



Campus Universitário de Almada

Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Fernanda Jeremias Ferreira

Análise existencial do percurso de vida nos idosos

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientadora: Professora Doutora Sandra Gaspar Roberto

Almada, 2022



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Fernanda Jeremias Ferreira

Análise existencial do percurso de vida nos idosos

Dissertação apresentada ao Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde (2º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de 2015

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientador: Professora Doutora Sandra Gaspar Roberto

Almada, 2022

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Fernanda Jeremias Ferreira do Ciclo de Estudos de Psicologia Clínica e da Saúde, no ano letivo de 2020/2021

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

25 de fevereiro de 2022

Assinatura



Para os meus pais, os meus anjos que partiram cedo demais.

Agradecimentos

A vida é feita de etapas, umas mais difíceis que outras, mas todas elas têm um enorme peso na nossa formação enquanto pessoa. Esta foi sem dúvida uma etapa que me pôs à prova em todos os sentidos, que me fez questionar enquanto ser, enquanto profissional, mas que acima de tudo me deu ferramentas que certamente irei utilizar na minha futura prática clínica.

Primeiramente gostaria de agradecer à minha orientadora, professora doutora Sandra Gaspar Roberto, por toda a paciência, conhecimento e ensinamentos que me transmitiu e, também, pelas horas despendidas que gastou em auxiliar-me neste processo. O meu muito obrigada.

Queria agradecer à minha mãe por me ter transmitido e ensinado que devemos sempre acreditar em nós, mesmo quando a vida nos prega rasteiras e nos põe à prova. Como ela dizia “a vida é feita de bons e maus momentos, mas tudo são aprendizagens que nos ajudam a enfrentar a vida”.

Ao meu avô que sempre esteve cá para mim com uma mensagem positiva, mesmo quando eu tinha uma visão mais negativista acerca do meu percurso e do meu trabalho.

Queria também agradecer ao meu namorado, que principalmente nestes últimos dois anos me deu força para não desistir e que me aparou nos momentos mais dolorosos. Sem ele não sei se teria aguentado tudo o que se passou na minha vida, é sem dúvida o meu porto seguro.

Às minhas amigas Beatriz Santanita e Constança Castanheira que sempre procuraram motivar-me para fazer mais e melhor, que me acompanharam em todo o processo e que sempre se mostraram disponíveis para me ouvir e aconselhar. Sem vocês a vida não é tão doce.

Aos meus sogros que são como uns segundos pais para mim, que me ajudam em tudo o que conseguem.

E por fim, ao Instituto Piaget que foi a minha casa nestes últimos dois anos, obrigada pelo conhecimento transmitido.

Resumo

A população portuguesa é considerada uma população envelhecida, e como tal é cada vez mais importante estudar o envelhecimento, nomeadamente os idosos, as suas alterações e a forma como estes se percebem. *Objetivos:* As questões gerais de investigação foram compreender como se configura o projeto de vida dos idosos, bem como quais os sentidos atribuídos pelos próprios a esta nova fase da vida. Mais especificamente procurámos perceber qual o balanço que fazem das fases do ciclo de vida anteriores, qual o papel da família no projeto de vida dos idosos bem como entender como a solidão é vivenciada nesta população, como a liberdade é experienciada e como é percebida a morte. *Método:* A nossa amostra foi composta por 17 idosos, de idades compreendidas entre os 65 e os 99 anos, que vivem nas suas residências. Foi utilizada uma metodologia qualitativa com recurso a entrevista autobiográfica narrativa. *Resultados e discussão:* Os resultados indicaram que as fases de vida anteriores dos idosos foram percebidas como difíceis, com dificuldades socioeconómicas, onde foi necessário um grande investimento a todos os níveis para concluir os seus objetivos de longo prazo do seu projeto de vida. A solidão foi experienciada de duas formas sendo que os idosos que se sentiam sozinhos não tinham o apoio da família e sentiam-se aliviados pela chegada da morte, porém os que tinham o apoio da família tinham sentimentos de pertença e procuravam aproveitar a vida com os seus familiares. Este resultado vai de acordo com a literatura existente, segundo Montpetit et al. (2017) o apoio familiar é fundamental para que a pessoa se sinta como parte integrante da família, diminuindo assim os sentimentos de solidão. A morte, apesar de ser um dado adquirido, pode trazer muita angústia e algum medo do acontecimento, para Yalom (2021) esse medo pode ser ultrapassado se vivermos sem arrependimentos. Relativamente à liberdade aqueles que não apresentam limitações físicas sentem-se livres, enquanto aqueles que sofrem dessas limitações sentem-se dependentes do outro. Existencialmente falando, a pessoa ao existir já é livre e tem a liberdade de escolher e decidir o seu caminho e papel no mundo (Mishra, 2021). *Conclusão:* Uma parte dos participantes mostrou-se ainda focado com o regime ditatorial que cresceram, o que influenciou a maneira como vivem a vida atualmente. No que diz respeito ao projeto de vida a maioria da amostra referiu que só tiveram um projeto de vida a longo prazo. Relativamente à liberdade, muitos foram aqueles se focaram na liberdade de expressão, no que diz respeito à solidão esta parece ser amenizada com o apoio da família, este apoio mostrou-se ainda importante para evitar o medo da morte.

Palavras-chave: idosos, fenomenologia, solidão, liberdade, morte

Abstract

The portuguese population is considered being a aged population, because of that is being very importante to study the process of ageing, especially on the older ones, the changings that they suffor as well as the way they see themselves. *Goals:* The main research questions of this study were to understand how the life project of the elderly were configured, as well as the meanings that were attributed by them to this new stage of life. More specifically, we questioned about the meaning in the previous phases of the life cycle and what is the role of the family in their life project. We aim to understant how is perceived and lived loneliness and freedom, also we wanted to know how they comprehend death. *Method:* Or sample were composed by seventeen elders, from age 65 to 99, that lived in their homes. We used a qualitative research with autobiographical narrative interview.

Results & Discussion: The results indicated that the previous life stages of the elderly were perceived as difficult, with socioeconomic difficulties which they had to work to achieve their long-term goals. Loneliness was experienced in two ways: the elderly who felt alone did not have the support of the family and felt relieved by the arrival of death, but those who had the support of the family had feelings of belonging and sought to enjoy life with their loved ones. The type of freedom mostly described was the freedom of speech because of the ditatorial regime that this population was grow in. This result is in agreement with the existing literature, according to Montpetit et al. (2017) family support is essential for the person to feel like a part of the family, thus reducing feelings of loneliness. Death can bring a lot of anguish and some fear of the event, for Yalom (2021) this fear can be overcome if we live without regrets. Regarding freedom, those who don't have physical limitations feel free, while those who suffer from these limitations feel dependent on the other. Existentially speaking, the person in existing is already free and has the freedom to choose and decide his path and role in the world (Mishra, 2021). *Conclusion:* A part of the participants was still focused on the dictatorial regime they grew up with, which influenced the way they currently live life. Regarding the life project, most of the sample mentioned that they only had a long-term life project. Regarding freedom, a big part of the sample, focused on freedom of expression, with regard to loneliness this seems to be alleviated with the support of the family, this support was still important to avoid the fear of death.

Keywords: elders, phenomenology, loneliness, freedom, death

Índice

1. Introdução	13
Parte I – Enquadramento Teórico	14
2. Os idosos e o envelhecimento	14
2.1. Teorias do envelhecimento	15
2.1.1. Teoria de Levinson	15
2.1.2. Teoria das quatro fases de maturidade de Cohen	16
2.1.3. Teoria da gerotranscendência	18
2.2. O idoso atualmente	20
3. Corrente fenomenológica - existencial	24
3.1. Existencialismo	25
3.2. Fenomenologia	26
3.3. Perspetiva fenomenológica – existencial	27
4. Perspetiva existencial do envelhecimento	28
4.1. Envelhecimento	28
4.2. Projeto de vida nos idosos	29
4.3. Finitude	30
4.4. Solidão	31
4.5. Liberdade	32
5. Questões de investigação	34
5.1. Questões gerais	34
5.2. Questões específicas	34
Parte II – Método	35
1. Participantes	35
2. Procedimento	35
3. Caracterização do estudo	35
4. Instrumentos	36
5. Análise e tratamento de dados	37
Parte III	40
6. Resultados	40

6.1. Categoria Balanço das fases de vida anteriores	41
6.2. Família	43
6.3. Liberdade	44
6.4. Solidão	45
6.5. Projeto de vida	46
6.6. Significado do projeto de vida	46
6.7. Envelhecimento	47
6.8. Morte	47
7. Discussão	49
7.1. Balanço das fases de vida	49
7.2. Apoio familiar	50
7.3. Solidão	52
7.4. Envelhecimento	52
7.5. Projeto de vida	53
7.6. Finitude	54
7.7. Procura de liberdade	56
8. Conclusão	58
8.1. Limitações	59
9. Referências Bibliográficas	60

Índice de tabelas

Tabela 1. Análise de conteúdo das entrevistas realizadas	40
---	----

Índice de Anexos

Anexo I. Declaração de Autorização de Depósito no Repositório Comum

Anexo II. Licença de Distribuição não Exclusiva – Repositório Comum

Anexo III. Guião de Entrevista

Anexo IV. Consentimentos Informados

1. Introdução

A população portuguesa é uma população envelhecida, apresentando-se demograficamente como uma pirâmide invertida (Rosa, 2012). Porém, embora tenhamos muitos idosos no nosso país a nossa sociedade, muitas vezes, ainda os discrimina negando as suas experiências de vida e o seu contributo para o país e para a sociedade durante toda a sua vida (Marques, 2011).

A fase final do ciclo de vida é uma fase inquietante que supõe muitas mudanças, não só para a pessoa, que se vê numa nova fase, muitas vezes monótona, que acarretará novos sentimentos, mas também para todo o seu meio familiar, existindo muitas vezes uma mudança de papéis (Feldman, 2018; Papalia & Feldman, 2012).

Estudos atuais acerca desta população privilegiam uma perspetiva mais quantitativa e, consequentemente, categorizada privilegiando conhecer a população que habita em lares residenciais, cuidados continuados ou que têm cuidadores informais (Haugan et al., 2020; Hong et al., 2019; Ouyang et al., 2019).

Este estudo assenta numa perspetiva qualitativa que permitirá compreender a vivência individual de cada um, criando assim, um conhecimento mais profundo acerca deste tema, que no futuro permitirá auxiliar a investigação nesta área com uma nova visão das dimensões propostas.

Ao estudar o projeto de vida dos idosos numa perspetiva existencialista, estaremos à procura de saber qual o sentido que a pessoa dá a esta nova fase, como a anseia, como se sente e como a percebe. Procurando estabelecer a relação entre a liberdade, a solidão, a morte e qual a reconfiguração da dinâmica familiar no seu projeto de vida.

O nosso estudo apresenta-se então em três partes, a primeira parte é o enquadramento teórico, onde é exposto duas teorias acerca dos idosos e um modelo atual de gerontologia acerca dos mesmos, bem como uma perspetiva existencial-fenomenológica acerca dos mesmos e das temáticas a serem estudadas. São elas o projeto de vida e a ligação familiar inerente à solidão, liberdade, e ainda qual a sua visão da morte.

Na segunda parte apresentamos a metodologia de estudo, sendo esta então a metodologia qualitativa, bem como o método de análise de dados e, ainda, quais os protocolos que seguimos para recolha de dados da nossa amostra.

Por fim, na terceira parte damos atenção aos resultados da nossa investigação, tendo em conta os objetivos propostos inicialmente, bem como a exposição dos mesmos à luz da literatura.

Parte I – Enquadramento Teórico

2. Os idosos e o envelhecimento

Os idosos, ao longo da história eram vistos como modelos a seguir, como fonte de sabedoria, mas não tinham uma postura interventiva dentro dos sistemas (Beauvoir, 1970; Rosa, 2012). Eram eles, homens idosos, que estavam resguardados nas tribos para aconselhar os homens ativos a tomar decisões para o bem-estar de todos (Beauvoir, 1970).

Contudo, com o passar dos anos, com o aumento da industrialização os idosos deixaram de ter essa postura de alguém que auxilia na conceção de ideias, passando a ser vistos como alguém que não traz nada de novo para a sociedade (Beauvoir, 1970; Rosa, 2012).

Por exemplo, nas tribos nómadas os mais velhos eram encaminhados para as montanhas, devido à dificuldade em se locomover o que os atrasava quando migravam para outros locais (Rosa, 2012).

Os idosos, na Grécia Antiga, eram vistos de forma dual, por um lado havia idosos considerados sábios, mas por outro lado, eram vistos como alguém que perdia a sua capacidade, eram dispendiosos pois deixavam de ter vida laboral ativa, o que, comparando com os dias atuais, continua a acontecer (Beauvoir, 1970; Marques, 2011; Rosa, 2012).

Ainda relacionado com o tratamento dos idosos, no final do século XX começou a notar-se nos Estados Unidos da América alguma animosidade relativamente aos mesmos, começando a existir entraves e alguma discriminação no que lhes dizia respeito, foi nessa altura que surgiu o conceito de idadismo (Marques, 2011).

Este conceito surgiu com o aumento da industrialização e das habilitações literárias dos mais novos, com estes acontecimentos os mais velhos passaram a ser considerados como menos experientes devido à sua baixa qualificação (Bratt et al., 2020).

Atualmente, continua a ser um acontecimento comum que está cada vez mais enraizado na nossa sociedade, trata-se de um ato de discriminação, estereotipia e preconceito das pessoas baseando-se na sua idade e não na sua sabedoria (Bratt et al., 2020; Burnes et al., 2018; Marques, 2011; Rosa, 2012).

Comparando com o início da história do conceito podemos notar uma diferença na visão das pessoas idosas na sociedade, passando então de alguém portador de sabedoria para alguém que não contribui em nada para o desenvolvimento da comunidade, esperando que essa pessoa vá perdendo toda a sua capacidade mental, espírito crítico e livre-arbítrio (Beauvoir, 1970; Burnes et al., 2019; Marques, 2011; Palmore, 2015; Rosa, 2012).

2.1. Teorias do Envelhecimento

Neste primeiro capítulo da nossa dissertação, quisemos ter em conta a forma como a literatura vê o envelhecimento e algumas teorias que têm em conta as alterações que esta última fase do ciclo de vida tem, tanto ao nível da maturidade, quanto da personalidade e dos seus objetivos. Iremos abordar três das teorias do envelhecimento, a teoria de Levinson, que divide o ciclo de vida em eras, tendo um foco maior na idade adulta. Em cada uma delas a pessoa vai-se desenvolvendo e criando a sua própria personalidade (Levinson, 1986).

A teoria dos quatro estádios de maturidade de Cohen, uma teoria do ciclo de vida que se inicia na idade adulta e retrata a forma como processamos a informação com o decorrer dos anos (Cohen, 2004; Karkouti, 2014; Knight, 2017).

A teoria da gerotranscendência de Tornstam, que aborda o envelhecimento como de uma forma tripartida tendo em conta a reflexão existencial de si, a qualidade das relações e a sua autoconfrontação com o passado e o presente (Tornstam, 1999, 2011).

2.1.1. Teoria de Levinson

Levinson sugere que o ciclo de vida seja dividido por Eras e períodos de transição. Estes estádios são, então, distintos entre si devido ao contributo do meio, da pessoa e da sociedade. É este meio que nos permite desenvolver e criar a nossa personalidade que nos acompanhará até ao fim das eras, ou seja, do ciclo (Levinson, 1986).

A primeira é a pré-adulta, até aos vinte e dois anos, nesta altura, as crianças e adolescentes vão experienciando um crescimento ao nível biopsicossocial, formando então a sua personalidade, estabelecendo metas ao longo do tempo (Kittrell, 1998; Levinson, 1986).

Nesta Era, a fase de transição ocorre por volta dos dezassete anos, um aspeto importante acerca desta teoria é a necessidade de sonhar, esta tarefa inconsciente tem um contributo fundamental nesta transição. A pessoa ao imaginar e criar objetivos para o futuro vai melhorar a qualidade das suas relações sociais e permite almejar o seu lugar mundo (Kittrell, 1998; Simmermon, & Schwartz, 1986).

A segunda, denominada do início da idade adulta, ocorre entre os dezassete e os quarenta e cinco anos, é uma fase de concretização dos sonhos ao nível profissional, pessoal, relacional que permite construir o futuro na era sénior (Levinson, 1986). Nesta altura, entre os vinte e os trinta anos é comum o aparecimento de sentimentos de ansiedade e de stress em realizar tudo o que ao longo da era anterior se tinha planeado (Levinson, 1986; Simmermon, & Schwartz, 1986).

A meia-idade adulta, a partir dos quarenta até aos sessenta e cinco anos, é uma fase de estabilidade, na era anterior a pessoa criou os vínculos necessários e traçou o seu caminho. Nesta fase existe a necessidade de estabilizar, começa a surgir a preocupação com a estabilidade do mesmo, do outro e do desenvolvimento profissional (Levinson, 1986).

A idade adulta madura, que se inicia por volta aos sessenta e cinco anos, e é a fase que permite à pessoa ter tempo e liberdade, é um período de reflexão e de desvinculação das obrigações que antes tinha, com o intuito de usufruir do momento que se segue na vida (Feldman, 2018).

Existe então uma redefinição dos papéis familiares, na medida em que passam a ser vistos como uma pessoa que aconselha, um modelo a seguir, e não tanto como a pessoa que educa o outro (Feldman, 2018; Neri, 2013).

Esta fase, em que os idosos são vistos como conselheiros, acaba por ir de encontro com a perspetiva abordada de Beauvoir (1970) onde a sabedoria e a experiência de vida dos idosos acaba por ser tida em conta pelo sistema familiar.

Esta última fase não foi muito explorada por Levinson, este referiu somente ser uma fase em que as obrigações que outrora tinham transformam-se numa maior qualidade de vida, com tempo livre para reflexão e apoio familiar (Feldman, 2018; Worth, 2000).

