Drauzio Varella. *Borboletas da Alma: Escritos sobre Ciência e Saúde*. São Paulo: Companhia das Letras, pp. 329-369.
- Vasconcellos, Vera M. R. (2005). Uma Visão Prospectiva de Desenvolvimento em que o Presente Está Sempre Recriando o Passado. In: Dominique Colinvaux; Luci Leite & Débora Dell’ Aglio (org.). *Psicologia do Desenvolvimento: Reflexões e Práticas Atuais*. São Paulo: Casa do Psicólogo, pp. 63-90.
- Vega, José Luís; Bueno, Belén & Buz, José (2004). Desenvolvimento Cognitivo na Idade Adulta e na Velhice. In César Coll, Álvaro Marchesi, Jesús Palacios *et al* *Desenvolvimento Psicológico e Educação*, vol. 1 Psicologia Evolutiva. Trad. Daisy Vaz Moraes, 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, pp.389-420.
- Veras, Renato (1997) (org.). *Terceira Idade: desafios para o terceiro milénio*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, UnATI/UERJ.

- Veras, Renato & Lourenço, Roberto (2006) (eds). *Formação humana em Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: UnATI/UERJ.
- Veríssimo, Manuel Teixeira (1999). “Exercício Físico nos Idosos”. In Maria Paula Cordeiro *et al*, *O Idoso: Problemas e Realidades*. Coimbra: FORMASAU, pp. 115-134.
- Viegas, Susana M. & Gomes, Catarina A. (2007). *A Identidade na Velhice*. Porto: Âmbar.
- Vieira, Ricardo (2000). *Ser Igual, Ser Diferente: Encruzilhadas da Identidade*. 2ª ed. Porto: Profedições.
- Vieira, Ricardo; Gomes, Ana; Rocha, Ana; Mendes, Marisa & Soares, Marta (2009). Envelhecimento e Autonomia: A Importância do Projecto de Vida. In: Ricardo Vieira; Cristóvão Margarido & Maura Mendes (Orgs.). *Diferenças, Desigualdades, Exclusões e Inclusões*. Porto: Afrontamento, pp.133-147.
- Vieira, Ricardo; Margarido, Cristóvão & Mendes, Maura (Orgs.) (2009). *Diferenças, Desigualdades, Exclusões e Inclusões*. Porto: Afrontamento.
- Wagner, Elvira Mello (1989). *Amor, Sexo e Morte no Entardecer da Vida*. São Paulo: Editora Caiçara.
- Williamson, Marianne (2009). *A Idade dos Milagres: Porque a Vida Começa aos 40*. Trad. Margarida Pacheco Nunes. Lisboa: Pegaminho.
- Yuste Rossell, Nazario (2004). «En pos de la Noción de Senectud». In: Nazario Yuste Rossel, Ramona Rubio Herrera & Manuel Aleixandre Rico. *Introducción a la Psicogerontología*. Madrid: Pirámide.
- Yuste Rossell, Nazario; Rubio Herrera, Ramona; Aleixandre Rico, Manuel (2004). *Introducción a la Psicogerontología*. Madrid: Pirámide.
- Zaidi, Asghar (2006). *Pension Policy in EU25 and its Possible Impact on Elderly Poverty*. Viena: European Centre for Social Welfare Policy and Research. Disponível em: [http://www.euro.centre.org/data/1157537586\\_83050.pdf](http://www.euro.centre.org/data/1157537586_83050.pdf), consultado em: 29/01/2010.

Zal, H. Michael (1993). *A Geração Sanduíche: Entre Filhos Adolescentes e Pais Idosos*.

Trad. Isabel Delgado. Lisboa: Difusão Cultural.

Zimerman, David E. (1992). A Formação Psicológica do Médico. In: Julio de Mello

Filho *et al.* *Psicossomática Hoje*. Porto Alegre: Artmed Editora, pp. 64-69.

Zimerman, Guite I. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed

Editora.

