

**Instituto Politécnico de Portalegre**  
**Escola Superior de Educação**

**ENVELHECIMENTO E MODOS DE OCUPAÇÃO DO TEMPO:  
MODALIDADES, OPORTUNIDADES E CONSTRANGIMENTOS  
EM MEIO RURAL**

Dissertação

Curso de Segundo Ciclo de Estudos em Gerontologia  
(ramo Gerontologia Social)

Clara Isabel Prioste Chambel

Orientador: Professor Doutor João Emílio Alves

**PORTALEGRE**

**2015**

*What then? Shall we sit idly down and say  
The night hath come; it is no longer day?  
The night hath not yet come; we are not quite  
Cut off from labor by the failing light;  
Something remains for us to do or dare;  
Even the oldest tree some fruit may bear;  
Not Oedipus Coloneus, or Greek Ode,  
Or tales of pilgrims that one morning rode  
Out of the gateway of the Tabard Inn,  
But other something, would we but begin;  
For age is opportunity no less  
Than youth itself, though in another dress,  
And as the evening twilight fades away  
The sky is filled with stars, invisible by day.*

*Henry Wadworth Longfellow, "Morituri Salutamus"*

## **AGRADECIMENTOS**

A todos os reformados que tão gentilmente me concederam a entrevista, não apenas cedendo-me informação mas, simultaneamente, partilhando comigo experiências e sentimentos tão únicos e pessoais;

Aos representantes da mesa administrativa, à diretora técnica e à técnica auxiliar de serviço social da Santa Casa da Misericórdia de Avis, pela disponibilidade;

Ao Professor Doutor João Emílio Alves, orientador da presente dissertação, pelo seu profissionalismo, pelas suas preciosas sugestões e pelo constante incentivo ao longo da elaboração deste trabalho;

Aos professores do curso de Mestrado em Gerontologia que me acompanharam num percurso que me permitiu “olhar” mais além;

À minha família, muito especialmente à minha filha Adelaide, pela sofrida resignação em todos os momentos injustamente roubados;

E porque este trabalho resulta não só de um percurso formativo mas também de opções tomadas ao longo de um caminho iniciado muito antes, agradeço a todos os que de alguma forma, em algum momento, percorreram comigo o caminho.

## **RESUMO**

Este estudo dirige-se a um universo restrito de 20 indivíduos, todos eles na condição de reformados, residentes em contexto institucional e domiciliário, em meio rural (freguesia de Avis), pretendendo-se interpretar os modos de ocupação do tempo dos entrevistados após a transição para a reforma. A trajetória de vida, assim como diversos fatores pessoais, biológicos, sociodemográficos, económicos e outros relacionados com o ambiente físico e social, são essenciais para se compreender as opções tomadas, assim como as necessidades existentes e os constrangimentos na prática de determinadas atividades.

Recorrendo à metodologia qualitativa e, designadamente, à entrevista semiestruturada, verificou-se que as atividades mais praticadas são fisicamente passivas e que vários reformados se dedicam a atividades produtivas não remuneradas. A saúde é um dos principais fatores que influenciam as práticas e contribuem para a compreensão dos modos de ocupação dos tempos livres.

Os reformados domiciliados aproximam-se mais de um envelhecimento ativo do que os institucionalizados, o que resulta de redes interpessoais mais alargadas, de uma maior participação em atividades diversificadas e de características sociodemográficas específicas.

Um dos pontos de chegada da presente investigação prende-se com o facto da maioria dos reformados entrevistados não se enquadrar no conceito de envelhecimento ativo, como teremos oportunidade de demonstrar.

**Palavras-chave:** envelhecimento, reforma, modos de ocupação do tempo, meio rural.

## **ABSTRACT**

This study is aimed at a limited universe of 20 individuals, all of them retirees living in a retirement home or in their own home in a rural area (Avis), and intends to interpret engagement in free time activities by respondents after their transition to retirement. Life course as well as several personal, biological, socio-demographic and economic factors, and the physical and social environment, are essential for understanding the choices made by these retirees as well as their needs and constraints concerning certain activities.

We conducted the study using a qualitative methodology and a semi-structured interview to collect data and we found that the most popular activities are physically passive and several retirees engage in unpaid productive activities. Health is one of the main factors that influences activities and contributes to the understanding of how retired people spend their free time.