Esta falta de exploração acaba por ser uma limitação encontrada à sua teoria, sendo que, para colmatar esta lacuna Gene Cohen (2004) cria uma teoria que permitiu dar continuidade ao trabalho de Levinson e dar mais respostas acerca do que realmente acontece na idade adulta madura (Cohen, 2004; Worth, 2000).

2.1.2. Teoria das quatro fases de maturidade de Cohen

A teoria das quatro fases de maturidade de Gene Cohen é uma teoria que se baseou noutras para se sustentar, maioritariamente na Teoria de Levinson, referida anteriormente.

Esta subdivide-se em quatro fases onde cada uma delas se pode intercalar umas com as outras, devido ao processamento de informação ser um processo constante e não com fases abruptas do desenvolvimento (Cohen, 2004).

A primeira fase é a reavaliação na meia-idade, que ocorre por volta dos trinta e cinco aos sessenta e cinco anos, esta fase permite à pessoa repensar, explorar e crescer consoante as experiências de vida que teve até então (Cohen, 2004).

É também uma fase em que se começa a ter em conta a morte e a perspetivar a mesma, focando-se mais nesse tema do que nas fases anteriores como a infância (Cohen, 2004).

A segunda fase é a fase da libertação, dos cinquenta aos setenta anos, nesta fase a pessoa começa a tentar realizar os seus sonhos, os objetivos e os desejos que sempre teve e não conseguia alcançar (Cohen, 2004).

Ao nível cognitivo é nesta altura que o processamento de informação está mais desenvolvido, o que potencializa a criatividade e permite nos recuperar o tempo perdido ao longo dos anos (Cohen, 2004).

Na terceira fase é a fase de resumo de vida, a partir dos setenta anos, uma fase de reconfiguração do projeto de vida, de resolução de problemas passados e sentimentos de necessidade de retribuição e contribuição para com o outro e para com a sociedade em geral (Cohen, 2004).

Na última fase é a fase de continuação, após os oitenta anos, chegado a esta faixa etária é esperado que a pessoa passe a celebrar da vida, aguardando o seu último dia, muitas pessoas começam a ter prazer pela idade a que chegaram e a aproveitar a mesma, com celebrações constantes com as pessoas próximas (Cohen, 2004).

Esta fase, devido ao surgimento de doenças pode se tornar complicada para alguns idosos, porém, para outros é uma fase em que muitas vezes podem continuar o seu projeto criativo e a querer novas experiências (Cohen, 2004).

Estas duas teorias, por estarem conectadas, apresentam, no nosso ponto de vista, algumas potencialidades. A teoria de Levinson apresenta períodos de transição, que duram até cinco anos tornando as transições do ciclo de vida mais suaves e dinâmicas, não sendo tão abruptas como a teoria de Erickson (Kittrell, 1998; Levinson, 1986; Simmermon, & Schwartz, 1986).

Estes períodos de transição permitem dar espaço à pessoa para se desenvolver, dentro do seu tempo de desenvolvimento ao contrário do que afirma a teoria de Erickson. Esta refere que para além de existir um tempo específico para que as interações psicossociais aconteçam. Caso não aconteçam a pessoa, principalmente nos primeiros estádios da vida, sofrerá represálias que durarão até à idade adulta (Hamachek, 1990; Knight, 2017, Veríssimo, 2002).

A teoria de Levinson, não dá ênfase aos acontecimentos que ficam recalcados na pessoa e, afirma que as pessoas vão se adaptando ao que o meio lhes proporciona e ultrapassando os acontecimentos negativos à medida que vão envelhecendo, dando lugar a novas preocupações e a novos objetivos (Feldman, 2018).

Por estes motivos, escolhemos, na nossa dissertação, optar por uma teoria não tão rigidificada acerca do desenvolvimento humano, procurando também complementá-la com a teoria de Cohen que visou colmatar as falhas no desenvolvimento das eras a partir dos trinta anos.

2.1.3. Teoria da gerotranscendência

Esta teoria foi desenvolvida por Tornstam em 1989 após uma análise crítica das teorias de Erickson e Jung e da investigação por parte do autor acerca das questões do envelhecimento, nomeadamente da mudança de perspectiva de vida para o alcance de uma melhor satisfação na mesma (Tornstam, 1999; 2011).

A gerotranscendência é um estado que ocorre no desenvolvimento da pessoa. Com o avanço do envelhecimento a pessoa depara-se com um conjunto de mudanças não só ao nível pessoal como também ao nível cósmico. Para Tornstam é importante e crucial que a pessoa tenha em si presente duas qualidades sendo elas a maturidade e a sabedoria (Tornstam, 1999).

Esta teoria divide-se em três dimensões que ocorrem da compreensão da pessoa, sendo elas a dimensão cósmica, a dimensão do self e a dimensão das relações (Tornstam, 1999; 2011).

A dimensão cósmica envolve as questões existenciais acerca não só da vida do indivíduo, como questões temporais repensando o passado e o presente, compreender qual a função da vida e da morte aceitando o seu mistério temporal e trabalhar a conexão com os mais novos (Tornstam, 1999).

Esta dimensão subdivide-se em cinco subdimensões, sendo elas o tempo e a infância, esta subdimensão aborda a questão temporal, a pessoa para se transcender e atuar a linha temporal do passado e do presente precisa de reinterpretar e compreender os seus

acontecimentos passados sejam eles acerca da sua infância ou acerca de outra situação da vida que continue viva na sua memória (Tornstam, 2011).

A segunda subdimensão é a ligação com as gerações anteriores, que ocorre quando a pessoa se conecta com as pessoas mais novas procurando a mudança e transmitir e recolher conhecimento, o que faz com que a pessoa se sinta como parte fundamental da rede familiar e social evitando o isolamento (Tornstam, 2011).

A terceira subdimensão é a vida e a morte, é comum que com a chegada da velhice os sentimentos de morte e o medo da mesma comecem a ser constantes, esta teoria pretende que a pessoa fale acerca da morte, que a aceite e que a passe a ver este tema com naturalidade e com uma diminuição da ansiedade quando se fala na mesma (Tornstam, 2011).

A quarta subdimensão são os mistérios da vida têm que ser aceites como impossíveis de decifrar e como parte da dimensão humana. Por fim, a quinta subdimensão é a satisfação que se traduz por sentimentos de bem-estar através da experimentação de novas realidades como o contacto com a arte, como forma de conhecer novos tipos de realidades e de se transcender no mundo (Tornstam, 2011).

A segunda dimensão é a dimensão do self, esta é uma forma de se conectar consigo mesmo, esperando que a pessoa entre em autoconfrontação conhecendo e refletindo acerca do seu lugar no mundo, acerca da sua vida e dos acontecimentos que o marcaram, crescendo e conhecendo-se a cada desenvolvimento e reflexão que ocorre durante este período (Tornstam, 1999; 2011).

A terceira e última dimensão é a dimensão das relações pessoais e sociais, tem como objetivos a alteração de significados e alteração no significado e na importância das relações procurando relações mais positivas, intensas e não tão superficiais (Tornstam, 1999).

Esta dimensão privilegia a qualidade em vez da quantidade de relações, são relações baseadas na maturidade do sujeito para conseguir evitar, por escolha própria, relações sem significado transformando as prioridades em passar tempo de qualidade com quem realmente faz diferença na vida da pessoa (Tornstam, 2011).

Esta teoria apresenta algumas críticas nomeadamente na falta de informação trabalhada pelo autor, segundo Rajani & Jawaid (2015) esta teoria não apresenta informações e esclarecimentos acerca do que é verdadeiramente a gerotranscendência, afirmam também é uma teoria limitada devido ao facto de só se focar na velhice e de uma posição mais individual e não tão social.

Na nossa dissertação consideramos esta teoria importante visto que existem poucas teorias acerca somente desta fase do ciclo de vida, ao contrário de teorias com a Levinson, apresentada anteriormente.

2.2. O Idoso atualmente

Numericamente falando, ao nível mundial, em 2019 contava-se 703 milhões de pessoas idosas, ou seja, com mais de 65 anos (United Nations, 2019). Confrontando o ano de 2010 com o de 2020, as percentagens eram de aproximadamente 7,57% e 9,32%, respetivamente (The World Bank, 2021).

Na Europa, a esperança média de vida continua a aumentar e, conseguinte, a percentagem de população idosa também, apresentando uma diferença de 2009 para 2019 de 2,9%, com valores de 17,4% para 20,3%, respetivamente (Eurostat Statistics Explained, 2021).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), a percentagem de população idosa tem vindo a aumentar ao longo dos anos. Comparando os anos 2014 e 2019, encontramos um aumento de 1,8% sendo que, em 2014 a percentagem de pessoas com idade superior a 65 anos era de 20,3% tendo aumentado para 22,1% em Portugal (Instituto Nacional de Estatística, 2020).

Em 2020 o índice de envelhecimento, ou seja, a relação entre o número pessoas idosas e o número de jovens, era de 167,0, o que, se compararmos com o ano de 2010, com um valor de 121,6 conseguimos, novamente, constatar um aumento da longevidade da população portuguesa (Instituto Nacional de Estatística, 2020; PorData, 2021).

Nos países desenvolvidos a esperança média de vida é superior aos países em vias de desenvolvimento, isto devido ao facto de haver uma melhoria e maior investimento ao nível dos cuidados de saúde mental e física, educação, bem como, ao nível socioeconómico e de saneamento básico (De Souza, 2019; Zarulli et al., 2021).

Contudo, com a situação pandémica de Covid-19, e com a priorização dos cuidados de saúde no combate ao vírus, os cuidados de saúde geral, não covid, foram sofrendo alterações e redução de profissionais de saúde e verbas.

Um estudo de Chan et al. (2021), feito nos Estados Unidos da América, indicou que devido à Covid-19 houve um número excessivo de mortes, cerca de 83% a mais, o que reduziu a esperança média de vida em 1,67%.

No que diz respeito a temas estudados com a nossa população-alvo temos a qualidade de vida e o bem-estar subjetivo, a qualidade do sono, isolamento, a relação dos cuidadores informais

Um estudo longitudinal de seis anos de Yu et al. (2018) pretendeu identificar se a solidão e o isolamento influenciavam negativamente a qualidade do sono. Resultados indicaram que existia uma probabilidade elevada das pessoas isoladas virem a desenvolver perturbações do sono comparando com os que tinham uma vida social ativa.

As perturbações ao nível do sono são associadas às questões da segurança na medida em que, quando a pessoa dorme sozinha não consegue garantir um ambiente seguro para o seu descanso ou que resulta de um estado de alerta superior àqueles que têm um cônjuge, por exemplo, a partilhar o espaço consigo (Yu et al., 2018).

Mais um estudo, este acerca do bem-estar subjetivo em migrantes idosos na China, de Liu et al. (2020) indicou que a coesão social, o apoio da sua rede de suporte, sendo esta a família e os amigos, e a inserção numa comunidade ativa, se traduzia em maiores níveis de bem-estar subjetivo, satisfação com a vida. O que, reduz os sentimentos depressivos e faz com que os idosos tenham mais sentimentos de pertença.

Os cuidadores informais, cada vez mais têm um papel fundamental para o bem-estar dos idosos a todos os níveis. Um estudo qualitativo de Lambotte et al. (2019) descreveu que os idosos que são cuidados por uma pessoa próxima, sentem-se mais capazes, com mais autonomia e liberdade. Permitindo-lhes sentir confiança em que os cuida o que os deixou mais relaxados durante a sua recuperação.

Em termos de características psicológicas gerais nos idosos, vão estar associadas à forma como a pessoa experiencia esta fase, por um lado, pode vir aliada a sentimentos depressivos, sentimentos de isolamento, perdas cognitivas. Por outro, pode ser estimulante, permitindo-lhes um envelhecimento ativo (de Guzman et al., 2015; Johannsen, 2019; Kell & Rula, 2019).

Estudo de de Guzman et al. (2015) feito com idosos filipinos queria entender se existia relação da socialização, espaço vital da pessoa e sentimentos depressivos relativamente a queixas de memória.

Resultados indicaram que os idosos que estavam mais integrados na comunidade, tendo relações positivas com o outro tinham menos sintomas depressivos e menos queixas de memória. Consequentemente, aqueles que não estavam tão integrados na comunidade e que não

se deparavam com interações sociais positivas, apresentavam maior isolamento e sintomas depressivos (de Guzman et al., 2015).

Outro estudo, também relacionado com sintomas depressivos, de Johannsen (2019) indicou que os idosos que realizam e se envolvem em atividades artísticas, durante um longo período de tempo, reduziram a intensidade dos sintomas depressivos.

Relacionado com as questões físicas um estudo de Kell & Rula (2019) pretendeu estudar a eficácia de um programa de fitness, num grupo de idosos, ao longo de um ano, onde pretendiam verificar se, com recurso ao programa, os idosos conseguiam sentir-se melhor com eles próprios, aumentando assim a sua qualidade de vida.

Resultados apontaram para um aumento de qualidade de vida, onde os idosos conseguiram experienciar diferenças ao nível físico e psicológico, relacionados com o bem-estar (Kell & Rula, 2019).

Existem algumas formas de chamar esta faixa etária, nesta dissertação iremos falar no conceito de velho, terceira idade e idoso. O conceito de velho, durante muitos anos, foi denominado como o resultado de uma vida exaustiva, desgastante cuja imagem está degradada, o próprio termo em si é ainda hoje visto como pejorativo e estereotipado pela sociedade (Squire, 2005; Osório, 2007).

A pessoa de terceira idade é considerada por muitos como a pessoa que está nos seus melhores anos, dos sessenta e cinco aos oitenta anos, é nesta fase que a pessoa tem disponibilidade para realizar sonhos, pensar na sua vida, pois já não tem a seu cargo pessoas dependentes (Barnes, 2011).

O conceito idoso, denominação escolhida na nossa dissertação para retratar esta população, retrata uma pessoa que vai envelhecendo, tem direitos individuais e coletivos, como qualquer outra pessoa dentro da sociedade, não é um conceito exclusivo de uma determinada cultura, valor ou crença, sendo então, abrangente a qualquer pessoa a partir dos cinquenta anos (Squire, 2005).

Atualmente podemos dividir os adultos mais velhos de três formas, os idosos jovens, dos sessenta e cinco aos setenta e quatro, o idoso idoso, dos setenta e cinco aos oitenta e quatro e os idosos mais velhos, a partir dos oitenta e cinco anos (Papalia & Feldman, 2012).

Dado as teorias abordadas anteriormente podemos ver que os idosos possuem mais tempo e liberdade para escolherem a forma como querem passar o tempo, permitindo-lhes então

refletir acerca das experiências do passado, analisar o presente e objetivar o futuro (Cohen, 2004; Dunkel & Harbke, 2017; Feldman, 2018; Karkouti, 2014).

Nesta fase é normal que haja uma reestruturação de papéis, tornando-se mentores dos seus familiares, procurando resolver conflitos antigos de modo a conseguirem aproveitar o tempo que lhes resta e aproveitar uma vida sem obrigações (Afonso, 2012; Cohen, 2004; Veríssimo, 2002).

A temática do envelhecimento é estudada em variadíssimas áreas, na biologia estuda-se as alterações fisiológicas ao longo do ciclo de vida, ou seja, a mudança que se vai dando ao longo dos anos, desde o nascimento até à morte, no corpo humano. Com a maturação celular é comum que algumas doenças de carácter crónico vão começando a surgir (Teixeira & Guariento, 2010).

Outra área é a gerontologia, estuda o envelhecimento ao nível biopsicossocial, é comumente exercida por psicólogos, assistentes sociais, médicos e enfermeiros, sendo, por isso, uma área com grande foco multidisciplinar (Almeida et al., 2012; Pereira, 2012).

É uma área que dá uma visão positivista do idoso, privilegiando e aceitando a sua visão acerca de si e do mundo, a sua importância para a sociedade e, ainda, permitir que este seja parte integrante da equipa multidisciplinar (Pereira, 2012).

É da competência do gerontólogo fazer uma avaliação multidimensional, tendo em atenção todas as áreas da vida da pessoa. Nomeadamente traçar o perfil da pessoa, as suas relações pessoais e sociais e, ainda, qual a sua visão acerca da sua vida (Pereira, 2012).

Tendo em conta os seus objetivos, o que necessita para garantir a sua individualidade, bem como para satisfazer as suas motivações, autonomia e liberdade (Pereira, 2012).

Esta área é fundamental para garantir que os idosos sejam tratados como pessoas e parte integrante da sociedade, dando lhes voz e formas de intervirem na comunidade (Ehni et al., 2018; Pereira, 2012).

Outra área que tem em conta o bem-estar dos idosos é a área da geriatria, esta é uma área da medicina e como tal só médicos a podem exercer. Esta área para além de fazer uma avaliação psicossocial, faz também uma avaliação ao nível físico e funcional (Camargo et al., 2018; Soriano, 2007).

A geriatria tem a função de promover um envelhecimento ativo e prevenir o aparecimento de doenças físicas, neurológicas, psiquiátricas tendo como objetivo atenuar o

envelhecimento biológico. Quando estas doenças são detetadas inicia-se um processo de avaliação de sintomatologia e de alteração de comportamentos (Camargo et al., 2018; Soriano, 2007).

Neste caso a equipa multidisciplinar permite que a pessoa seja avaliada num todo, tendo em conta o seu contexto, os seus hábitos, nomeadamente alimentares, físicos e de estimulação mental, e os seus principais objetivos (Camargo et al., 2018; Rubenstein, 2003).

Tanto esta área quanto a gerontologia podem ser feitas também em domicílio, no caso de os idosos estarem acamados e impossibilitados de se deslocarem, com o objetivo de lhe promover qualidade de vida (Camargo et al., 2018).

Ao nível da psicologia o envelhecimento é visto como um processo que vai ocorrendo com os anos, não tendo uma idade certa para ocorrer (Havighurst, 1958; Osório, 2007).