## **ANEXOS**

## **Anexo Nº 01**

### **PRINCÍPIOS DAS NAÇÕES UNIDAS EM FAVOR DAS PESSOAS DE IDADE**

**Assembléia Geral das Nações Unidas em 16 de dezembro de 1991.**

**Para dar mais vida aos anos que são acrescentados à vida**

**A ASSEMBLÉIA GERAL DA ONU:**

Reconhecendo a contribuição das pessoas idosas às suas sociedades,

Reconhecendo que na Carta da ONU os países membros das Nações Unidas expressam, entre outras coisas, a determinação de reafirmar sua fé nos direitos fundamentais do homem, na dignidade e valor da pessoa humana, e na igualdade de direitos de homens e mulheres, das nações maiores e menores e de promover o progresso social e elevar o nível de vida dentro de um conceito mais amplo de liberdade,

Registrando a inclusão dos direitos na Declaração Universal dos Direitos Humanos, no Acordo Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais e no Pacto Internacional de Direitos Cívicos e Políticos, e de outras declarações com o objetivo de garantir a aplicação de normas universais a grupos determinados,

Em cumprimento do Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento, aprovado pela Assembléia Mundial sobre o Envelhecimento e convertido em documento seu pela Assembléia Geral na Resolução 37/51 de 3 de dezembro de 1982,

Reconhecendo a enorme diversidade das situações das pessoas de idade, não só entre os diferentes países, como também dentro de cada país e entre as pessoas mesmo, problema que necessita respostas políticas diferenciadas,

Consciente de que em todos os países é cada vez maior o número de pessoas que alcançam uma idade avançada e em melhor estado de saúde do que vinha acontecendo até agora,

Consciente de que a ciência já esclareceu a falsidade de muitos estereótipos sobre a inevitável e irreversível decadência que envolve a idade,

Convencida de que há procedimentos que permitam às pessoas de idade que desejam e podem proporcionar maior participação e contribuição às atividades da sua sociedade,

Consciente de que as pressões que pesam sobre a família tanto nos países em desenvolvimento como nos desenvolvidos, é indispensável oferecer apoio àquelas que se ocupam do atendimento das pessoas idosas que requerem cuidados,

Tendo presentes as normas fixadas no Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento e os convênios, recomendações e resoluções da OIT – Organização Internacional do Trabalho, da OMS – Organização Mundial de Saúde e de outras entidades das Nações Unidas,

Propõe aos governos que introduzam o quanto antes possível os seguintes princípios em seus programas nacionais:

### **INDEPENDÊNCIA**

1. As pessoas de idade devem ter acesso à alimentação, água, moradia, vestimenta e atenção à saúde adequados, através de recursos (renda), apoio de suas famílias e da comunidade e sua própria auto-suficiência.

2. As pessoas de idade devem ter a possibilidade de trabalhar ou ter acesso a outras oportunidades de obter renda.

3. As pessoas de idade devem participar do momento, e em que medida deixarão de trabalhar (aposentar-se).

4. As pessoas de idade devem ter acesso a programas educativos e de formação adequados às suas condições.

5. As pessoas de idade devem ter a possibilidade de viver em ambiente seguro e adaptado às suas preferências pessoais e suas capacidades e contínuas transformações.

6. As pessoas de idade devem poder residir em seu próprio domicílio, tanto quanto lhes seja possível.

## **PARTICIPAÇÃO**

7. As pessoas de idade devem permanecer integradas à sociedade, participando ativamente na formulação e aplicação das políticas que afetam diretamente seu bem-estar, e compartilhar seus conhecimentos e habilidades com as gerações mais novas.

8. As pessoas de idade devem buscar e aproveitar oportunidades de prestar serviços à comunidade e trabalhar como voluntários em setores apropriados a seus interesses e capacitação.

9. As pessoas de idade devem poder formar movimentos ou associações de idoso

## **CUIDADOS**

10. As pessoas de idade devem poder desfrutar dos cuidados e da proteção da família e da comunidade, de acordo com o sistema de valores culturais de cada sociedade.

11. As pessoas de idade devem ter acesso aos serviços de atenções à saúde que as ajudem a manter ou recuperar um bom nível de bem-estar físico, mental e emocional, assim como prevenir ou retardar o aparecimento de qualquer enfermidade.

12. As pessoas de idade devem poder usar os serviços sociais e jurídicos que lhes assegurem maiores níveis de autonomia, proteção e cuidados.

13. As pessoas de idade devem ter acesso a meios apropriados de atenção institucional, capazes de lhes proporcionar proteção, reabilitação e estímulo social e mental, num ambiente humano e seguro.

14. As pessoas de idade devem desfrutar de seus direitos humanos e das liberdades fundamentais quando residirem em lares ou instituições (asilos) onde lhes ofereçam cuidados ou tratamento, com pleno respeito à sua dignidade, crenças, necessidades e intimidade, assim como ao seu direito de adotar decisões sobre atenções que lhes proporcionem e sobre a qualidade de vida no local.