Retirees who live in their own home are closer to active aging than the ones who are institutionalized, which is the result of wider interpersonal networks, increased participation in diversified activities and specific socio-demographic characteristics.

One of the conclusions of the investigation relates to the fact that most retired respondents do not fall within the active aging framework as we shall demonstrate.

**Key-words:** aging, retirement, free time, rural area.

## **ABREVIATURAS E SIGLAS**

Aprox.- Aproximadamente

ASRPICA- Associação de Solidariedade de Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Avis

AVC- Acidente vascular cerebral

CCDTCMA- Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Avis  
cit.- citado

coord.- coordenador

dir.- diretor

E.B.- Ensino Básico

Fem.- Feminino

GNR- Guarda Nacional Republicana

INE- Instituto Nacional de Estatística

KM- quilómetro

Km<sup>2</sup> - quilómetro quadrado

Masc.- Masculino

nº- número

OCDE- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS- Organização Mundial de Saúde

ONU- Organização das Nações Unidas

org.- organizador

pp.- páginas

UE- União Europeia

vol.- volume

## **ÍNDICE GERAL**

<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	9
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>PARTE I</b> .....	12
<b>1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO E CONCEPTUAL DE PARTIDA</b> .....	12
1.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL: DADOS DEMOGRÁFICOS.....	12
1.2 VELHICE E REFORMA: QUE SIGNIFICADOS? .....	14
1.3 QUALIDADE DE VIDA E OCUPAÇÃO DO TEMPO .....	18
1.4 MODOS DE OCUPAÇÃO DO TEMPO: REVISÃO DA LITERATURA.....	22
1.5 OBJETO E OBJETIVOS DO ESTUDO .....	27
<b>2 ENVELHECIMENTO ATIVO E MODOS DE OCUPAÇÃO DO TEMPO</b> .....	29
2.1 ENVELHECIMENTO .....	29
<b>2.1.1 Envelhecimento ativo</b> .....	31
<b>2.1.2 Envelhecimento e ambiente</b> .....	36
2.2 REFORMA .....	39
<b>2.2.1 Transição para a reforma</b> .....	39
2.2.1.1 Atividade ou desvinculação? Continuidade ou crise? .....	42
2.3 MODOS DE OCUPAÇÃO DO TEMPO .....	44
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	53
3.1 AMOSTRA .....	53
3.2 INSTRUMENTO E PROCESSO DE RECOLHA DE DADOS .....	54
<b>PARTE II</b> .....	58
<b>4 ENQUADRAMENTO TERRITORIAL</b> .....	58
4.1 O CONCELHO DE AVIS .....	58
4.2 A SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVIS .....	60
<b>5 RESULTADOS DO ESTUDO EMPÍRICO</b> .....	63
5.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIOGRÁFICA DOS REFORMADOS.....	63
5.2 TRANSIÇÃO PARA A REFORMA E TRAJETÓRIA PROFISSIONAL: DA ATIVIDADE À INATIVIDADE? .....	65
5.3 ATIVIDADES DE OCUPAÇÃO DO TEMPO LIVRE .....	72
<b>5.3.1 Reorganização do tempo</b> .....	77
5.3.1.1 Continuidades e oportunidades.....	77
5.3.1.2 Novas oportunidades .....	82
<b>5.3.2 Quando o perto “se faz” longe</b> .....	85
5.4 SATISFAÇÃO E NECESSIDADES.....	89

<b>5.4.1 Satisfação ou conformismo?</b> .....	89
<b>5.4.2 Quando o tempo “não chega” ou “se torna” demasiado</b> .....	92
<b>5.5 CONSTRANGIMENTOS</b> .....	95
<b>5.5.1 Olhares através do espelho</b> .....	96
<b>5.5.2 Quando nada “chega” à casa</b> .....	100
<b>5.5.3 Outros constrangimentos</b> .....	102
<b>5.6 OCUPAÇÃO DO TEMPO E ENVELHECIMENTO ATIVO</b> .....	107
<b>CONCLUSÃO</b> .....	112
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	116
<b>ANEXOS</b> .....	124
ANEXO 1- GUIÃO DE ENTREVISTA .....	125
ANEXO 2- DIMENSÕES DO GUIÃO DE ENTREVISTA E OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO ESTUDO .....	128
ANEXO 3- PEDIDO DE CONSENTIMENTO AO PROVEDOR DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVIS .....	129
ANEXO 4- PERFIL SOCIOGRÁFICO DOS ENTREVISTADOS INSTITUCIONALIZADOS .....	132
ANEXO 5- PERFIL SOCIOGRÁFICO DOS ENTREVISTADOS DOMICILIADOS .....	133
ANEXO 6- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E1 A E5 (CONTEXTO INSTITUCIONAL).....	134
ANEXO 7- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E6 A E10 (CONTEXTO INSTITUCIONAL) .....	142
ANEXO 8- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E11 A E15 (CONTEXTO DOMICILIÁRIO) .....	150
ANEXO 9- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E16 A E20 (CONTEXTO DOMICILIÁRIO) .....	159
ANEXO 10- ATIVIDADES REALIZADAS PELOS ENTREVISTADOS AQUANDO DA ENTREVISTA .....	168