Para garantir que a pessoa aceita o envelhecimento como uma experiência positiva é necessário que esta se sinta como desejada pelo outro, com uma boa saúde mental e física e com uma elevada compreensão acerca dos acontecimentos passados (Au et al, 2015; Hofer et al, 2014).

Ao nível social, começou a existir uma nova preocupação com esta faixa etária, nomeadamente, com a promoção da sua saúde, o que fez com que houvesse uma nova forma de ver o envelhecimento, começando a descartar os estereótipos associados aos idosos relativamente a hábitos, motivação e visão desta fase (Feldman, 2018; Marques, 2011; Papalia & Feldman, 2012; Rosa, 2012; Squire, 2005).

Associado ao envelhecimento surge a velhice, esta é considerada um estado de espírito de carácter subjetivo, significando isto que cada idoso sente ou não a velhice à sua maneira, no seu tempo (Squire, 2005). A velhice é um estado definitivo que nos impede de nos projetar no futuro e de nos desenvolver, podendo ajudar a desenvolver estados de desmotivação e sintomas depressivos (Havighurst, 1958; Osório, 2007; Squire, 2005).

3. Corrente Fenomenológica- Existencial

Neste capítulo, iremos abordar a história do existencialismo e em como este passou a ter, também, como base a fenomenologia. Por um lado, temos o existencialismo, onde nos iremos focar nos autores Kierkegaard, um autor fundamental para esta corrente, este dividiu o existencialismo e a sua ética entre divina (com a invocação da religião) e a ética humana (Spinelli, 2017; Pind, 2016).

Contrastando com Kierkegaard iremos falar em Sartre, um autor que na nossa dissertação será muito abordado devido à sua posição filosófica em relação à liberdade e ao envelhecimento, este autor relativizou Deus e a religião e colocou o homem como principal causa e consequência dos seus atos, da sua liberdade e da sua condição (Sartre & Ferreira, 1978).

Se o existencialismo é considerado o estudo da existência, a fenomenologia é considerada o estudo da essência. Relativamente à fenomenologia, encontramos Husserl que relacionava a experiência da pessoa com a mente (Brennan, 2014; Crocker, 2017; McSherry et al, 2019).

Por fim, recorrendo à perspectiva fenomenológica – existencial iremos então falar em Heidegger e no *Dasein*, que nos possibilita ter contacto connosco, no mundo, na relação e nos acontecimentos do dia-a-dia, e em Merleau- Ponty, que também se focava no *Dasein* e nas sensações corporais como estímulos dos nossos sentidos (Blanc, 2000; Dahlberg, 2016; Heidegger, 1987; Pasqua, 1993).

3.1. Existencialismo

O existencialismo tem como principal característica a procura de significado da nossa existência no mundo (Sartre & Ferreira, 1978). Esta procura de experiência mundana permite-nos escolher de forma livre os nossos movimentos e automatizá-los, após um sentimento de angústia que nos possibilita o desenvolvimento (Boss, 1983; Sartre & Ferreira, 1978).

Nesta corrente, outro aspeto importante é a questão temporal, o tempo é a chave que nos possibilita relacionarmo-nos e analisarmo-nos ao nível temporal e espacial (Boss, 1983). O tempo permite-nos analisar os acontecimentos passados e presentes da nossa vida encontrando um significado nos mesmos e, também, perspetivar o futuro ao nível relacional (Boss, 1983).

A noção de tempo é uma questão subjetiva, que depende da existência do homem para se tornar eterna (Boss, 1983; Heidegger, 1987). Esta questão difere de pessoa para pessoa e vai desenvolver-se e depender dos acontecimentos marcantes da vida (Boss, 1983).

A forma como estamos a viver a nossa existência acaba por influenciar a forma e a perceção do outro em relação à sua existência. A existência também pode ser influenciada por objetos colocados no meio, objetos esses que nos vamos cruzando no dia a dia (Boss, 1983).

Um dos autores marcantes desta corrente psicológica foi Kierkegaard, este através da sua divisão de ética divina e humana, aborda a religião, Deus, como forma de nos descobirmos (Spinelli, 2017; Pind, 2016). Para ele existe três estádios da existência. O estético que

corresponde aos prazeres que a vida nos proporciona, o desejo incessante, porém angustiante, que nos faz procurar novas sensações (Araújo, 2014).

O estágio ético onde se inicia a procura pela existência baseada na maturidade e na determinação para encontrar o verdadeiro significado, individualmente (Araújo, 2014).

Por fim, o estágio religioso, que tem a capacidade de nos dar a certeza da fé, porém, como Deus é intocável e infinito esta certeza torna-se numa incerteza (Araújo, 2014; Spinelli, 2017).

Essa incerteza concreta permitir-nos-á levar a mesma para a nossa vida, ou seja, permitir-nos-á estar em constante conflito conosco, dando-nos a possibilidade de ser autênticos e de retorquir acerca das direções que Deus nos enviar para a nossa missão mundana (Brennan, 2014; Spinelli, 2017).

Ao contrário de Kierkegaard, outro pensador existencialista, Sartre relativizou Deus reduzindo – o à nossa criação e ao nosso estatuto, colocando-o lado a lado com os mortais (Brennan, 2014). Ao eliminar as direções de Deus, que estariam na base da nossa vivência, permitiu às pessoas tomarem consciência e responsabilidade pelos seus atos, focando nas intenções de cada um (Sartre & Ferreira, 1978).

Sartre foi um pensador existencialista que definiu esta corrente através da forma como a pessoa é, esta num primeiro ponto existe e só depois é que é alguma coisa (Sartre & Ferreira, 1978).

Desta forma, para Sartre nós chegamos ao mundo como coisas sem qualquer tipo de conhecimento prévio e, através da vivência com o outro vamos se desenvolvendo e criando o nosso propósito no mundo (Sartre & Ferreira, 1978).

Enquanto o existencialismo é considerado o estudo da existência, a fenomenologia é considerada o estudo da essência. Nesta linha, a fenomenologia é a área que estuda a essência na existência da pessoa, tentando compreender o mesmo através única e exclusivamente da facticidade (Brennan, 2014; Sartre & Ferreira, 1978).

3.2. Fenomenologia

A fenomenologia foca-se nos processos da consciência, na ocorrência dos fenômenos e na forma como os trazemos para o mundo, acreditando numa objetividade baseada na subjetividade de cada um (Brennan, 2014; Sartre & Ferreira, 1978).

Se falarmos da abordagem fenomenológica baseada na experiência podemos afirmar que esta nos permite conhecer o como e porquê dos fenómenos, conhecimento este que vai de encontro com os três objetivos fundamentais desta corrente (Brennan, 2014; Crocker, 2017).

O primeiro é conhecer a forma estrutural como o fenómeno ocorre na consciência, o segundo é investigar como surge o fenómeno e como é sentido pela pessoa e, por fim, conhecer qual a melhor forma para entender os fenómenos (Brennan, 2014).

O fundador da fenomenologia foi Husserl, este afirmava que a experiência da pessoa estava relacionada com a sua estrutura da mente e com a ligação ao objeto, esta permitia criar um ato consciente ganhando a experiência necessária para criarmos o nosso conhecimento racional (Brennan, 2014; Crocker, 2017; McSherry et al, 2019).

Desta maneira, a forma como eu me vejo é mais viável e é mais válida que a forma como o outro me vê, mesmo que tentemos compreendê-lo não conseguiremos realmente fazê-lo pois a pessoa é muito mais do que nós vimos (Sarte & Perdigão, 1943).

3.3. Perspetiva fenomenológica – existencial

A junção das perspetivas existencial e fenomenológica, criou a perspetiva fenomenológica- existencial utilizada na atualidade, esta preocupa-se com a pessoa no seu todo, em todos os contextos e procurando decifrar os significados para os fenómenos do quotidiano (DeRobertis & Bland, b2019).

Possibilita-nos, ainda, unir a essência e a existência de maneira a procurarmos o significado da nossa existência dentro da nossa essência e na forma como a trazemos para o mundo (Brennan, 2014; Carvalho Teixeira, 1997; Sartre & Ferreira, 1978).

Outro autor importante nesta corrente foi Heidegger, este criou o conceito de *dasein*, consiste no ser-aí, no ser-no-mundo onde os hífen correspondem a um sentido unitário das palavras. É o *dasein* que nos permite conhecer-nos no nosso todo, no contacto com o mundo, com as pessoas, com as experiências (Heidegger, 1987; Pasqua, 1993).

O ser para Heidegger tem três raízes, a consciência própria da pessoa que lhe permite conhecer-se ao próprio em todas as suas vertentes, a segunda é encontrar a nossa consistência enquanto pessoa, percebermos o que somos na realidade. E, por fim, descobriremos a nossa essência e o nosso propósito de vida (Heidegger, 1987).

Heidegger no seu livro *Ser no Tempo* fala no fenómeno da circunspeção que ocorre quando o nosso *dasein* está angustiado, é essa angústia que nos permite olhar ao nosso redor, observar em todas as direções procurando o que está a afetar o nosso *dasein* (Heidegger, 1962; Pasqua, 1993).

Este ainda fala também em entes intramundanos à mão, são pessoas que são utilizadas por nós como utensílios, como meios para aliviar a angústia sentida pelo *dasein* e, assim, auxiliar a procura pelo nosso sentido de vida (Heidegger, 1962).

Outro pensador desta corrente foi Merleau – Ponty, como Heidegger também se foca no ser-no-mundo, este indica que também é importante experienciar as sensações corporais por serem importantes para estimular os nossos sentidos permitindo-nos também conhecermo-nos na nossa totalidade (Blanc, 2000; Dahlberg, 2016; Pasqua, 1993).

A nossa perceção é a nossa janela para o mundo, ou seja, é a maneira como o mundo se apresenta através do que sentimos (Bredlau, 2019). Existe todo um conjunto de fatores perceptivos que no final da experiência sensorial nos permite ter uma vivência que contribua para a nossa existência (Walsh, 2017).

4. Perspetiva Existencial Do Envelhecimento

4.1. Envelhecimento

Segundo Simone Beauvoir, o envelhecimento é visto como um processo que vem desde a infância, e a forma como o vivemos e conhecemos vai influenciar a forma como nos damos aos outros e como seremos quando atingirmos a idade madura (Adams, 2019).

A velhice, socialmente, é um acontecimento que nos repudia, por imaginar o que seremos quando alcançarmos esse patamar e por vermos os outros a envelhecerem e a deteriorarem-se (Adams, 2019; Beauvoir, 1970).

A velhice é uma fase onde é difícil de mostrarmos reciprocidade, pela visão que temos desta etapa. Um adulto maduro é alguém que já conquistou tudo, que trabalhou, que estagnou e perdeu a utilidade (Beauvoir, 1970).

Com todos os objetivos cumpridos, ou os que faltaram cumprir perderam a validade, a pessoa perde a vontade de se reinventar, de lhe dar um novo sentido. A forma como o idoso se vê vai se refletir na forma como ele se sente nesta fase, com a falta de objetivos é possível que o idoso se sinta cada vez mais triste e cada vez mais inútil, isolando-se dos outros (Beauvoir, 1970).

Sartre incluiu os idosos no grupo dos irrealizáveis, este grupo apresenta uma liberdade condicionada, ou seja, está à mercê do outro e é visto como o nosso futuro baseado nas relações e nas experiências partilhadas do mesmo (Beauvoir, 1970; Sartre & Perdigão, 1943).

Porém, ao termos as suas experiências partilhadas não conseguimos entendê-las verdadeiramente pois não faz parte da nossa experiência mundana, não aceitando no momento esse futuro para nós (Sarte & Perdigão, 1943).

Estudos com idosos acerca da perspectiva existencial, focam-se nas questões existenciais acerca da nossa vida, da finitude e do nosso valor enquanto pessoas vai nos permitir encontrar um sentido de vida (Saha & Ahuja, 2017; van der Vaart & van Oudenaarden, 2018).

No estudo de van der Vaart & van Oudenaarden (2018) utilizaram entrevistas, teorias, observações e dados de investigações anteriores, os resultados indicaram que as organizações não tinham formas de lidar com questões existenciais dos idosos, não tinham as ferramentas necessárias para conseguirem intervir no cerne das questões e no seu sofrimento.

4.2. Projeto de vida nos idosos

O projeto de vida decorre da experiência de vida da pessoa. Durante o ciclo de vida vamos estabelecendo objetivos a curto, médio e longo prazo acerca da nossa experiência e dos nossos problemas sejam eles económicos, sociais, de saúde entre outros (Saajanaho et al., 2016).

Estes objetivos permitem-nos manter-nos motivados e orientados para o futuro, dando sentido à nossa vida e à nossa existência enquanto pessoas (Saajanaho et al., 2016). Nos idosos esta procura de novos objetivos, que lhes permita sentirem-se completos, vai diminuindo (Lewis & Hill, 2020).

Para ser benéfico necessita de ter significado baseado na procura constante de um sentido único e coerente na vida, é também importante encontrar um propósito concreto baseado nos objetivos que quer e ainda lhe faltam cumprir, reposicionar a sua intenção e o seu lugar no mundo (Park, 2017; Yalom, 1980).

A busca por esse sentido nos idosos ocorre, maioritariamente, quando confrontados com a finitude ou com acontecimentos traumáticos o que os faz entrar num processo de reorientação existencial. Desta forma, ao estabelecerem um novo sentido e ao projetarem o seu futuro com esse conhecimento conseguem ter uma melhor saúde física e mental (van der Vaart & van Oudenaarden, 2018).

A falta de um sentido e significado na vida podem traduzir-se num sentimento de vazio devido à falta de estímulos positivos, o que poderá levar a pessoa a pensar cada vez mais na morte como libertação de uma vida monótona (Sjöberg et al, 2018).

Um projeto de vida que é alterado regularmente permite ao idoso definir prioridades, permitindo um *insight* acerca dos acontecimentos que foram ocorrendo, possibilitando uma mudança de atitudes e estimulação cognitiva, ao recordar acontecimentos passados (Bailly et al., 2014; Pontinen et al., 2019).

4.3. Finitude

Aliado ao envelhecimento surge o medo da morte ou finitude, este é causado pela antecipação da morte e pela ansiedade que se cria por deixar os nossos e por deixar de existir (Garrow & Walker, 2001; Joarder et al, 2014; Pasqua, 1993).

Para Beauvoir, o que causa mais sofrimento à pessoa é a morte existencial, é saber que a finitude está próxima e com ela o término da nossa liberdade, nesse dia o nosso *dasein* também finda, pois não tem como voltar à vida mundana e contar como é a sua passagem de *dasein* existente para inexistente (Adams, 2019; Pasqua, 1993).

A finitude é um processo que é evitado, mas que é contínuo ao longo da vida, isto é, vamos tendo conhecimento da mesma devido à experiência do outro e a preparação para a mesma vai sendo construída ao longo da vida (Garrow & Walker, 2001; Scheler, 1973).

Ela é vista como a essência da vida, é essencial encontrarmos o sentido da vida baseada no nosso conhecimento que um dia irá chegar a finitude (Garrow & Walker, 2001; Pasqua, 1993; Scheler, 1973).

Ao encontrarmos esse sentido e aceitarmos o conhecimento prévio de que a morte virá conseguimos usufruir da vida, alterar a nossa conceção da mesma sempre com o conhecimento base que um dia, desconhecido por todos, será o último (Garrow & Walker, 2001; Pasqua, 1993).

Num estudo de Joarder et al. (2014) entrevistaram-se 8 idosos acerca do significado que davam à morte através de entrevistas e observação estruturada do quotidiano das pessoas. Resultados indicaram que ao tentarem uma abordagem mais reflexiva acerca do sentido da morte as pessoas mostravam-se muito emocionadas e preferiam não responder (Joarder et al. 2014).

Quanto à forma como a viam, foi respondido com temas tradicionais relacionados com a religião e o medo relacionado à mesma ocorria devido à preocupação com as pessoas significativas na sua vida (Joarder et al. 2014).

Um estudo de Palmér et al. (2020) teve como principal objetivo entender o significado que os idosos, considerados saudáveis, tinham acerca da morte de uma forma existencial-fenomenológica.

Neste estudo, foram realizadas entrevistas acerca da morte, como era vista, qual o significado que davam à velhice, o que achavam de se estarem a aproximar do final da vida, o que para eles era ser saudável e o que era mais importante na vida diária (Palmér et al., 2020).

Resultados indicaram que o fim de vida era descrito como forma de se libertarem, a morte podia ser vista companheira da vida, algo que já estava à partida garantido, também descreveram como pensamento assustador, como algo que não é o fim, podendo haver outra coisa para além da morte e, por fim, o desejo de viver (Palmér et al., 2020).

4.4. Solidão

A solidão é um sentimento subjetivo que tem associado sentimentos negativos, podendo pôr em causa a sensação de bem-estar nos idosos, não possui idade específica, condição económica ou quantidade de relacionamentos sociais, porém, foca-se na qualidade das relações sociais e na forma como a pessoa se comporta com as mesmas (Beam & Kim, 2020; Dury, 2014; Hwang et al, 2019; Timmermann, 2020).

As relações familiares no idoso são muito importantes para o seu bem-estar, independentemente de serem ou não dependentes e de precisarem ou não de cuidados, o apoio familiar é fundamental para evitar sentimentos de desesperança (Arantes et al., 2019).

A família pode ser vista como uma fonte de felicidade. Desta rede de suporte surgem os netos, filhos, irmãos e o cônjuge, que têm um papel importante na forma como a pessoa vai projetar esta última fase de vida (Lopes & Gonçalves, 2012; Sander et al., 2017).

A convivência com os netos é uma forma de se sentirem realizados e com um propósito de vida numa fase em que possuem mais tempo para aproveitar a mesma (Lopes & Gonçalves, 2012). Muitos idosos passam a sua herança cultural e os seus ensinamentos aos mais novos sendo uma forma de aprendizagem para estes (Strom & Strom, 2015).