### **AUTO-REALIZAÇÃO**

15. As pessoas de idade devem poder aproveitar as oportunidades para desenvolver plenamente seu potencial.

16. As pessoas de idade devem ter acesso aos recursos educativos, culturais, espirituais e recreativos da sociedade.

### **DIGNIDADE**

17. As pessoas de idade devem poder viver com dignidade e segurança, e verem-se livres de exploração e maus-tratos físicos e mentais.

18. As pessoas de idade devem receber um tratamento digno, independentemente da idade, sexo, raça ou origem étnica, dependência/incapacidade e outras condições, e ser valorizadas sem que isto dependa de sua contribuição (ou capacidade) econômica.

Disponível em: <http://www.mp.ma.gov.br/site/centrosapoio/DirHumanos/princPessoasIdade.htm>, consultado em 12 de Dezembro de 2008.

## Anexo Nº 02

### Recriar o Futuro

#### O que é?

É um Projecto de âmbito nacional, de preparação para a reforma entendida como uma fase de vida e que tem uma perspectiva preventiva e de inclusão, promotora do desenvolvimento pessoal, social e empresarial.

#### Princípios em que se baseia

- Envelhecimento activo entendido como processo permanente
- Aprendizagem e desenvolvimento ao longo de toda a vida
- Empowerment

#### A quem se dirige?

1. Entidades Empregadoras – do sector público, privado e social (empresas, câmaras)
2. Entidades representantes dos Trabalhadores (sindicatos, ordens)
3. Outras entidades com responsabilidade formativa. (Associações comerciais e industriais, Universidades)

#### Para quê?

Objectivos gerais:

- Promover o desenvolvimento pessoal, social e empresarial através da criação de planos – projectos de preparação para a reforma - entendida como uma fase da vida - pelas estruturas que representam as pessoas.
- Promover uma gestão de recursos humanos humanizada e ética, em que se valorizem as pessoas ao longo de toda a carreira nomeadamente através da sensibilização para a necessidade de preparação da reforma

Objectivos específicos dos projectos/planos de implementação directos para os beneficiários das acções:

- Facilitar a transição do trabalhador e promover a adaptação à nova etapa de vida que é a reforma.
- Promover, o desenvolvimento pessoal e satisfação ao longo da vida através da sensibilização e treino de competências que contribuam para a elaboração de projectos de vida adequados a cada pessoa.
- Disponibilizar documentação técnica e informação que promovam a participação e inclusão social.
- Disponibilizar informação sobre hábitos de vida saudáveis, direitos e alternativas de ocupação que promovam o bem estar, nomeadamente, associativismo e voluntariado e/ou outras actividades remuneradas.

#### Como aderir?

Apresentar candidatura (ficha de candidatura disponível no site [www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt) ) ao Centro Distrital da Segurança Social do Distrito com o qual se celebra um protocolo (minuta também disponível on line) que implica a entrega de um dossier de base do "ReCriar o Futuro" que contem entre outros sectores um manual para a formação, sendo facultada, igualmente, outra documentação e apoio técnico necessários na implementação do projecto.

#### Como implementar o projecto?

O plano de acção anual específico para cada Entidade Promotora compreenderá os objectivos, os tipos de destinatários, as várias acções e os timings das mesmas devendo integrar as seguintes vertentes/eixos de acção.

## Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação

1. Acções de informação / Sensibilização. ( Como panfletos, seminários, debates, artigos )
2. Preparação/Formação : Cursos de formação - ReCriar o Futuro. Disponibilização de:
  - Material de apoio à formação e de Dossier pedagógico.
  - Modelo de base para os cursos de preparação para a Reforma, que permite adaptar vários planos a cada Entidade e orientações técnicas/pedagógicas aos formadores.
  - Bolsa de formadores se necessário.
3. Medidas de Gestão de Recursos Humanos: como a criação de um gabinete de Acompanhamento do processo da reforma das suas várias fases ou por muitas outras acções como os movimentos associativos e de voluntariado.

### **Que benefício paras as pessoas idosas?**

Promoção do bem-estar e prevenção de problemas psicossociais (depressão, isolamento, conflitos familiares e intergeracionais).

Obtenção de informação e apoio na construção de um projecto de vida integrado e um projecto de ocupação de tempo.

Promoção da participação social e facilitação do exercício da cidadania e da inclusão social.

Melhoria da Qualidade de Vida pós reforma.

### **Que entidades já assinaram protocolo?**

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

PÁGINAS AMARELAS S. A.

VIDA SÉNIOR – Estudos e Projectos de Gerontologia Lda.