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1- Modelo ecológico- comportamental do envelhecimento. ....	38
Figura 2- Dados comparativos dos perfis sociográficos dos entrevistados.....	64
Figura 3 -Expectativas dos entrevistados relativamente à sua vida após a reforma.....	70
Figura 4- Significado de tempo livre segundo os entrevistados.....	73
Figura 5- Atividades praticadas pelos reformados, em cada contexto residencial, aquando das entrevistas. ....	75
Figura 6- O conceito “ idoso”, de acordo com os entrevistados. ....	97
Figura 7- O conceito “reformado”, de acordo com os entrevistados. ....	99
Figura 8- Motivos apresentados pelos entrevistados para a falta de participação ou abandono de atividades.....	103
Figura 9- Tipos de ocupação do tempo livre e correspondentes entrevistados.....	110

## **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho, realizado no âmbito do Mestrado em Gerontologia, tem como tema os modos de ocupação do tempo pelos reformados residentes em meio rural. A escolha desta temática resulta da interiorização pessoal de que o envelhecimento é um processo inevitável que respeita a todas as faixas etárias, visto que todos envelhecemos desde o nascimento. Assim, este processo constitui um desafio não apenas para os mais velhos mas para toda a sociedade. Estando cientes das várias ideias veiculadas pelo senso comum, mitos e estereótipos relativamente aos mais velhos, assim como da necessidade de uma visão multidisciplinar que considere os contributos de diversas áreas científicas, pretendemos compreender o quotidiano dos reformados para que possamos ser cidadãos conscientes e profissionais competentes.

O tema revela-se pertinente face ao crescente envelhecimento populacional e ao facto de tal ser encarado por muitos sobretudo como um problema social e não como uma oportunidade ou desafio. Logo, interrogamo-nos sobre as condições de que dispõem atualmente os reformados para ocuparem o seu tempo, cada vez mais longo devido ao aumento da esperança média de vida, assim como sobre aquelas que terão no futuro.

Desta forma, analisamos os modos de ocupação do tempo dos reformados institucionalizados e residentes na comunidade e os fatores que os influenciam, quer facilitando as práticas quer dificultando-as. Procuramos perceber quais são as suas necessidades, até que ponto se encontram satisfeitos com as atividades que realizam e se estas se refletem ou não em práticas que permitam um envelhecimento ativo. Para tal, adotamos uma metodologia qualitativa que nos permite compreender o valor e o sentido atribuído pelos reformados aos tempos livres.

Este trabalho encontra-se dividido em duas partes que correspondem ao enquadramento teórico e à apresentação e interpretação dos dados empíricos obtidos.

No capítulo 1 da primeira parte, mostramos a relevância do tema tendo em conta que se prevê uma acentuação das atuais tendências demográficas, o que coloca diversas questões no que respeita à solidariedade intergeracional pública e privada. Expomos ainda a evolução que têm sofrido os conceitos “velhice” e “reforma” perante as novas dinâmicas sociodemográficas e o aumento exponencial do número de indivíduos reformados. É necessário distinguir estes dois conceitos, assim como rever a conotação negativa frequentemente atribuída a ambos.

Após demonstrarmos a importância da ocupação do tempo para a satisfação e qualidade de vida, dedicamos um subcapítulo à revisão da literatura relativa ao tema e um outro à exposição do objeto e objetivos do nosso estudo.