Se por um lado, os netos têm muito a aprender com os avós, estes também aprendem bastante com os netos, como no caso das novas tecnologias onde cada vez temos mais idosos a

utilizarem as novas comunicações é, portanto, uma transferência intergeracional (Lopes & Gonçalves, 2012).

Ambas as partes beneficiam das aprendizagens e do companheirismo evitando a solidão (Lopes & Gonçalves, 2012). O contacto com os outros é uma forma de a evitar, esta é um sentimento comum a muitos idosos, por falta de qualidade das relações sociais (Domènech-Abella et al., 2017; Lopes & Gonçalves, 2012).

O sénior pode começar a sentir-se sozinho logo após a perda do seu cônjuge, quando toma consciência da sua dificuldade em realizar as tarefas do seu dia-a-dia, ao ser despedido ou entrar para a reforma ou, também, por discrepância de ideias com os seus amigos (Faísca et al., 2019; Sander et al., 2017).

Na perspetiva existencial de Yalom (1980) a solidão é um sentimento nocivo para o bom funcionamento da pessoa, este ocorre quando a mesma se isola em si, sem qualquer contacto com o mundo exterior, este poderá ter diversas causas associadas como viver num sítio longínquo ou simplesmente não ter as competências comunicacionais necessárias.

Estudo de Sjöberg et al. (2018) relata que o sentimento de solidão nos idosos pode ocorrer quando estes começam a sentir-se a deteriorar-se física e cognitivamente, quando não têm um projeto e um propósito de vida que os satisfaça ou falta de relações significativas e de qualidade.

A solidão pode ser atenuada com relações familiares de qualidade, partilhas intergeracionais e estando num ambiente que lhe dê prazer e experiências positivas, ao terem um sítio em que sintam bem-vindos, cuidados e respeitados conseguem então ter uma visão mais positiva da idade e do tempo (Domènech-Abella et al., 2017; Faísca et al., 2019; Lopes & Gonçalves, 2012; Sander et al., 2017; Sjöberg et al., 2018; Strom & Strom, 2015).

4.5. Liberdade

A liberdade, como a conhecemos no dia-a-dia, está baseada na autodeterminação da pessoa, na capacidade que a pessoa tem em se regular, em traçar os seus objetivos, sendo que a forma como utiliza a sua liberdade vai influenciar a forma como se vê e como os outros a vêem (Manzi, 2013; McKenna, 2021).

Podemos então dividir a liberdade de duas maneiras diferentes, de forma positiva e negativa, sendo que a positiva envolve a forma individual, ou seja, a nossa capacidade de nos desenvolvermos ao nível físico, mental, social (Illarionov, 2012; Manzi, 2013). E a negativa

envolvendo as questões políticas, a ausência de capacidade de ser livre em termos legais (Illarionov, 2012; Manzi, 2013; Millings et al., 2021).

Durante muitos anos foi estudada a liberdade numa perspectiva convencional, como forma de liberdade de escolha, de expressão, de deslocação, ou devido à falta dela, com os períodos ditatoriais que tivemos e temos ao longo da história mundial (Manzi, 2013).

Com o desenvolvimento das ideias e pensamentos filosóficos iniciou-se a procura por uma liberdade existencial, onde a pessoa poderia se encontrar enquanto ser dotado de capacidades internas, capaz de encontrar o significado da sua existência no mundo (Manzi, 2013).

Os pensadores existencialistas abordam o tema da liberdade de diversas formas, para Sartre a liberdade tem um significado dual, por um lado é considerada como algo comum e inevitável a qualquer pessoa, está implícito na vivência e na condição humana (Edwards & Milton, 2014; Sartre & Ferreira, 1978).

A pessoa pode ser livre, mas tem que ter a capacidade de negar a si própria o indesejado e se transcender, tem em si o poder de ser o seu mestre e o seu modelo (Sartre & Ferreira, 1978).

Por outro lado, a liberdade não pode ser influenciada por aspetos e acontecimentos externos visto que cada um tem dentro de si a sua própria liberdade, a sua essência já é livre e como tal, independentemente da condição em que a pessoa está inserida, ela vai ter a capacidade para se transcender (Thatcher, 1965).

Para Simone Beauvoir, a liberdade é a forma que a pessoa se vai encontrar e realizar no mundo e na sua existência, é com a liberdade que vamos pensar e realizar os nossos projetos de vida (Beauvoir, 1947).

Inerente à liberdade vem o sentido de responsabilidade, a pessoa é livre para tomar as suas decisões, mas é também responsável pelas consequências das mesmas, cada ato traz consequências negativas ou positivas e a pessoa tem que saber aceitar as mesmas (Beauvoir, 1947; Sarte & Ferreira, 1978).

A liberdade está muito ligada às questões da existência, é a liberdade que nos permite pensar na nossa condição, nas nossas questões do ser, o que nos dá prazer e bem-estar e que nos permite desenvolver o nosso *Dasein* (Beauvoir, 1947).

O sentimento de necessidade de liberdade vai aumentando como a idade, ou seja, uma pessoa idosa vai começar a sentir mais essa necessidade do que uma criança, por exemplo (Beauvoir, 1947).

Um estudo de Corrêa et al. (2018) teve como objetivo procurar se ao longo das narrativas de vida dos idosos institucionalizados estes abordavam o tema da liberdade, bem como se sentiam necessidade de a ter ou de a voltar a ter.

Resultados indicaram que em contexto institucional, num sítio com normas e regras próprias, sentem que a sua liberdade está condicionada, o facto de não terem liberdade para se ausentarem do espaço físico é um fator determinante para se sentirem livres (Corrêa et al., 2018).

Neste contexto, o sentido de liberdade acaba por se enquadrar nas atividades de lazer que têm e que lhes proporcionam sentimentos de prazer. Entrevistados relataram que a liberdade e o sentido de vida se davam quando podiam aproveitar o jardim e conversar com os colegas (Corrêa et al., 2018).

5. Questões De Investigação

5.1. Questões gerais

As questões gerais são então: Como se configura o projeto de vida nos idosos?

Quais os sentidos atribuídos pelos próprios a esta fase de vida?

5.2. Questões específicas

As questões específicas são então: Perceber qual o balanço que fazem das fases do ciclo de vida anteriores.

Qual o papel da família no projeto de vida do idoso?

De que forma é que a solidão é vivida nos idosos que vivem nas suas casas?

Como é experienciada a liberdade e qual o seu papel na vida da pessoa?

Como é vista a morte nesta fase do ciclo de vida?

Parte II – Método

1. Participantes

Este estudo recolheu uma amostra, por conveniência, de 17 idosos independentes e que viviam na sua habitação, sendo 8 mulheres e 9 homens.

Os critérios de inclusão eram idosos, com idades superiores a 65 anos, que viviam nas suas casas, que sejam autónomos e não tenham psicopatologias.

Quanto aos critérios de exclusão eram idosos que viviam em lares, que estejam dependentes do cuidado do outro e pessoas com idade inferior a 65 anos e sujeitos com psicopatologias.

2. Procedimento

Após a autorização por parte do Instituto Piaget de Almada, I.S.E.I.T. para a realização da dissertação, e devido à pandemia da Covid-19 ter sido impedido as visitas a residências para idosos, foi escolhido recrutar os participantes que residem no distrito de Évora e em habitação própria.

Para o efeito, foram recrutados os participantes com base nas suas motivações. Após encontrados os idosos disponíveis a serem entrevistados, foi-lhes pedido para lerem e assinarem o consentimento informado relativamente à execução da entrevista (Anexo A) que foi também lido pela investigadora para evitar falhas de compreensão.

A aplicação das entrevistas ocorreu presencialmente nas respetivas residências da amostra, com uma duração mínima de cinco minutos, onde a pessoa procurou ser muito concisa nas suas respostas, e máxima de uma hora e meia, cumprindo todas as normas da DGS para evitar possíveis contágios do vírus da Covid-19.

Para além do recurso do guião orientador de entrevista, recorreu-se também à utilização de gravador de áudio, que serviu para gravar a entrevista integralmente, esse ficheiro em áudio permitiu, então, a transcrição das entrevistas e a análise das mesmas.

3. Caracterização do estudo

Este estudo rege-se segundo o método qualitativo, não padronizado, este tipo de método permite-nos investigar segundo a construção social de cada um, utilizando como material empírico o conteúdo escrito relatado por outros (Flick, 2009; 2013)

Segundo Flick (2009; 2013) existem três tipos de perspectivas qualitativas, a perspectiva que nos permite falar dos pontos de vista do sujeito, recorrendo à subjetividade de cada pessoa, focando-se no princípio da realidade de cada um no processo que pretendemos explicar e desenvolver, tendo como método de recolha de dados as entrevistas.

O segundo método é a descrição da formação das situações sociais que envolve uma perspectiva construtivista baseando se em grupos focais, observação participante, registos para de seguida se proceder à análise do que foi recolhido (Flick, 2009; 2013).

O último método é a análise hermenêutica das estruturas subjacentes que envolve a psicanálise e utiliza como método as fotografias e filmes para analisar (Flick, 2009; 2013).

Nesta dissertação iremos utilizar o método de abordagem dos pontos de vista subjetivos para explicar as nossas questões de investigação.

4. Instrumentos

O instrumento usado para a realização deste estudo foi a entrevista, esta permitiu-nos conhecer a pessoa a um nível mais aprofundado acerca do tema em estudo e das suas dimensões, interpretando posteriormente o significado do que foi dito (Brinkmann & Kvale, 2015; Leal, 2004).

O tipo de entrevista utilizada nesta investigação é a entrevista narrativa autobiográfica. Este tipo de entrevista é composto por perguntas abertas, permitindo uma maior liberdade nas respostas sem lhes dar a obrigatoriedade de iniciar a entrevista por onde o entrevistado quer (Rosenthal, 1993).

Desta forma, a pergunta inicial permite à pessoa iniciar a sua entrevista pelo assunto que a deixa mais confortável. Apresenta dois momentos distintos, numa fase inicial temos uma pergunta aberta, com o objetivo do nosso estudo, esta pergunta tem que ser aberta o suficiente para que a pessoa consiga falar do tema geral (Rosenthal, 1993).

Após esta questão não se pode interromper mais, nesta altura, e para incentivar a pessoa, apenas é permitido o uso de linguagem não verbal e paralinguística. Quando a pessoa esgota o tema e, caso não tenha abrangido todas as questões de investigação procede-se para o período de questionamento (Rosenthal, 1993).

Neste período, iniciamos as questões abertas que ficaram por responder e que são relevantes para o estudo em questão, procurando então conhecer a perspectiva da pessoa, dentro da sua história de vida, acerca dos temas explorados (Rosenthal, 1993). Após a realização da entrevista, passamos para a análise dos dados recolhidos.

5. Análise e tratamento de dados

Para tratar os dados recolhidos procedemos, como referido anteriormente, a uma análise de conteúdo.

Para facilitar o processo foi utilizado o programa informático MAXQDA, este programa permite analisar qualitativamente as entrevistas e agrupá-las em categorias de interpretação, relativamente ao conteúdo, procurando responder às questões de investigação previamente definidas.

A análise de conteúdo é uma técnica que nos permite organizar, classificar e interpretar, de forma aprofundada os dados textuais recolhidos, no nosso caso, os dados textuais das entrevistas. Esta análise é feita de acordo com os objetivos criados, dependente de cada estudo, permitindo-nos tornar o conteúdo das mesmas em algo mais objetivo a ser estudado (Bardin, 2016; Brinkmann & Kvale, 2015; Flick, 2013; Shaughnessy et al., 2012).

Segundo Shaughnessy et al. (2012) a análise de conteúdo é constituída por três etapas, a primeira é identificar a fonte relevante, a segunda criar seções de amostragem e, por fim, codificar as unidades de análise.

A primeira etapa, identificar a fonte relevante, diz respeito à parte empírica do estudo, onde os investigadores procuram uma base forte, na literatura, para sustentar e melhorar os objetivos e questões do seu estudo (Shaughnessy et al., 2012).

A segunda etapa relaciona-se com a seleção da amostra, neste passo é necessário recrutar, das mais diversas formas, a amostra que mais se adequa ao que é pretendido nos objetivos do estudo (Shaughnessy et al., 2012).

Por fim, a última etapa, designada de codificação, esta permite-nos criar códigos relevantes e descritivos do que é pertinente para o estudo em si. Com estes códigos é possível chegar a resultados que posteriormente serão discutidos à luz da literatura disponível (Shaughnessy et al., 2012).

Se Shaughnessy et al. (2012) nos indica que a análise de conteúdo inicia-se na fase de revisão de literatura, Bardin (2016) aponta que esta se inicia após a recolha dos dados.

Esta organiza a análise de conteúdo em três etapas chave, sendo elas a pré-análise, que se caracteriza por uma visão geral do material que temos disponível, com a intenção principal de organizar e descartar o que não é relevante para o estudo e criar uma base sustentada por quatro regras chaves (Bardin, 2016).

São elas a regra da exaustividade, que privilegia os materiais relevantes e que se repetem constantemente, a regra da exclusividade, o material escolhido deve limitar-se a somente uma categoria. E a regra da homogeneidade, o material tem que estar exclusivamente conectado com o que é pretendido estudar e, por fim, a regra da pertinência, o material deve estar de acordo com os objetivos do estudo (Bardin, 2016).

Bardin (2016) indica-nos ainda que existem diversas formas de utilizar a técnica de análise de conteúdo, sendo elas a análise proposicional do discurso, a relacional, a enunciação, a de expressão ou a temática, sendo que no nosso caso iremos abordar a análise temática.

A análise temática considera a análise dos significados relativamente a algo que foi dito por alguém, esses significados são codificados e agrupados em categorias de interesse para a investigação (Bardin, 2016).

Este tipo de análise possibilita uma compreensão do instrumento, de uma forma mais eficiente e simplificada se compararmos com os restantes tipos de análise, por nos permitir a interpretação do discurso direto (Bardin, 2016).

Esta análise é composta por seis fases fundamentais, sendo elas a familiarização dos dados, a criação de códigos iniciais, procura de temas, revisão dos temas, definição e nomeação dos temas e elaboração do relatório (Reses & Mendes, 2021).

A primeira fase, familiarização dos dados, consiste em familiarizarmo-nos com o material recolhido, após a transcrição devemos fazer um levantamento dos dados que achamos mais relevantes para o nosso estudo (Reses & Mendes, 2021).

A segunda fase, a criação de códigos iniciais, que ocorre após termos feito o levantamento dos dados, com as anotações criadas temos a organização necessária para começar a criar códigos de sentido que nos poderão dar as respostas às nossas questões de investigação (Reses & Mendes, 2021).

A terceira fase, procura de temas, ao criarmos os códigos é necessário organizá-los dentro dos temas que procurem responder às nossas questões, os códigos iniciais vão, neste passo, ser agrupados criando os códigos mais abrangentes e representativos (Reses & Mendes, 2021).

A quarta fase, revisão de temas, permite-nos criar relações entre os códigos e criar a sua relação, nomeadamente se estão em concordância uns com os outros, evitando assim que existam resultados dispersos (Reses & Mendes, 2021).

A quinta fase, definição e nomeação dos temas, é a fase que nos remete para análise do código criado, procurando subtemas ao mesmo, esta busca de subtemas permite-nos afinar o nosso resultado para identificar as diferentes visões dentro do tema (Reses & Mendes, 2021).

A sexta e última fase, elaboração do relatório, nesta fase construímos o relatório com recurso aos dados que obtivemos procurando então dar respostas às questões previamente criadas, para posteriormente analisar com recurso à literatura (Reses & Mendes, 2021).

Como foi referido anteriormente, a análise temática é um tipo de análise mais abrangente e flexível, o que nos permite aprender de forma rápida a sua forma de aplicar, o que é benéfico para pessoas que estão a iniciar o seu caminho pela área da investigação, como é o caso dos estudantes (Bardin, 2016; Reses & Mendes, 2021).

Contudo, apesar da sua forma mais eficiente de obter dados mesuráveis, esta análise não nos permite generalizar os resultados obtidos, o que se torna por si só uma desvantagem (Reses & Mendes, 2021).

Parte III

6. Resultados

Tabela 1

Análise de conteúdo das entrevistas realizadas

Categorias	Subcategorias	
<i>Balanco das fases de vida anteriores</i>	Diversão	
	Oportunidade	
	Mágoa	
	Trabalho Rural	
	Trabalho Infantil	
	Pobreza e sobrevivência	
<i>Família</i>	Apoio Familiar	
	Casal	Dificuldades Conjugais
		Cumplicidade
		Apoio do Cônjuge
	Filhos	Ausência
		Exemplo
		Dedicação
	Netos	Conflito
		Apoio
		Felicidade
<i>Liberdade</i>	Independência	
	Simbolismo	
	Condicionada	
	Expressão	
<i>Solidão</i>	Abandono & Isolamento	
	Apoio dos amigos	
	Luto parental	
<i>Projeto de Vida (P.V.)</i>	Baseado em objetivos	
	Segundo o ciclo de vida	
	Estanque no tempo	
<i>Significado do P.V.</i>	Organização da vida	
	Significado existencial	
	Sacrifício	
<i>Envelhecimento</i>	Limitações	
	Oportunidade	
<i>Morte</i>	Suicídio	

Este capítulo tem como principal objetivo dar a conhecer os resultados encontrados nas entrevistas recolhidas. A análise de conteúdo das mesmas permitiu-nos traduzir a informação obtida em 8 categorias de sentido (tabela 1).

Sendo elas o balanço das fases de vida anteriores, família, liberdade, solidão, projeto de vida (P.V.), significado do P.V., envelhecimento e morte.

6.1. Categoria Balanço das fases de vida anteriores

A primeira unidade de sentido é o *balanço das fases de vida anteriores*, nesta categoria procurámos conhecer qual era o balanço que era feito nas diversas fases do ciclo de vida, com o objetivo de compreender os *backgrounds* de cada pessoa, ou seja, como foi experienciado e sentido a fase de vida que mais marcou a pessoa.