SISEP – Sindicato dos Profissionais de Seguros de Portugal

USILA – Universidade Sénior Intergeracional Lisboa/ Algés

BENÉFICA PREVIDENTE - Associação Mutualista do Porto

CPCISS – Conselho Português de Cooperação e Intercâmbio de Serviços Sociais.

CSCDA 513 - Centro Social Cul. e Desp. do Pessoal da Seg. Social e Saúde do Distrito de Aveiro

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ SANCHES DE ALCAINS

CASA DE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

CENTRO COMUNITÁRIO DE DESENVOLVIMENTO E SOLID. SOCIAL DE COIMBRA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GALIZES

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE COIMBRA - ACIC

CONTINENTAL MABOR - Industria de Pneus S. A

CÂMARA MUNICIPAL DE FAMALICÃO

Centro de Cultura e Desporto dos trab. da Seg. Social e Saúde de Braga - CCDTSSSB

DESINCOOP- Desenvolvimento Económico, Social e Cultural, CRL. Braga

### **Contactos**

Instituto da Segurança Social, I. P.

Departamento de Protecção Social e Cidadania

Área de Políticas para as Famílias e Promoção de Autonomia

Rua Castilho, 5, 3º andar, 1250-066 Lisboa

Tel: 21 318 49 00 21 318 49 00 ext 3322

E mail: [leonor.s.monteiro@seg-social.pt](mailto:leonor.s.monteiro@seg-social.pt)

Fonte: Instituto de Segurança Social, I.P.

Disponível em: <http://www.advita.pt/index.php?id=78,177,0,0,1,0>, consultado em: 31/08/2010.

### Anexo N° 03



Universidade Portucalense Infante Dom Henrique

Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541/619

4200-072 Porto - Portugal

Departamento de Ciências da Educação e do Património

Doutoramento em Educação

### Consentimento Informado

Eu, \_\_\_\_\_, fui informado/a de que o questionário que aceitei preencher vai fazer parte da tese de doutoramento de **Arthur Moreira da Silva Neto**, intitulada *Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação*, que pretende analisar e compreender que tipo de ocupações alguns profissionais das áreas de saúde e educação pretendem escolher para ocuparem seu tempo disponível, quando estiverem reformados. Sei que aquilo que eu informar será usado tão-somente em estudos científicos. A minha identidade e o nome das instituições onde trabalho nunca serão revelados em nenhuma situação, para que ninguém saiba que fui eu quem participei nos referidos estudos, assim como não percebiam quem sou pela minha história.

Aceito que o questionário e/ou determinados trechos seus sejam transcritos na referida tese e em estudos científicos, desde que o meu nome verdadeiro, assim como as instituições onde actuo profissionalmente sejam preservados e em nenhum momento sejam mencionados.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/200\_\_

\_\_\_\_\_

Assinatura

**Anexo Nº 04****Escala de atitudes sobre a reforma**

Nome (facultativo):
Idade:
Género: Masculino ( ) Feminino ( )          Profissão:

Por cada afirmação abaixo, faça um círculo no número que melhor se adequar à sua opinião sobre os diferentes aspectos relacionados com a Reforma, sendo que o 1 corresponde a "Discordo Totalmente" e o 5 a "Concordo Totalmente".

<b>Afirmações</b>	<b><i>Escala de Atitudes sobre a Reforma</i></b>				
	<b>Discordo Totalmente</b>	<b>Discordo Em Parte</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Concordo Em parte</b>	<b>Concordo Totalmente</b>
A reforma será uma etapa de novas oportunidades para mim.	1	2	3	4	5
Estou desejoso de me reformar.	1	2	3	4	5
Será fácil ocupar meu tempo disponível após a reforma.	1	2	3	4	5
A reforma vai libertar-me de qualquer stress laboral que eu possa viver até a sua chegada.	1	2	3	4	5
A reforma vai permitir que eu passe mais tempo com o meu cônjuge (marido / mulher).	1	2	3	4	5
Com a reforma vou ter mais tempo para estar com meus netos, filhos e outros familiares.	1	2	3	4	5
A reforma vai me permitir mais tempo para eu ajudar meus familiares.	1	2	3	4	5
As minhas relações interpessoais vão aumentar após a reforma.	1	2	3	4	5

Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação

<b>Afirmações</b>	<b>Discordo Totalmente</b>	<b>Discordo Em Parte</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Concordo Em parte</b>	<b>Concordo Totalmente</b>
Com a reforma vou ter mais tempo para os meus amigos.	1	2	3	4	5
Após chegar à reforma penso que terei mais disponibilidade para criar novos amigos.	1	2	3	4	5
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à leitura.	1	2	3	4	5
Com a reforma eu terei mais tempo para me dedicar à escrita.	1	2	3	4	5
Com a reforma eu terei mais tempo para praticar actividades físicas.	1	2	3	4	5
Com a reforma eu terei mais tempo para realizar viagens e outras actividades de lazer.	1	2	3	4	5
Ao chegar à reforma penso que a minha saúde vai melhorar.	1	2	3	4	5
<b>Um programa de preparação para a reforma facilitaria a transição da vida laboral para a reforma. *</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Porto, 07 de Setembro de 2008.