Dentro desta categoria encontrámos cinco subcategorias. Com a atribuição de um balanço positivo, com sentimentos e acontecimentos que marcaram a pessoa de forma positiva, encontrámos a subcategoria *diversão*, como forma de viver a vida e aproveitar os momentos que esta lhe proporciona “*epá, mas pronto era o que havia na altura, tinha que me divertir, Setúbal, Lisboa, ahh, Palmela epá tudo o que havia aqui à volta eu frequentei, vivi, não me arrependo e depois de ter casado ainda andei ali uns anitos assim menos bem, mas depois a coisa começou a funcionar (...)*” (entrevista 11, parágrafo 8).

Na segunda subcategoria *oportunidade*, uma pequena parte da amostra experienciou sentimentos e situações de oportunidade, sendo que a que experienciou eram pessoas que tiveram oportunidade de seguir os seus sonhos profissionais, pessoas com alguma capacidade socioeconómica e com apoio parental, o que foi um facilitador “*Ah a minha mãe dizia "é uma pena ela não ir estudar", algumas professoras também diziam que "era bom ela ir estudar" bom, o que é certo é que se arranjou ali um grupo de jovens, que éramos à volta de, entre dez e doze ah e entrámos no ensino, que se chamava na altura, o ensino doméstico (...) Entrei e adorei e no tempo de toda a escolaridade o tempo que eu gostei mais foram esses dois anos de magistério (hmhm) não é, portanto foram os dois anos em que eu já achava que havia, ahh, havia uma orientação para aquilo que eu gostava de fazer*” (entrevista 5, parágrafo 16 & 36).

Outra subcategoria encontrada, associada a um balanço negativo, e a sentimentos de tristeza, foi a *mágoa*, “*Mas é uma coisa triste é uma coisa que a gente é custoso de se gramar*

aquilo porque, tipo, não sabendo ler, não sabendo dirigir-se, não sabendo ler é triste, chega a pontos que começa a pensar epá (...). (entrevista 9, parágrafo 20).

As duas subcategorias seguintes estão relacionadas com o trabalho, nestas categorias as pessoas fizeram um balanço das fases de vida anteriores relacionadas com as suas situações laborais que mais as marcaram, nomeadamente o *trabalho rural*, uma das subdimensões, caracterizado por um trabalho exaustivo e com pouca remuneração, “*Olhe a minha vida foi só trabalhar, trabalhar no campo. Só o que não fiz foi tirar cortiça, mas levei com ela, carregar e fazer carradas mais o meu marido e delas todas e aquelas coisas todas, num aí foi tudo, foi ceifa, foi sargaça à mão, foi à enxada, foi cavar milho, foi ceifar (palmas) foi todas estas coisas e aí e outro que eu tive foi ali na cerâmica da R. foi o último trabalho que eu fiz (...) eu fartei-me de trabalhar, por, (palmas) fartei-me de trabalhar e tou assim, velha de um filha da mãe (...)*” (entrevista 10, parágrafos 8 & 10).

A subcategoria seguinte é o *trabalho infantil*, muito comum nas histórias desta faixa etária devido à pobreza que viveram, “*(...) desde que me conheci tinha (...) cinco anos e então para sobreviver fui guardar uns porquitos mais o meu pai (...)*” (entrevista 7, parágrafo 8); “*Os pais olha foi assim, com oito anos fui para trás de um rebanho de ovelhas e atrás da, atrás das ovelhas e atrás do meu pai com oito anos (poça) tinha que ser atrás dele, para não o perder.*” (entrevista 13, parágrafo 10).

Por fim, dentro desta categoria encontramos a subcategoria *pobreza e sobrevivência*, esta subcategoria foi a subcategoria com mais menções e que se pode facilmente associar às duas subcategorias anteriores, relacionadas com o trabalho, devido ao facto de, naquela altura, as pessoas passarem por muitas dificuldades socioeconómicas e não só, “*Íamos buscar os avios e isso dando sempre um pouco para o atrasar, foi muito complicada essa vida, muito complicada. Comíamos uma sardinha por três, é verdade, a sardinha era dividida em três (...)*” (entrevista 6, parágrafo 37); “*(...) tínhamos uma vida difícil, muito complicada, com dois filhos, eu e o meu marido trabalhávamos, nessa altura ganhava-se muito poucoxinho, e pronto tínhamos que arranjar o nosso dinheirinho ali para as nossas continhas sempre certinhas.*” (entrevista 4, parágrafo 13).

6.2. Família

A segunda categoria criada foi a *família*, esta categoria teve como objetivo entender qual o papel e a importância da família na vida da nossa amostra. Durante a fase de entrevista

foi focado o papel dos filhos, dos netos e do cônjuge, sendo essas as subcategorias criadas às quais foram acrescentadas ainda tópicos dentro das mesmas.

A primeira subcategoria encontrada foi o *apoio familiar*, relacionada a uma visão positiva da família, “(...) *é uma família alegre, vem à do avô, vem à da avó todos os dias temos qualquer coisa para dizer uns aos outros.*” (entrevista 1, parágrafo 19); “(...) *sinto-me um bocadinho sozinha, mas depois recebo um telefonema ou vem uma neta ou vem um neto ou vem um filho e pronto, abrandando a solidão passa, já não me sinto tão sozinha porque falo com eles ao telefone ou eles estão presentes, não me sinto já tão sozinha.*” (entrevista 6, parágrafo 49).

A segunda subcategoria é a do *casal*, que se dividiu em dificuldades conjugais, cumplicidade e apoio do cônjuge. Esta subcategoria caracterizou-se pela procura de um significado nas relações conjugais e quais os aspetos que as pessoas consideraram mais importantes de referir.

As *dificuldades conjugais*, encontrámos relacionados a mudanças diárias do estado de humor do casal “(...) *como um casal qualquer, uns dias estamos bem, uns dias estamos mal, uns dias discutimos outros dias não discutimos (risos) é uma coisa normal do casal, isso faz parte (...)*” (entrevista 3, parágrafo 18).

A *cumplicidade*, como forma de afeto entre o casal “(...) *fomos um casal que, em que os afetos também se manifestavam que para a época, ou ele ir-se embora e dar-me um beijo na rua (...)*” (entrevista 5, parágrafo 98). Por fim, nesta subcategoria, temos o *apoio do cônjuge* como algo positivo para a vida da pessoa “(...) *a minha vida tenho-te a estado a contar, graças a Deus desde que me juntei com esta senhora, a gente damos-se bem, nunca tivemos problemas, ela ajudou-me muito aí nas saídas, ela ia comigo para as saídas, para o corte dos eucaliptos foi onde a gente ganhou mais a vida foi aí, mas para a ajuda dela, se ela não me ajudasse eu sozinho não era capaz e ela ajudou-me muito.*” (entrevista 9, parágrafo 38).

A segunda subcategoria da família, encontramos os *filhos*, foi dividida em três tópicos, ausência, exemplo e dedicação. No tópico *ausência*, encontramos um significado da família negativo, marcado pela morte e afastamento dos filhos, estes acontecimentos fizeram com que as pessoas tivessem sentimentos de tristeza e vazio “*E sempre a pensar nele, eu antes nisto ando sempre a pensar nele, é isso, custou-me muito e tenho sofrido muito por causa disso e enquanto eu cá tiver já sei que vou sempre sofrer muito por causa disso, por causa da falta dele (...)*” (entrevista 12, parágrafo 11); “(...) *em relação às filhas entretanto elas depois foram*

tomar os caminhos que elas achavam de deviam de tomar e nós continuamos cá agora assim sentimo-nos um bocado só (...)” (entrevista 17, parágrafo 42).

No tópico *exemplo*, é relacionado com a ausência de problemas, da vivência dos filhos durante o seu desenvolvimento, “*Nunca tenho tido problemas com eles, com ela e com ele, têm sido uns filhos exemplares (...)*” (entrevista 8, parágrafo 11).

Por fim, o tópico *dedicação*, relacionado com momentos de carinho por parte dos filhos “*O C.B. também é um filho que me beija os cabelos e que me, e que me tá sempre pronto a valorizar (...)*” (entrevista 5, parágrafo 94).

Na última subcategoria da *família*, deparamo-nos com os *netos*, na nossa amostra mais caracterizada por pessoas que apoiam e transmitem sentimentos positivos de felicidade e carinho, para além de sentimentos positivos uma pessoa da amostra caracterizou como sendo uma relação conflituosa com a neta. Sendo assim, esta subcategoria foi decomposta em três tópicos, conflito, apoio e felicidade.

No tópico conflito, como descrito anteriormente, a relação conflituosa caracterizada pela ausência de paciência por parte da neta “*Esta também é um bocadinho áspera, a minha V. é um bocadinho áspera, a outra não, a outra não é tanto (...)*” (entrevista 10, parágrafo 52”.

No tópico seguinte de *apoio*, foi caracterizado por uma relação prazerosa com os netos “*Por isso, são boas para os avós, são boas (...)*” (entrevista 16, parágrafo 66); “*(...) a R. (neta) tem sido uma boa, pronto um bom incentivo (...)*” (entrevista 5, parágrafo 117).

6.3.Liberdade

A categoria seguinte criada, para responder às nossas questões de investigação, foi a *liberdade*, descomposta é quatro subcategorias a independência, simbolismo, condicionada e de expressão.

A primeira subcategoria, relacionada com o poder de ser livre sem necessitar de estar dependente de alguma situação “*(...) é depois quero-me deixar e vou-me deitar, deitar mas é ali no sofá ali é que eu durmo, na cama é só para a noite (...)*” (entrevista 10, parágrafo 10); “*Livre para fazer nada. Tou reformado, já fiz muito.*” (entrevista 7, parágrafo 60).

Na segunda subcategoria, que foca a parte simbólica da liberdade, como uma coisa que não existe, encontrámos a categoria *simbolismo* “*(...) penso que era bom, mas já não vem, a liberdade já não vem agora com esta porcaria e tudo de onde é que isto vem, já não vem a ser como era (...)*” (entrevista 10, parágrafo 32).

Na subcategoria *condicionada*, foi relatado que a liberdade é um sistema que depende do outro, podemos ser livres, porém, devemos pensar no outro e na sua liberdade “*Acho que a liberdade a mim me afeta pouco, porque ouço, vejo as coisas mas também não dou liberdade a certas e determinadas alturas para as pessoas abusarem e começarem com certas coisas (...)*” (entrevista 1, parágrafo 59); “*(...) para mim a liberdade foi tudo, mas às vezes já tenho achado liberdade demais em certas coisas, certas as pessoas, a liberdade é boa mas é, a gente já falou, quer dizer é abusadora (...)*” (entrevista 9, parágrafo 87).

Na subcategoria *expressão*, está relacionada com a liberdade para nos expressarmos como desejamos “*Acho que é bom, acho que todos devíamos ter liberdade, das nossas coisas, pensar aquilo que queremos pensar e o que pensamos divulgarmos, que é isso uma coisa boa que não se fazia.*” (entrevista 4, parágrafo 42).

6.4.Solidão

A seguinte categoria encontrada para responder às questões de investigação foi a solidão esta decompôs-se em três subcategorias o abandono & isolamento, a apoio dos amigos e o luto parental.

O *abandono & isolamento* como uma forma negativa de experienciar a solidão “*Tou sozinha é a vida filha (é assim) com alguns dias a passar melhor outros a passar pior, outros, uns dias com mais mágoa, uns dias com mais lembranças vai-se (vai-se passando) vai se passando (...)*” (entrevista 14, parágrafo 44).

A subcategoria é o *apoio dos amigos*, como forma positiva de evitar estes sentimentos “*(...) mais ou menos nunca tenho tido sentimentos de solidão, porque aqui na loja a gente nunca, está sempre a conviver com pessoas e a solidão, e mesmo nunca me isolei, fui sempre muito ativa (...)*” (entrevista 8, parágrafo 14).

Por fim, o *luto parental* como uma forma e acontecimento marcante na vida da pessoa e que afeta toda a dinâmica familiar, motivando a sentimentos de tristeza e solidão, descrito pela amostra “*Sentimentos de solidão, olha solidão, os sentimentos que tem olha foi o falecimento do meu filho, nunca esperava por uma coisa dessas e aconteceu e eu que foi a coisa pior que me podia ter aparecido na vida, eu não esperava de coiso.*” (entrevista 13, parágrafo 20).

6.5.Projeto de vida

Mais uma categoria encontrada com o intuito de responder às nossas questões de investigação foi o projeto de vida e o seu significado, designados na secção de resultados como

as alíneas e & f. O projeto de vida nesta população foi agrupado em três subcategorias, sendo elas baseado em objetivos, segundo o ciclo de vida e estaque no tempo.

A primeira subcategoria *baseado em objetivos*, esta categoria inclui objetivos diários, laborais e económicos “(...) *o meu projeto de vida é trabalhar enquanto puder (...)*” (entrevista 4, parágrafo 39); “(...) *ah até faço um pequeno horário, de manhã arranjo-me vou à rua (...) e isso foi uma coisa que eu pus que não devia de andar nem de pijama, nem de camisa de dormir, nem de robe aqui um dia inteiro porque acho que, que me fazia bem à mente e se eu já não vou trabalhar, se a pessoa não se cuidar dentro do mínimo de, de andar, não é com luxo, mas de andar minimamente arranjada, a, há também uma maneira de ir para a depressão, talvez, e eu nisso tenho tentado evitar isso sempre o entrar em depressão.*” (entrevista 5, parágrafo 114).

A segunda subcategoria como forma de se organizar por fases é a *segundo o ciclo de vida* “(...) *eu o futuro agora perante essas coisas todas ... nós sentimos, eu digo não sou só eu, sentimo-nos um bocado embaixo, porque por tudo isto que eu contei (sim) e então vejo que sou mais meia dúzia de dias e pronto, não tenho perspetivas, gosto de, de meus netos e das minhas filhas e que eles sigam bem e que não hajam problemas maiores do que aqueles que já aconteceram. Portanto, a vida não me sorriu sempre... e sentimo-nos assim.*” (entrevista 17, parágrafo 52).

A terceira subcategoria, como uma forma mais pacífica de viver a sua vida e de a planear surge *estaque no tempo* quando a pessoa só teve um único objetivo para a sua vida “*É como eu já disse e objetos o que eu tive foi sempre trabalhar, sempre trabalhar, não tive assim mais (...)*” (entrevista 15, parágrafo 12).

6.6. Significado do projeto de vida

Nesta categoria procurámos entender qual o significado que as pessoas dão ao seu projeto de vida, foi então encontrado significados como forma de organizar a vida, como uma forma que põe em causa a existência humana e como sacrifício para conseguir alcançar o seu projeto de vida.

Na primeira subcategoria como forma de se preparar para alcançar o seu objetivo de vida temos a *organização da vida* “(...) *os meus momentos de reflexão e são os meus momentos de muitas vezes pensar naquilo que falámos à pouco, da minha vida daquilo que eu quero para*

o futuro, o que é que eu posso ou o que eu posso ou não almejar para o meu futuro (...)” (entrevista 11, parágrafo 28).

Na segunda subcategoria encontrou-se uma forma de almejar um significado dentro da sua existência, o *significado existencial* “(...) *estou "a meio" ou a mais de meio da minha existência (hmhm) mas para os nossos netos, para os nossos filhos, para tu que estás com vinte e poucos anos, para ver se atingem um patamar de uma qualidade de vida que eu tenho impressão, se isto continuar assim, vai ser um bocadinho difícil e quem vai sofrer com isso são vocês, porque a gente já vai sofrer pouco (...)*” (entrevista 11, parágrafo 20).

A terceira subcategoria descrita por *sacrifício* demonstra as dificuldades de um projeto de vida estagnada “(...) *eu falei-lhe na casa, deste projeto de fazermos para fazermos isto a casita, assim com sacrifício, mas íamos tentar (...)*” (entrevista 9, parágrafo 73).

6.7. Envelhecimento

Na categoria envelhecimento foram encontradas duas perspectivas distintas. Por um lado, o envelhecimento com limitações e por outro como forma de ter novas oportunidades.

Como *oportunidade*, uma forma de ganhar tempo para se dedicar a atividades que gostem “(...) *já tou também com esta idade também já estou a gostar a tar na minha casa, a fazer umas costurinhas ou uma coisa qualquer que eu depois me dedique, mas não penso em tar parada, tenho que andar sempre a mexer.*” (entrevista 4, parágrafo 39).

Como *limitações* entende-se, segundo as entrevistas, que devido à idade as pessoas comecem a sentir que já não conseguem fazer as coisas que gostariam “*E agora já sou velha já não posso fazer as coisas, muita coisa já não posso fazer, já não me posso agachar, não me posso alevantar em cima de uma coisa qualquer para chegar a um, um lado qualquer, coisa, mas vou indo e mesmo acordando todos os dias viva é o que é, é o que é bom.*” (entrevista 16, parágrafo 22).

6.8. Morte

A última categoria criada pretende responder às questões de investigação relacionadas com o significado da morte na pessoa. Dentro desta categoria encontrámos três subcategorias o suicídio, medo da morte e aceitação da morte.

A subcategoria relacionada com ideação suicida devido à morte de um filho, surge o *suicídio* “ (...) *depois pensei eu vou acabar comigo porque eu não posso viver assim, depois ele foi lá vê-lo no outro dia mais o irmão, quando veio de lá eu ouvi-o ele tar a dizer, o meu*

cunhado a dizer para a minha sogra e para a minha cunhada " ai mãe o P. não revive" ai o que é que eu pensei " eu vou-me atirar daqui da marquise abaixo e vou acabar comigo eu não posso viver, eu não aguento isto" custou-me muito a sofrer aquilo, sofrer aquilo pronto é um desgosto, a gente morre o pai, morre a mãe, porque eu morreu-me o meu pai, morreu-me a minha mãe tive um desgosto mas um filho é um filho, é um pedaço que sai dentro da gente." (entrevista 13, parágrafo 9).

A subcategoria seguinte relata o medo do desconhecido, o *medo da morte* "(...) *tenho medo ainda não consegui ultrapassar este medo da morte (...)*" (entrevista 8, parágrafo 24); "*Tenho medo de morrer, tenho medo de morrer não queria, não é morrer é tenho medo de sofrer alguns horrores da morte, mais nada.*" (entrevista 6, parágrafo 63).

A última subcategoria apresentada é a *aceitação da morte*, como algo já predisposto para acontecer "*A morte é uma coisa que a gente já nasceu com ela (...)*" (entrevista 1, parágrafo 63); "(...) *não gosto e tou sozinha e penso assim "olha e eu tou sozinha, não podia já ter abalado, pois já tou em maré de abalar e não abalo" e vou lá para a campa do meu marido e do meu tio e aqueles que lá tenho são só eles os dois (...)*" (entrevista 10, parágrafo 28); "*(...) morte é uma coisa naturalíssima, só não aceita quem não quer, a morte, ainda à bocado te disse (...)*" (entrevista 11, parágrafo 32).

Os resultados indicam-nos conclusões interessantes, aqueles que tiveram dificuldades socioeconómicas no decorrer de toda a sua vida foram aqueles que ao longo da sua vida trabalharam para concluir somente um objetivo, no caso da nossa amostra, foi muito frequente o objetivo de ter uma habitação própria. Com esse único objetivo a longo prazo cumprido, a sua vida foi tomada por sentimentos de alívio e de conquista.

Aqueles que se sentem mais sozinhos e sem o apoio frequente da família vêm se aliviados pela chegada da morte, bem como os sujeitos mais novos da nossa amostra que sentem que a morte é um dado adquirido e a partir desse conhecimento têm mais facilidade em delimitar a sua vida e os objetivos que ainda querem concretizar.

Por outro lado, aqueles que estão próximos dos seus familiares e tem uma boa rede de suporte social indicam-nos que têm receio da morte e de como ela se vai proceder.

Relativamente à liberdade, aqueles que não apresentam limitações físicas, como a capacidade de locomoção, sentem-se livres em todos os aspetos de liberdade, enquanto aqueles que têm limitações sentem-se dependentes do outro, o que influencia a sua autonomia.

7. Discussão

O presente estudo teve como principais objetivos entender como se configura o projeto de vida nos idosos e que sentido atribuíram a esta fase de vida, sendo ela a última dentro do ciclo de vida, numa perspectiva fenomenológica – existencial.

Para além dos objetivos gerais procurou-se também compreender qual era o balanço que os idosos fizeram relativamente às fases anteriores do ciclo de vida, qual era o papel da família na vida do idoso, como era sentida a solidão e a liberdade atualmente e como era vista a morte.

Para este fim, utilizou-se uma perspectiva qualitativa com recurso à entrevista narrativa autobiográfica. Neste estudo participaram 17 idosos que habitam no distrito de Évora com idades compreendidas dos 65 e os 99 anos.

7.1. Balanço das fases de vida

No que diz respeito ao balanço feito das fases de vida anteriores temos resultados distintos que são importantes de ressaltar, a amostra encontrada foi maioritariamente pessoas que iniciaram a sua vida laboral ainda na infância e em trabalhos rurais, o que influenciou a forma como vêm a sua vida.

É importante também referir que esta população viveu a sua infância e adolescência dentro de um regime ditatorial, regime este que privava as pessoas de ter liberdade (Mota, 2020).

Em regimes autoritários e ditatoriais, principalmente, aquele que se passou no nosso país era esperado e privilegiado que as pessoas tivessem um baixo nível educacional e, conseqüentemente, uma dificuldade em apresentar um espírito crítico, ou seja, não havia possibilidade de se questionar (Mota, 2020).

Essa limitação na liberdade de expressão da amostra pode-se comprovar no excerto seguinte “*como dantes que a gente vivíamos (...) a gente não podia abrir a boca era de mais*” (entrevista 12, parágrafo 36).

Inerente à privação de liberdade existia um medo constante de agir, o que fazia com que as pessoas tivessem receio de se questionar, de comunicar livremente e de ir para além daquilo que o regime defendia (Mota, 2020).

Esta visão é confirmada pelo excerto seguinte “*(...) fica sempre amedrontado, sempre sempre, não tinha aquela coisa, saía, ia, mas era uma coisa faz de conta que íamos dentro de*

uma caixa, não, não, não podíamos dar a nossa opinião, fazer qualquer coisa, não isso não podia (...)” (entrevista 2, parágrafo 102).

Desta forma, viviam somente para sobreviver através do trabalho rural com uma remuneração baixa (Mota, 2020). Esse tipo de vida fez com que as fases de vida fossem vividas baseadas na pobreza e na sobrevivência que se traduziram em anos de mágoa, para as pessoas que passaram por dificuldades económicas.

Um estudo de Akkoyunlu e Öktem (2016) procurou encontrar o fenómeno que ocorria existencialmente, em regimes autoritários, estes afirmam que neste tipo de regimes as pessoas tendem a ter uma insegurança existencial, caracterizada pelo medo que é repassado pelos chefes de estado para a população, como forma de controlo da mesma.

Esta insegurança é subjetiva a cada pessoa, podendo ser real ou imaginária e até mesmo exagerada por cada um. Esta insegurança pode ser respondida pela falta de autoconhecimento do sujeito, nomeadamente quando este não conhece o seu papel no mundo, ou seja, sente que não consegue garantir-se enquanto sujeito e que necessita de estar em constante questionamento acerca de si (Akkoyunlu & Öktem, 2016).

Já uma parte mais reduzida da nossa amostra, por ter conseguido ter condições socioeconómicas para terem um estilo de vida com maior liberdade de escolha, mais oportunidades de trabalho e mais qualificação educacional conseguiram traduzir as fases de vida anteriores como forma de terem mais oportunidades não só laborais como também de lazer, tendo sido encontrada a categoria diversão.

Numa perspetiva existencialista acerca deste balanço de vida com um regime autoritário, um estudo existencial de Womick et al. (2019) afirma que, surpreendentemente, num regime autoritário, em que a vivência é baseada no medo, as pessoas acabam por se transformar existencialmente, ganhando recursos psicossociais para agir.

Na nossa amostra, na maioria dos casos, foi possível constatar o que Womick et al. (2019) encontrou, que as pessoas, mesmo isoladas não relataram ter tido sentimentos de tristeza frequentes. Estes surgiram entre a nossa amostra, somente, quando se recordavam de um ente querido “(...) *fiquei triste né quando a minha mulher morreu, mas com os filhas a coisa resolveu-se não é verdade (...)*” (entrevista 2, parágrafo 21).

7.2. Apoio familiar

Neste caso foi visível que apesar da perda da sua mulher, a sua tristeza foi colmatada pelo apoio da família, diminuindo assim a persistência desses sentimentos e do isolamento.

A literatura corrobora este apoio familiar, Lloyd (2018) indica que nas questões do luto é importante a existência de uma rede de apoio seja ela familiar ou por parte dos pares, caso não exista esse apoio é comum que a pessoa enlutada se sinta desvalorizada e que aumente os sentimentos de tristeza e isolamento.

Uma boa rede de suporte social faz com que a tarefa do luto, seja mais fácil de ultrapassar e de entender (Lloyd, 2018). Um grupo de pares que apoie a pessoa neste processo auxilia a mesma com compreensão e aceitação da dor, fornece uma maior abertura para falar dos assuntos do luto que vão surgindo, sem o medo de magoar um familiar próximo que também esteja a passar pelo processo de luto, e permite à pessoa sentir-se livre sem sentir culpa (Glazer & Clark-Foster, 2019; Lloyd, 2018).

O luto é um acontecimento que coloca a pessoa num estado novo, por um lado, a partida do outro e o sofrimento inerente à sua ausência, mas por outro lado, relaciona-se com o próprio sentimento da pessoa acerca de si, acerca da sua própria existência e do seu papel no plano mundano (Brinkmann, 2018).

Para além deste contributo, nas restantes entrevistas foi possível encontrar a importância da família na vida da nossa amostra, com o apoio familiar, dos filhos, do cônjuge e dos netos que transmitiu sentimentos positivos e permitiu às pessoas de terem novas perspetivas de vida caracterizadas pela cumplicidade e pela felicidade.

A literatura afirma também que o apoio familiar é fulcral para aumentar o bem-estar da pessoa (Lloyd, 2018). Relações positivas e uma boa rede de suporte familiar faz com que o idoso se sinta como parte importante da família, aumente a sua autoestima e ainda diminui os sentimentos de solidão social e emocional (Montpetit et al., 2017).

Para além da parte positiva da família, uma parte da amostra focou-se em dificuldades familiares, como conflitos, falecimentos de familiares e ausência dos mesmos.

Essa ausência familiar, descrita anteriormente contribuiu para sentimentos de abandono e isolamento que aumentaram os sentimentos de solidão e também, num dos casos encontrados fez com que a pessoa passasse a ter ideação suicida “(...) *eu já pensei o suicídio duas vezes, foi quando o meu filho partiu e foi quando eu tive aí doente (...)*” (entrevista 12, parágrafo 38).

Esta ausência que se traduziu em sentimentos de abandono e vazio é visto como parte da solidão emocional e não como parte fundamental da solidão existencial (van Tilburg, 2020). Contudo, estes dois tipos de solidão não são independentes e podem gerar-se uma à outra (Spillers, 2007).

7.3. Solidão

Segundo Yalom (1980) a solidão existencial vem acompanhada da perspectiva que a pessoa tem da morte e da sua liberdade. Este tipo de solidão surge quando a pessoa não se consegue estabelecer no mundo, vivendo sozinho em si mesmo. Relativamente aos relacionamentos interpessoais, a pessoa apesar de se relacionar com o outro sente dificuldade em ligar-se profundamente ao outro.

Essa solidão é vista como responsabilidade da pessoa, a pessoa tem a responsabilidade inerente de se conhecer, de desenvolver o seu *Dasein* e de procurar o seu lugar no mundo (Heidegger, 1995).

Segundo Heidegger (1995) toda a vida nós somos responsáveis por afinar o nosso *Dasein*, descobrir o que é que nos causa sofrimento e procurar reconhecer-nos dentro do mesmo.

Nas questões do luto, Heidegger (1995) refere que a pessoa se torna desconectada do mundo e que para se voltar a conectar com o mundo e consigo mesma tem que fazer essa mesma afinação do nosso *Dasein*, essa afinação é conhecida pela forma que temos para nos desenvolver e para nos aceitarmos.

Este tipo de solidão ocorre quando a pessoa está a retorquir e a tomar responsabilidade da sua existência, para Yalom (1980) ocorre nas preocupações finais de vida, quando a pessoa se confronta com a morte pode ocorrer sentimentos de solidão existencial.

Segundo Larsson et al. (2019) a solidão existencial pode ser descrita de inúmeras formas, sendo uma delas nos idosos e relacionada com a deterioração da pessoa ao nível das suas funções, relações familiares e com os pares pouco significantes ou nulas e a perda de propósito.

Relacionada com esta descrição conseguimos encontrar na nossa amostra uma possível solidão existencial “(...) já viu, 99 anos e esta velha aqui a penar (...) eu tou sozinha, não podia já ter abalado, pois já tou em maré de abalar e não abalo” (entrevista 10, parágrafo 10).

Inerente à solidão existencial e à confrontação da pessoa com as suas limitações físicas e mentais, podemos incluir o envelhecimento.

7.4. Envelhecimento

O envelhecimento foi visto de uma forma dual, houve quem dissesse que trazia limitações, o que tornava a sua vida mais complexa e vista com alguma dificuldade,

nomeadamente motora. Houve quem referisse que o envelhecimento lhe trouxe oportunidades, nomeadamente ao nível da disponibilidade temporal.

A literatura indica que a velhice é um período da vida da pessoa em que ocorrem muitas alterações ao nível social, motor e psíquico. A pessoa passa por um processo de mudança corporal, o que como o nosso estudo encontrou pode ser limitante (Gilleard, 2021).

A pessoa depara-se ainda com os julgamentos dos outros relativamente à sua transformação, tornando-se num acontecimento tanto externo quanto interno. Interno porque a pessoa está em transformação existencial, ponderando e analisando a sua existência (Gilleard, 2021).

Externamente falando, o que o outro reflete acerca de nós pode influenciar como a pessoa se sente internamente, podendo, se uma reflexão negativa, trazer medo, mal-estar ou, se positivamente, pode trazer mais motivação para pensar no futuro e no que ainda pode ser feito (Gilleard, 2021; Pickard, 2021).

Uma parte da amostra mostrou-se conectada ao que a sociedade refletiu, como Gilleard (2021) e Pickard (2021) referiram o que se traduziu por uma atitude de conformismo à idade, mostrando dificuldade em olhar para o futuro e de projetar a sua vida, dando-lhe sentido.

A solidão existencial associada ao envelhecimento, à confrontação com as suas limitações e à aproximação à finitude faz com que a pessoa se conforme com esta fase o que a impede de se reinventar e de criar novos objetivos aumentando o sentimento de inutilidade (Beauvoir, 1970).

Quando a pessoa perde sente que o seu eu está a findar, toda a sua experiência perde o sentido, sem um projeto de vida, sem objetivos a pessoa sente-se vazia de si, como se a sua existência perdesse o poder que antes tinha (Lima et al., 1996).

7.5. Projetos de vida

Relativamente aos projetos de vida encontrámos na nossa amostra esse sentimento de conformidade. Uma parte da amostra ao longo da vida teve somente um objetivo concreto, estaque do tempo e que advém de sacrifício para ser cumprido. Após ter sido concluído a pessoa deixou de procurar novas experiências e novos objetivos.

Os projetos de vida na nossa amostra foram divididos segundo o tipo de vida que a pessoa teve no passado, por uma pequena parte da amostra foi descrito como baseado em objetivos como forma de organização da vida, promovendo sentimentos de conquista.

Existencialmente falando Womick et al. (2019) indica-nos isso mesmo, que independente da classificação desses objetivos, sejam eles diários ou um objetivo concreto a longo prazo, são esses objetivos que nos permitem dar coerência à nossa vida e sentido à nossa existência.

Os projetos de vida são influenciados por fatores externos, os idosos por ser um grupo que, como já vimos anteriormente, podem ser descartados e desconsiderados pela sociedade acabam por sentir muito frequentemente a pressão da sociedade.

Um estudo de Heravi et al. (2010) estudou a solidão, numa perspectiva fenomenológica, nos idosos iraquianos. Resultados indicaram que a solidão nesta faixa etária estava associada à falta de apoio da família e da sociedade, bem como sentimentos aversivos para com os idosos, que se transmitiam em formas de maus-tratos e negligência.

Esta forma negativa como estes idosos se consideram fez com que muitos deles sentissem que perderam o sentido de viver, sentindo-se abandonados e desconectados com os filhos (Heravi et al., 2010).

Outra parte da amostra deste estudo, procurou o apoio dos amigos, que por partilharem das mesmas experiências, permitiu também que estes não se sentissem tão abandonados e incompreendidos (Heravi et al., 2010).

Como foi referido antes, a solidão existencial tem inerente a si a morte e a liberdade, a morte surgiu na nossa dissertação de três maneiras, a aceitação da morte, o medo da morte e uma pessoa referiu o suicídio.

7.6. Finitude

A finitude, como vimos, é um processo inevitável que dá essência à vida, contudo nem todas as pessoas compreendem a sua existência o que se traduz no medo e na ansiedade desse acontecimento chegar “*Tenho medo de morrer, tenho medo de morrer não queria, não é morrer é tenho medo de sofrer alguns horrores da morte, mais nada (...)*” (entrevista 6, parágrafo 63).

Porém, apesar do seu sentido inevitável pode trazer uma grande angústia para a pessoa. Esta pode ter a consciência do seu acontecimento, mas não consegue controlá-lo, sejam elas as suas causas ou quando vai ocorrer. Assim, nunca se tem esse dado direto o que pode ser desconcertante para o self (Fonseca, 2011).

A aceitação da morte aos olhos da literatura, nomeadamente Gilliard (2021) dá sentido à vida, no sentido em que nos permite, através da compreensão e aceitação da sua existência, viver na plenitude da vida, focando-nos no presente e na qualidade das nossas relações.

Estes dados acabaram por não ir de acordo com os nossos resultados, apesar de uma parte acrescida da nossa amostra aceitar este acontecimento, poucos foram aqueles que nas suas narrativas se mostraram focados no presente e no futuro.

Demske (2015) refere também que a morte acaba por fazer parte da vida da pessoa, desde o nascimento até ao término, sendo uma constante do aqui e agora. Aceitar a morte é rever o que foi feito no passado, retorquir e realizar no presente.

Estes resultados podem ser justificados pela presença de alguma culpa existencial, esta pode surgir quando existe no decorrer da vida acontecimentos traumáticos, nomeadamente acontecimentos em que a morte e as limitações estão presentes (Breitbart, 2017).

Acerca da morte Yalom (2021) refere que uma vida com arrependimentos, faz despoletar a ansiedade pela chegada da morte, quanto menos aproveitarmos a vida e o que ela nos dá, maior será o sentimento de vazio e de perda, o que Yalom designa de *fear of missing out*.

O medo da morte é comum, e na nossa amostra foi comprovado, esta pode ser comprovada pelo desconhecimento face à mesma e ao que ela representa no cessar da nossa existência (Kokosalakis, 2020).

Esta angústia é fulcral para o desenvolvimento do nosso *Dasein*, como referia Heidegger (1962), pois este sentimento é o que nos permite estarmos alertas acerca do que fazemos, do que somos e do que nos pretendemos tornar.

É um olhar alargado acerca de tudo aquilo que passámos e de tudo aquilo que pretendemos alcançar, permitindo uma vida sem arrependimentos e, conseqüentemente, uma amenização do medo de findar (Yalom, 2021).