Obrigadíssimo pela sua contribuição ao nosso estudo!

**\* O último item, em negrito, foi retirado da ESAR por apresentar uma fraca correlação item-total, proporcionando o aumento da consistência interna entre os restantes itens (p. 108).**

## **Anexo N° 05**

### **SOLICITAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO SOBRE EXPECTATIVAS OCUPACIONAIS NA REFORMA E QUESTIONÁRIO DE PERGUNTAS ABERTAS**

Porto, 07 de Setembro de 2008.

Exmo./a. Senhor/a:

Sou aluno de Doutoramento em Educação na Universidade Portucalense, no Porto, e estou a desenvolver a minha investigação na área do Desenvolvimento Humano.

Pretendo analisar e compreender que expectativas os/as profissionais que actuam na área da Saúde e/ou da Educação, que estão próximos da Reforma, possuem em relação à ocupação do seu tempo, quando se afastarem da vida laboral. Para atingir este objectivo necessito de realizar um conjunto de questionários de perguntas abertas.

Neste questionário abordo a pessoa individualmente, sua vida familiar, seu percurso profissional, os amigos, o trabalho e a ocupação dos tempos disponíveis.

As pessoas inquiridas devem ter entre 55 e 64 anos de idade e actuarem profissionalmente na área da Educação e/ou da Saúde, em Portugal.

Peço a sua colaboração no preenchimento deste formulário. Os dados serão publicados unicamente para fins académicos e científicos, garantindo sempre a confidencialidade e anonimato do/a respondente.

Os meus melhores cumprimentos,

Arthur Moreira da Silva Neto

## IDENTIFICAÇÃO

Idade \_\_\_\_\_ Estado civil: Casado ( ) Solteiro ( ) Divorciado ( ) Viúvo ( )

Outro ( )

Número de filhos \_\_\_\_\_ Idade dos filhos \_\_\_\_\_

Vive (m) consigo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## FORMAÇÃO ACADÉMICA

### 1. Grau académico mais elevado:

Bacharelato ( ) Licenciatura ( ) Pós-licenciatura ( )

Especialização ( ) Mestrado ( ) Doutoramento ( )

Outros: \_\_\_\_\_

2. Há quanto tempo concluiu o seu curso/formação de base? \_\_\_\_\_ anos.

## SITUAÇÃO PROFISSIONAL

3. **Local de trabalho** (caso exerça a profissão em mais de um sítio, especificar ambos):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **Contexto profissional:** Sector público ( ) Sector privado ( )

Sector público e privado ( )

5. **Área/s ou Serviço/s de actividade profissional actual:**

\_\_\_\_\_

6. **Nº médio de horas de trabalho por semana:** \_\_\_\_\_ horas.

## QUESTIONÁRIO

1. Quantos anos já trabalhou?

---

2. Com que idade pensa que as pessoas devem reformar-se? Porquê?

---

---

---

---

---

---

---

3. Quantos anos pensa que lhe faltam para a Reforma?

---

---

---

---

4. Deseja reformar-se antes? Porquê?

---

---

---

---

---



7. Gosta do trabalho que faz ou preferiria ter outro? Porquê?

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Tem muitos amigos no trabalho?

---

---

---

9. Convive com eles fora do trabalho?

---

---

---

10. Os seus amigos mais íntimos trabalham consigo?

---

---

---



13. Há algum desejo ou paixão antiga que pretende retomar, ou iniciar, quando estiver na reforma?

---

---

---

---

---

---

---

14. Já faz algum tipo de preparação para a nova etapa? O quê? Porquê?  
Tem a ajuda de alguém ou de alguma instituição?

---

---

---

---

---

---

---

15. Que tipo de ajuda ou auxílio pensa ser necessária na preparação da sua reforma?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

16. O que mais o/a preocupa na proximidade da Reforma?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

17. Vê a Reforma como uma “libertação” ou um “pesadelo”? Porquê?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