O medo da morte, pode ser amenizado quando lidamos e ajudamos a lidar com a morte no outro, com os efeitos que o luto traz, é uma forma de nos conectarmos com a morte e conosco através dos acontecimentos experienciados (Yalom, 2021).

Esse medo acaba por ser uma representação da experiência do outro face à morte, quando o outro termina a sua trajetória pela vida, nós próprios somos confrontados com os

sentimentos inerentes à mesma, levando a uma reflexão acerca da perda e do futuro (Heidegger, 1962; Yalom, 2021).

Portanto, é importante que a pessoa viva intensamente a sua vida, tendo sempre em si a consciência que num determinado período da sua existência será o seu fim, a partir daí o seu *Dasein* finda e, com ele, toda a nossa capacidade de existir (Heidegger, 1962; Kokosalakis, 2020; Yalom, 2021).

Na nossa amostra, uma parte da amostra mostrou essa necessidade de viver a vida e de aproveitar todos os momentos que restam, depois da morte de pessoas queridas “(...) *eu desde o momento em que vi quatro amigos, mas amigos, abalarem tenho dito à tia “epá deixa-me gozar a vida, deixe-me”. Não, não sem exageros deixa-me gozar a vida, deixa-me ser feliz.”* (entrevista 11, parágrafo 30).

7.7. Procura de liberdade

No que diz respeito à procura de liberdade e ao impacto que a liberdade tem na vida das pessoas podemos dividir os resultados em duas partes, por um lado uma visão mais fenomenológica da liberdade, que vai para além da condição externa em que a pessoa se insere e privilegia a essência e existência da pessoa.

Por outro lado, uma liberdade mais política e económica onde uma visão mais geral da liberdade no mundo e da liberdade de circunstância foi descrita pela nossa amostra.

Para Beauvoir, a liberdade precede a responsabilidade e a independência, sendo que a pessoa conforme vai ficando mais velha vai sentindo mais a necessidade de construir um legado para o futuro e de ter um propósito de vida, sentir-se como parte integrante e ativa na sociedade (Beauvoir, 1947).

Uma pessoa da nossa amostra afirmou que “*Ah eu gosto muito de ser livre, Fernanda, eu gosto muito de ser participativa em coisas, e já fui como candidata à junta de freguesia no E., não é, mas com uma liberdade de eu me, de eu me expor e de dizer as coisas (...)*” (entrevista 5, parágrafo 112).

Esta necessidade de busca incessante por novos sentimentos e conceitos, acerca de si mesma, faz com que a pessoa esteja em constante negação acerca de si e procure conhecer-se internamente de forma mais profunda procurando o significado existencial (Gilliam, 2017).

Por outro lado, nos nossos resultados surgiu a visão geral e generalizada da liberdade, esta vertente da liberdade tem em conta a privação dos sujeitos à sua individualidade, nomeadamente nas questões da liberdade de expressão (Harrison & Boyd, 2003).

As pessoas acabam por tomar consciência da importância da liberdade, quando se vêm involuntariamente obrigadas a abdicar da mesma, como o que aconteceu no nosso país no período ditatorial que vivemos e que se pode comprovar no excerto seguinte, “*Hoje até se fala demais, mas olhe mais vale falar de mais, porque depois as palavras até né (risos) não se gastam, do que estar no atrasado, naquela escravidão.*” (entrevista 2, parágrafo 98).

Para Sartre, a liberdade e a existência acabam por estar conectadas uma à outra, isto porque a pessoa ao existir já tem em si a sua liberdade. A existência traz inerente a si a consciência, esta faz com que a pessoa tenha a capacidade de escolher a sua ação e o seu posicionamento no mundo (Mishra, 2021).

Por um lado, o existencialismo defende que a liberdade existencial não depende de fatores externos à pessoa e sim do sentido de essência, por outro temos autores existenciais como Sartre que refere que a liberdade existencial também tem em conta as exceções e adversidades que interferem com o nosso sentido de ser livre (Reynolds, 2021).

Sartre chamou-lhe de facticidades, a pessoa ao se deparar com facticidades tem em si o poder de tentar contrariar essas adversidades, estas têm o poder de testar os nossos limites existenciais, a nossa autonomia e a nossa capacidade de resposta (Olivier, 2018).

Tal como Beauvoir, Sartre também refere que a pessoa tem responsabilidade e consciência para escolher o que deseja para si, pois ser livre é um dado já adquirido e que não pode ser alterado (Beauvoir, 1970; Olivier, 2018).

8. Conclusão

Os resultados do nosso estudo indicaram que os participantes, no que diz respeito ao balanço das fases de vida anteriores, mostraram-se focados no acontecimento traumático que passaram, nomeadamente a pobreza e as dificuldades face ao regime ditatorial que viviam.

Para além disso, tivemos pessoas que conseguiram desenvolver-se ao nível educacional, conseguindo ter profissões que lhes trouxeram prazer e que permitiram que se desenvolvessem ao nível interior.

Essas profissões permitiram-lhes também ter as condições socioeconómicas suficientes para pensarem no futuro com esperança. Para a nossa amostra esse aspeto foi importante para conseguirem cumprir os objetivos e os projetos de vida.

O apoio da família também é um aspeto fundamental para a pessoa, a pessoa ao ser apoiada mostrava-se muito mais livre, com menos sentimentos de solidão e menos pensamentos acerca da morte, aproveitando esta fase da vida como uma forma de libertação. Dentro da família o apoio e companheirismo dos netos também foi posto em conta, são eles que nesta fase ajudam a dar uma nova perspetiva à vida.

Apesar deste apoio, poucos foram aqueles que demonstraram refletir acerca de si mesmo, mostrando-se conformados com a situação em que se encontram, não mostrando *insight* relativamente ao presente e ao futuro.

A morte para alguns foi vista como um dado adquirido, a partir desse ponto e sabendo que poderá ser um acontecimento que poderá estar para breve, uma parte da amostra pode delimitar novos objetivos para aproveitar a nova fase de vida em que se encontram como ver os netos crescer ou estabelecer objetivos diários para evitar a monotonia.

Para os mais velhos a morte é algo que faz parte do dia a dia deles, desde o seu próprio pensamento acerca da mesma, para alguns, até mesmo o desejo desse dia chegar ou até mesmo por verem a morte chegar a pessoas que lhes são próximas.

Relativamente à prática clínica, este trabalho procura contribuir para a compreensão qualitativa da pessoa, no sentido em que validamos e procuramos conhecer a perspetiva e a visão de cada um, tendo em conta todo o seu *background*.

Ao termos utilizado uma perspetiva fenomenológica conseguimos encontrar os fenómenos por detrás da visão da nossa amostra, como no caso da liberdade que conseguimos entender a dificuldade das pessoas se focarem numa liberdade existencial visto terem ainda uma elevada carga emocional ligada aos momentos que viveram privados de serem e de pensarem

sobre eles mesmos. A prática clínica poderá beneficiar, então, desta visão para compreender o fenómeno por detrás do pensamento de cada um.

8.1. Limitações

Uma das limitações encontradas no nosso estudo foi o facto da nossa amostra ter dificuldade em se libertarem da liberdade económica e política, tendo-se focado de forma constante nas comparações entre a época ditatorial que o nosso país passou e a atualidade do mesmo. Esta limitação também pode estar associada ao próprio conceito que a pessoa tem acerca das diferentes facetas da palavra.

No que diz respeito ao balanço das fases de vida anteriores, os resultados também não foram os esperados. Por ser uma entrevista narrativa e não se poder intervir até ao final, sentimos que, em certos casos, havia necessidade de explorar mais certos pontos da vida que poderiam ter sido importantes analisar mais. Uma grande parte da amostra mostrou-se focada num acontecimento que marcou a sua vida.

Como sugestão para estudos futuros poderia ser pertinente, para aprofundar mais a história de vida da pessoa, realizar uma entrevista de carácter aberto.

Outra limitação encontrada, ficando como sugestão para futura investigação acerca do tema, foi a solidão, esta é regularmente vista, somente, como a solidão social, dos quais fazem parte a falta do contacto social dentro da sua rede, e como a solidão emocional, vista como o sentimento de vazio mesmo tendo alguma rede de suporte em sua volta.

Para futuros estudos, a pergunta que se deve colocar deve procurar ser mais abrangente que “sente-se só”, para conseguir ter resultados mais fidedignos na área da solidão existencial.

Sugerimos, caso seja de interesse, uma possível validação da escala *Existential Loneliness Questionnaire* (ELQ) de Mayers et al. (2002) que está testado ser uma das formas mais fidedignas para identificar a existência de uma possível solidão existencial.

9. Referências Bibliográficas

- Adams, M. (2019). Simone de Beauvoir: Existential Philosophy and Human Development. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 30(1), 80–93.
- Adams, M. (2020). Reframing human development existentially: A consideration of some invariant themes. *Existential Analysis*, 31(2), 351–367.
- Afonso, M. (2012). Stress, coping e resiliência em pessoas idosas. In C. Paúl & O. Ribeiro (Coords.). *Manual de Gerontologia* (1ª ed.) pp. 163-176, Lidel
- Akkoyunlu, K., & Öktem, K. (2016). Existential insecurity and the making of a weak authoritarian regime in Turkey. *Journal of Southeast European & Black Sea Studies*, 16(4), 505–527. <https://doi.org/10.1080/14683857.2016.1253225>
- Almeida, E. B., Lima – Silva, T. B., Suzuki, M. Y.; Martins, D., Ordonez, T. N. & da Silva, H. S. (2012). Gerontologia: práticas, conhecimentos e o nascimento de um novo campo profissional. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 15(6), 489 – 50.
- Arantes, V., Pinheiro, V. & Amando, M. (2019). Projeto de vida na velhice e as suas dimensões afetivas. *Revista Internacional D’Humanitats*. https://www.researchgate.net/publication/331895896_Projeto_de_vida_na_velhice_e_suas_dimensoes_afetivas
- Araújo, L. (2014). Kierkegaard – Prelúdio ao existencialismo. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 31, 77-82. Retirado de <http://ojs.letras.up.pt/index.php/filosofia/article/view/723/925>
- Au, A., Ng, E., Lai, S., Tsien, T., Busch, H., Hofer, J., Lam, C., & Wu, W. (2015). Goals and life satisfaction of Hong Kong Chinese older adults. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 38(3), 224–234. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1008117>
- Bailly, N., Gana, K., Hervé, C., Joulain, M., & Alaphilippe, D. (2014). Does flexible goal adjustment predict life satisfaction in older adults? A six-year longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 18(5), 662–670. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.875121>
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. (1ª ed.) Almedina Brasil
- Barnes, S. F. (2011). *Third Age – The Golden Years of Adulthood*. San Diego State University Interwork Institute. <http://calbooming.sdsu.edu/documents/TheThirdAge.pdf>
- Beam, C. R., & Kim, A. J. (2020). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S58–S60. <https://doi.org/10.1037/tra0000774>
- Beauvoir, S. (1970). *A velhice*. (3ª ed.) Nova Fronteira
- Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Individual development and evolution: Experiential canalization of self-regulation. *Developmental Psychology*, 48(3), 647–657. <https://doi.org/10.1037/a0026472>
- Blanc, M. F. (2000). *Metafísica do tempo*. (1ª ed.) Edições Piaget
- Boss, M. (1983). *Existential Foundations of Medicine and Psychology*. (1st ed.) New York

- Bratt, C., Abrams, D., Swift, H. J., Vauclair, C.-M., & Marques, S. (2018). Perceived Age Discrimination across Age in Europe: From an Ageing Society to a Society for All Ages. *Developmental Psychology*, *54*(1), 167–180.
- Bredlau, S. (2019). On perception and trust: Merleau-Ponty and the emotional significance of our relations with others. *Continental Philosophy Review*, *52*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11007-016-9367-3>
- Breitbart W. (2017). Existential guilt and the fear of death. *Palliative & supportive care*, *15*(5), 509–512. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000797>
- Brennan, J. F. (2014). *History and Systems of Psychology*. (6th ed.) Pearson
- Brinkmann, S. (2018). General Psychological Implications of the Human Capacity for Grief. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, *52*(2), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s12124-018-9421-2>
- Brinkmann, S. and Kvale, S. (2015) Interviews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing. (3rd ed.), Sage Publications, Thousand Oaks, CA.
- Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C., & Pillemer, K. (2019). Interventions to Reduce Ageism Against Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Public Health*, *109*(8), e1–e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305123>
- Camargo, B., Lorenzini, E., Bandeira de Melo, R. G. & Corte, R. R. D. (2018). Geriatria Preventiva. In E. Garcia, C. I. Ciochetta, D. S. Mendes, E. M. Everling, S. P. Souza & O. S. Bezerra (Org.) *Essências em Geriatria Clínica*. (1^a ed.) pp . 57 – 65. Edipucrs, Porto Alegre
- Chan, E. Y. S., Cheng, D., & Martin, J. (2021). Impact of COVID-19 on excess mortality, life expectancy, and years of life lost in the United States. *PLoS ONE*, *16*(9), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256835>
- Cohen, G. D. (2004). *Uniting the heart and mind: human development in the second half of life*. (1^a Ed.). MindAlert: American Society on Aging.
- Cohn, H. W. (1997). *Existential Thought and Therapeutic Practice An Introduction to Existential Psychotherapy* (1st Ed.) SAGE Publications
- Corrêa, D. A., Oliveira, C. S. & Bassani, M. A. (2018). Ser além dos muros: fenomenologia da liberdade para idosos institucionalizados. *Revista da abordagem gestáltica*, *24* (2), 167-172. <http://doi.org/10.18065/RAG.2018v24n2.5>
- Crocker, S. F. (2017). The phenomenological method in Husserl and in Gestalt therapy. *Gestalt Review*, *21*(2), 123–141. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.21.2.0123>
- Dahlberg, H. (2016). On the stillness of movement: A reading of Bergson, Sartre, and Merleau-Ponty. *The Humanistic Psychologist*, *44*(4), 345–354. <https://doi.org/10.1037/hum0000045>
- De Guzman, A. B., Lagdaan, L. F. M., & Lagoy, M. L. V. (2015). The Role of Life-Space, Social Activity, and Depression on the Subjective Memory Complaints of Community-Dwelling Filipino Elderly: A Structural Equation Model. *Educational Gerontology*, *41*(5), 348–360.

- Demske, J. M. (2015). *Being, Man, and Death: A Key to Heidegger*. The University Press of Kentucky.
- DeRobertis, E. M., & Bland, A. M. (2019). *Lifespan Human Development and “The Humanistic Perspective”*: A Contribution Toward Inclusion. *The Humanistic Psychologist*. <http://doi.org/10.1037/hum0000141>
- de Souza, F. C. (2020). Relationships between best-practice and greatest possible life expectancies. *European Journal of Ageing*, *17*(3), 331–339. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00549-3>
- Domènech-Abella, J., Lara, E., Rubio-Valera, M., Olaya, B., Moneta, M., Rico-Urbe, L., Ayuso-Mateos, J., Mundó, J., Haro, J., Domènech-Abella, J., Moneta, M. V., Rico-Urbe, L. A., Ayuso-Mateos, J. L., Mundó, J., & Haro, J. M. (2017). Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, *52*(4), 381–390. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1339-3>
- Dunkel, C., & Harbke, C. (2017). A Review of Measures of Erikson’s Stages of Psychosocial Development: Evidence for a General Factor. *Journal of Adult Development*, *24*(1), 58–76. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9247-4>
- Edwards, W., & Milton, M. (2014). Retirement Therapy? Older people’s experiences of existential therapy relating to their transition to retirement. *Counselling Psychology Review*, *29*(2), 43–53.
- Ehni, H., Kadi, S., Schermer, M., & Venkatapuram, S. (2018). Toward a global geriatrics—Gerontology and the theory of the good human life. *Bioethics*, *32*(4), 261–268. <https://doi.org/10.1111/bioe.12445>
- Eurostat Statistics Explained (12 de setembro de 2021). *Archive: Estrutura populacional e envelhecimento*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing/pt&oldid=510113#A_porcentagem_de_idosos_continua_a_aumentar
- Faísca, L. R., Afonso, R. M., Pereira, H., & Patto, M. A. V. (2019). Solidão e sintomatologia depressiva na velhice = Loneliness and depressive symptomatology in elderly people. *Análise Psicológica*, *37*(2), 209–222. <https://doi.org/10.14417/ap.1549>
- Feldman, R. S. (2018). *Development across the life span, Global Edition* (8th ed.). Pearson
- Flick, U. (2009). *Desenho da pesquisa qualitativa*. (1ª ed.). Artmed
 Flick, U. (2013). *Introdução à metodologia de pesquisa: guia para iniciantes*. (1ª ed.). Penso
- Fonseca, J. da. (2011). Ageing-Towards-Death. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, *22*(2), 325–343.
- Garrow, S., & Walker, J. A. (2001). Existential Group Therapy and Death Anxiety. *Adultspan Journal*, *3*(2), 77. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0029.2001.tb00109.x>
- Gilleard, C. (2021). Ageism and the Unrealizability of Old Age. *University of Toronto Quarterly*, *90*(2), 96–110. <https://doi.org/10.3138/utq.90.2.03>
- Gilliam, C. (2017). The Existential Unconscious: Sartre and the Dialectic of Freedom. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, *28*(2), 351–361.

- Glazer, H. R., & Clark-Foster, M. (2019). *Understanding the Journey: A Lifespan Approach to Working with Grieving People*. Charles C Thomas Publisher, Ltd.
- Hamachek, D. (1990). Evaluating Self-Concept and Ego Status in Erikson's Last Three Psychosocial Stages. *Journal of Counseling & Development*, 68(6), 677. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01436.x>
- Harrison, K. & Boyd, T. (2003). *Understanding political ideas and movements*. (1^a ed.) Manchester University Press
- Haugan, G., Drageset, J., André, B., Kukululu, K., Mugisha, J., & Utvær, B. K. S. (2020). Assessing quality of life in older adults: psychometric properties of the OPQoL-brief questionnaire in a nursing home population. *Health & Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1245-3>
- Havighurst, R. J. (1958). The sociologic meaning of aging. *Geriatrics*, 13, 43–50.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. (1st ed.) Blackwell Publishers, LTD
- Heidegger, M. (1987). *Introdução à metafísica*. (1^a ed.) Instituto Piaget, Lisboa
- Heravi, K. M., Anoosheh, M., Foroughan, M., Sheykhi, M. T., & Hajizadeh, E. (2010). Understanding loneliness in the lived experiences of Iranian elders. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(2), 274–280. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2009.00717.x>
- Hong, M., Shin, H., & De Gagne, J. C. (2019). Social networks, health-promoting behaviors, and health-related quality of life in older adults with and without arthritis. *PLoS ONE*, 14(7), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220180>
- Hwang, J., Wang, L., Siever, J., Medico, T. D., & Jones, C. A. (2019). Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: a qualitative study. *Ageing & Mental Health*, 23(6), 736–742. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1450835>
- Illarionov, A. (2012). Conditions for Freedom A Few Theses on the Theory of Freedom and on Creating an Index of Freedom. In F. McMahon (Ed.) *Towards a Worldwide Index of Human Freedom*. (1^a ed.) pp. 153 – 172. Fraser Institute
- Instituto Nacional de Estatística (2020). *Estatísticas Demográficas 2019* (Edição Digital) Instituto Nacional de Estatística, I.P. Lisboa. ISBN 978-989-25-0535-0
- Joarder, T., Cooper, A., & Zaman, S. (2014). Meaning of death: An exploration of perception of elderly in a Bangladeshi village. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 29(3), 299–314. <https://doi.org/10.1007/s10823-014-9237-6>
- Johannsen, S. S. (2019). Relationship between art activities and older adult depression. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 24(1), 43–51.
- Karkouti, I. M. (2014). Examining Psychosocial Identity Development Theories: A Guideline for Professional Practice. *Education*, 135(2), 257–263.
- Kell, K. P., & Rula, E. Y. (2019). Increasing exercise frequency is associated with health and quality-of-life benefits for older adults. *Quality of Life Research*, 28(12), 3267–3272. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02264-z>

- Kittrell, D. (1998). A comparison of the evolution of men's and women's dreams in Daniel Levinson's theory of adult development. *Journal of Adult Development*, 5(2), 105–115. <https://doi.org/10.1023/A:1023039611468>
- Knight, Z. G. (2017). A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1002/cpp.2066>
- Kokosalakis, N. Reflections on Death in Philosophical/Existential Context. *Soc* 57, 402–409 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12115-020-00503-5>
- Lambotte, D., Kardol, M. J. M., Schoenmakers, B., Fret, B., Smetcoren, A., De Roeck, E. E., Van der Elst, M., & De Donder, L. (2019). Relational aspects of mastery for frail, older adults: The role of informal caregivers in the care process. *Health & Social Care in the Community*, 27(3), 632–641. <https://doi.org/10.1111/hsc.12676>
- Larsson, H., Edberg, A.-K., Bolmsjö, I., & Rämngård, M. (2019). Contrasts in older persons' experiences and significant others' perceptions of existential loneliness. *Nursing Ethics*, 26(6), 1623–1637. <https://doi.org/10.1177/0969733018774828>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lewis, N. A., & Hill, P. L. (2020). Does being active mean being purposeful in older adulthood? Examining the moderating role of retirement. *Psychology and Aging*, 35(7), 1050–1057. <https://doi.org/10.1037/pag0000568>
- Lima, M., Teixeira, J. A. C. & Sequeira, A. (1996). O projecto de vida no idoso: Idosos em Centro de Dia e na Universidade Internacional para a Terceira Idade. *Análise Psicológica*, 14, 387 - 394
- Liu, Y., Sangthong, R., Ingviya, T., & Wan, C. (2020). Subjective well-being of older adult internal migrants in China: The role of social environment. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 48(12), 1–9. <https://doi.org/10.2224/sbp.9650>
- Lloyd, C. (2018). *Grief Demystified : An Introduction*. Jessica Kingsley Publishers.
- Lopes, A. & Gonçalves, C. M. (2012). Envelhecimento ativo e dinâmicas sociais e contemporâneas. In C. Paúl & O. Ribeiro (Coords.) *Manual de Gerontologia* (1ª ed.) pp. 204 -229, Lidel
- Manzi, Y. (2013). *Jean-Paul Sartre: Existential "Freedom" and the Political*. E-International Relations, University of Kent.
- Marques – Teixeira, J. (2002). Epigénese e Desenvolvimento. *Editorial, IV* (5). Retirado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/143400951.pdf>
- Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira idade*. (1ª ed.). Fundação Francisco Manuel dos Santos [FFMS]
- McKenna, G. (2021). The Odd Couple: Freedom and Liberty. *Human Life Review*, 47(4), 5–22.
- McSherry, T., Loewenthal, D., & Cayne, J. (2019). A Phenomenology Of The Therapeutic After Husserl And Merleau-Ponty. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 30(1), 128–143.

- Millings, A., Abu-Akel, A. M., Mattar, T., & Rowe, A. C. (2021). Constraints to liberty of movement and attachment styles significantly account for well-being in three Palestinian samples. *European Journal of Psychotraumatology*, *12*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1968139>
- Mishra, B. (2021). Freedom and Responsibility Define Human Essence in Sartre Philosophy. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, *10* (9), 53 – 56.
- Montpetit, M., Nelson, N., & Tiberio, S. (2017). Daily Interactions and Affect in Older Adulthood: Family, Friends, and Perceived Support. *Journal of Happiness Studies*, *18*(2), 373–388. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9730-4>
- Mota, C. (2020). A educação portuguesa durante o estado novo (1933-1974): uma visão de síntese. *Saberes Interdisciplinares*, *25*, 33-48.
- Neri, A. L. (2013). Conceitos e teorias sobre o envelhecimento. Em L. F. Malloy-Diniz, R. M. Cosenza & D. Fuentes (orgs.), *Neuropsicologia do Envelhecimento* (1ª ed.) pp. 18 – 42. Artmed Editora
- Olivier, A. (2018). The Freedom of Facticity. *Religions*, *9* (4) <https://doi.org/10.3390/rel9040110>
- Osório, A. R. (2007). Os idosos na sociedade actual. In A. R. Osório & F. C. Pinto (coords.), *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa* (1ª ed.) pp. 11-46, Instituto Piaget
- Ouyang, P., Sun, W., & Wang, C. (2019). Well-being loss in informal care for the elderly people: Empirical study from China national baseline CHARLS. *Asia-Pacific Psychiatry*, *11*(2), N.PAG. <https://doi.org/10.1111/appy.12336>
- Palmér, L., Nyström, M., Carlsson, G., Gillsjö, C., Eriksson, I., & Dalheim-Englund, A.-C. (2020). The intertwining of reconciliation and displacement: A lifeworld hermeneutic study of older adults' perceptions of the finality of life. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *15*(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1799588>
- Palmore, E. (2015). Ageism comes of age. *The Gerontological Society of America*, *70* (6). 873-875. <https://doi.org/1093/geronb/gbv079>
- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano*. (12ª ed.). AMGH Editora, Ltda
- Park, C. L. (2017). Unresolved Tensions in the Study of Meaning in Life. *Journal of Constructivist Psychology*, *30*(1), 69–73. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119083>
- Pasqua, H. (1993). *Introdução à leitura do ser e tempo de Martin Heidegger*. (1ª ed.) Instituto Piaget, Lisboa
- Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia – Um Guia para Cuidadores de Idosos*. (1ª Ed.) PsicoSoma, Viseu
- Pickard, S. (2021). Ageism, Existential and Ontological: Reviewing Approaches toward the Abject with the Help of Millett, Hodgman, Lessing, and Roth. *University of Toronto Quarterly*, *90*(2), 111–126. <https://doi.org/10.3138/utq.90.2.04>

- Pind, J. L. (2016). The psychologist as a poet: Kierkegaard and psychology in 19th-century Copenhagen. *History of Psychology, 19*(4), 352–370. <https://doi.org/10.1037/hop0000039>
- Pontinen, H. M., Medvene, L. J., & Gerstenkorn, J. (2019). Possible selves of older adults entering a life plan community. *Educational Gerontology, 45*(3), 201–213. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1601400>
- PorData (12 de setembro de 2021). *Indicadores de envelhecimento*. PorData base de dados Portugal Contemporâneo. <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>
- Rajani, F., & Jawaid, H. (2015). Gerotranscendence: A Critical Review. *J Psychology Clin Psychiatry, 4* (1) 00184. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2015.04.00184>
- Rasmussen, B. H. (2018). Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. *Aging & Mental Health, 22*(10), 1357–1364. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348481>
- Reynolds, A. (2021). Existentialist Advising. *The Mentor: Innovative Scholarship on Academic Advising, 23*, 1-23. <https://doi.org/10.26209/MJ2362006>
- Reses, G. & Mendes, I. (2021). Uma visão prática da Análise Temática: Exemplos na investigação em Multimédia em Educação. In A. P. Costa, A. Moreira & P. Sá (Coords.) *Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: Análise de dados* (Vol. 3) (1ª ed.) pp. 13 – 28. UA Editora
- Rosa, M. J. V. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. (1ª ed.). Fundação Francisco Manuel dos Santos [FFMS]
- Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories: principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews. *The narrative study of lives, 1*(1), 59 – 91. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168- ssoar-59294>
- Rubenstein, L. Z. (2003). Contexts of Care. In C. K. Cassel, R. M. Leipzig, H. J. Cohen, E. B. Larson & D. E. Meier (Ed.) *Geriatric Medicine: An Evidence-Based Approach* (4th ed.) pp. 93- 98. Springer
- Saajanaho, M., Rantakokko, M., Portegijs, E., Törmäkangas, T., Eronen, J., Tsai, L.-T., Jylhä, M., & Rantanen, T. (2016). Life resources and personal goals in old age. *European Journal of Ageing, 13*(3), 195–208. <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0382-3>
- Saha, A., & Ahuja, S. (2017). Critical existential thinking, search for meaning and life satisfaction. *Journal of Psychosocial Research, 12* (1), 187–195.
- Sander, J., Schupp, J., & Richter, D. (2017). Getting Together: Social Contact Frequency across the Life Span. *Developmental Psychology, 53*(8), 1571–1588.
- Sartre, J. P. & Ferreira, V. (1978). *O existencialismo é um humanismo*. (4ª ed.) Editorial Presença
- Sartre, J. P. & Perdigão, P. (1943). *O ser e o nada: Ensaio de Ontologia Fenomenológica*. (1ª ed.) Ih Editora
- Scheler, M. (1973). *Morte e Sobrevivência*. (1ª ed.) Edições 70, Lda. Lisboa

- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods in Psychology*. (9th ed.) Mc Graw Hill
- Simmermon, R., & Schwartz, K. M. (1986). Adult development and psychotherapy: Bridging the gap between theory and practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/h0085631>
- Sjöberg, M., Edberg, A.-K., Beck, I., & Rasmussen, B. H. (2018). Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1357–1364. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348481>
- Soriano, R. P. (2007). The Comprehensive Geriatric Assessment. In R. P. Soriano (Ed.) *Fundamentals of Geriatric Medicine: A Case- Based Approach*.(4th ed.) pp. 20 – 38. Springer
- Spinelli, E. (2017). Kierkegaard’s Dangerous Folly. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 28 (2), 288–300.
- Squire, A. (2005). *Saúde e bem-estar para pessoas idosas: Fundamentos básicos para a prática*. (1^a ed.). Lusociências
- Strom, R. D., & Strom, P. S. (2015). Assessment of Intergenerational Communication and Relationships. *Educational Gerontology*, 41(1), 41–52
- Tatcher, S. G. (1965). *A critique of the ethics of Jean- Paul Sartre*. (1st ed.) Princeton University
- Teixeira, I. N. D. O. & Guariento, M. E. (2010). Biologia do envelhecimento: teorias, mecanismos e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6). 2845-2857.
- The World Bank (12 de setembro de 2021). *Population ages 65 and above (% of total population)*. World Bank Group. <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO.ZS>
- Timmermann, S. (2020). Aging, Social Isolation, and Resilience: What Do We Need to Know? *Journal of Financial Service Professionals*, 74(5), 31–33.
- Tornstam L. (1999). Transcendence in later life. *Generations*, 23(4), 10–14.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- United Nations (2019). *World Population Ageing 2019 - Highlights*. Department of Economic and Social Affairs Population Division. New York. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>
- van der Vaart, W., & van Oudenaarden, R. (2018). The practice of dealing with existential questions in long-term elderly care. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1508197. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1508197>
- van Tilburg, T. G. (2020). Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *The Gerontologist Society of America*, 61 (7), 335–344 <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082>

- Veríssimo, R. (2002). *Desenvolvimento psicossocial (Erik Erikson)*. (1ª Ed.) Porto: Faculdade de Medicina do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9133/2/13864.pdf>
- Walsh, P. J. (2017). The Sound of Silence: Merleau-Ponty on Conscious Thought. *European Journal of Philosophy*, 25(2), 312–335. <https://doi.org/10.1111/ejop.12207>
- Womick, J., Ward, S. J., Heintzelman, S. J., Woody, B., & King, L. A. (2019). The existential function of right-wing authoritarianism. *Journal of Personality*, 87(5), 1056–1073. <https://doi.org/10.1111/jopy.12457>
- Worth, Piers J. (2000). *Localised creativity: a life span perspective*. PhD thesis. The Open University. <https://oro.open.ac.uk/19857/1/pdf82.pdf>
- Yalom, I. D. (1980). *Existencial Psychotherapy*. (1st Ed.) BasicBooks A Division of Harper Collins Publishers
- Yalom, I. D. (2021) *Love, Loss and What Matters in the End* [Online – Talk] The School of Life Berlin. <https://www.youtube.com/watch?v=RnCILg6Fdk8>
- Yu, B., Steptoe, A., Niu, K., Ku, P.-W., & Chen, L.J. (2018). Prospective associations of social isolation and loneliness with poor sleep quality in older adults. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 27(3), 683–691. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1752-9>
- Zarulli, V., Sopina, E., Toffolutti, V., & Lenart, A. (2021). Health care system efficiency and life expectancy: A 140-country study. *PLoS ONE*, 15(7), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253450>

Anexos

Anexo I

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

_____ /
Fernanda Jeremias Ferreira

Portador do Cartão de Cidadão n.º 13659631

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: Análise existencial do percurso de vida nos idosos,

Concluído/a em 28 / 02 / 2022,

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT) uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto

Acesso restrito

Acesso fechado

Acesso Embargado¹ — até ___/___/___

Email: nanda.jeremiasferreira@hotmail.com

Contacto tlf: 926887200

Data: 31 / 03 / 2022

Assinatura: _____

Fernanda Ferreira

¹Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.

ANEXO II

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra. :

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 31 / 03 / 2022

Assinatura: Fernanda Ferreira



Para que tenham informação sobre o que os estudantes estão a declarar quanto à disponibilização dos conteúdos do seu trabalho no repositório passo a explicar:

1. **Acesso Aberto** - O acesso aberto significa a disponibilização online, sem restrições de acesso;
2. **Acesso Fechado** – Só ficam disponíveis metadados (nome da tese, autor, resumo ...). Apenas o administrador do repositório tem acesso ao trabalho completo. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
3. **Acesso Restrito**- Só ficam disponíveis metadados. O acesso direto e imediato só é permitido a um grupo restrito de utilizadores. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
4. **Acesso Embargado** - significa que não é permitido o acesso imediato ao conteúdo integral do documento durante um determinado período de tempo (a partir dessa data, o documento será disponibilizado em Acesso Aberto).

Anexo III

Guião de entrevista

- Pode contar-me a história da sua vida? Pode começar por onde quiser, não o/a vou interromper até à conclusão.

Tópicos a explorar caso não sejam mencionados:

- Pode falar-me da sua família? Contar sobre as vossas relações
- Poderia me falar do seu projeto de vida ao longo dos anos? Que significado é que ele tem para si.
- Gostaria que me falasse sobre sentimentos de solidão que tenha vivido.
- O que pensa quando ouve falar em liberdade? Como sente que a liberdade a afeta? A si e à sua vida?
- Como pensa e sente a morte.

(Cada tópico, caso não seja abordado, será contextualizado e reformulado na entrevista).



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: (Ana (falsa))

Assinatura: [assinatura redigida]

Data: 27/08/2021



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: (Ana Roberto)

Assinatura: [assinatura redigida]

Data: 27/08/2021



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: 25/8/21 _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: 17/08/2021



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: 05/07/2021



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: 10/06/2021 _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: _____

16 de junho de 2021



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: 10/06/21 _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: 08/06/2021



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

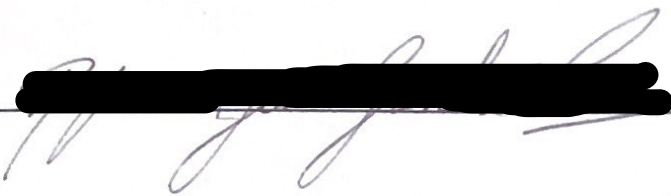
A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: _____

Assinatura: _____


Data: 16/09/2021



CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da nossa dissertação de mestrado a decorrer no Instituto Piaget de Almada. O estudo tem por objetivo saber qual o sentido que a pessoa dá à nova fase do ciclo de vida, a terceira idade, como a anseia, como se sente e como a percebe.

O estudo é realizado por Fernanda Ferreira, nanda.jeremiasferreira@hotmail.com, sob a orientação da professora doutora Sandra Roberto, sandragasroberto@gmail.com, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário.

A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste na realização de uma entrevista. Com duração de até duas horas. Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima e confidencial**.

Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que **aceito** nele participar.

Nome: H. S.

Assinatura: [assinatura manuscrita]

Data: 13/09/2021