Procedemos a uma revisão dos conceitos de envelhecimento e envelhecimento ativo, com especial incidência no modelo da Organização Mundial de Saúde [OMS]. Tendo em conta a necessidade de uma perspectiva que atente na trajetória de vida de cada pessoa, revemos também algumas ideias essenciais sobre a transição para a reforma, visto que a forma como é feita reflete e é reflexo dessa trajetória e dos modos de ocupação do tempo após a mesma, os quais são abordados seguidamente.

Esta primeira parte finaliza com a apresentação da metodologia seguida, da amostra selecionada e do processo de recolha de dados (obtidos através da entrevista semiestruturada).

No que concerne à segunda parte, iniciamos com um capítulo descritivo do território rural onde residem os entrevistados, considerando que cada população possui as suas especificidades. Escolhemos a freguesia de Avis, localizada no Alentejo, uma região do interior que se encontra fortemente envelhecida e que enfrenta enormes desafios perante o crescente despovoamento. Neste capítulo, encontramos igualmente uma caracterização da instituição onde se encontram os reformados institucionalizados.

Segue-se a análise dos dados empíricos obtidos. Após a apresentação do perfil sociográfico dos entrevistados, analisamos a sua trajetória profissional e o modo como foi feita a transição para a reforma e como estes influenciam a ocupação do tempo. De seguida, analisam-se as atividades realizadas pelos reformados e, tendo em conta os acontecimentos de vida passados e o presente, procuram-se interpretar as práticas resultantes da reorganização do tempo, a qual implica, de acordo com as diversas situações, uma continuidade dessas mesmas práticas, o seu abandono e/ ou a procura de novas oportunidades.

Observamos, no subcapítulo seguinte, o quão satisfeitos estão os reformados com esta fase da sua vida e com as atividades desenvolvidas, assim como quais são as suas necessidades e quais os fatores que impedem que essas necessidades sejam satisfeitas ou que levam à falta de participação. Dedicamos, assim, um subcapítulo aos constrangimentos identificados, ainda que alguns deles sejam perceptíveis ao longo da análise até então realizada. Durante todo o trabalho, sempre que possível, procedemos a uma análise comparativa dos dados relativos aos reformados institucionalizados e domiciliados.

Finalmente, procuramos compreender se o modo como os reformados ocupam os seus tempos livres se insere nas recomendações para um envelhecimento ativo, visto que se pretende envelhecer bem e com qualidade de vida.

## **PARTE I**

### **1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO E CONCEPTUAL DE PARTIDA**

#### **1.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL: DADOS DEMOGRÁFICOS**

O envelhecimento populacional é uma realidade para a qual diversas organizações internacionais, como a Organização Mundial de Saúde, as Nações Unidas e a Comissão Europeia, têm alertado e desenvolvido esforços no sentido de preparar os países para este novo desafio das sociedades modernas, como é visível através de discussões e conferências organizadas, designadamente a realização de duas assembleias mundiais sobre o envelhecimento, e da celebração, em 1993, do Ano Europeu dos Idosos e da Solidariedade entre Gerações, em 1999, do Ano Internacional dos Idosos e, em 2012, do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações.

De facto, a população mundial está simultaneamente a crescer e a envelhecer, sendo a Europa uma das áreas geográficas que apresentam maior proporção de pessoas idosas. A nível mundial, a média de idades era, em 2010, de 28,5 anos, enquanto na Europa se situava nos 41 anos. A taxa de dependência dos idosos, em 2012, correspondia a 26,7% na União Europeia [UE], valor bastante acima da média de 11,9% registada a nível mundial e apenas ultrapassado pelo do Japão (União Europeia, 2014).

Não se prevê que o envelhecimento demográfico abrande, devendo, pelo contrário, acentuar-se. Este aumento é visível no crescente número de pessoas que vivem para além dos 80 anos. Na UE, a população com mais de 80 anos constituía 1,4% da população total em 1960, tendo passado a 4,1% em 2010 e prevê-se que atinja os 11,5% em 2060, sendo a Europa do Sul e do Este as áreas mais envelhecidas (Creighton, 2014). Segundo dados do Eurostat (União Europeia, 2011), existirão, nessa data, menos de duas pessoas em idade ativa por cada pessoa com mais de 65 anos, atingido a taxa de dependência dos idosos os 52,6%.

Nesta Europa crescentemente envelhecida, Portugal ocupa o sexto lugar a partir do topo no que respeita aos países mais envelhecidos. A tendência demográfica inverteu-se rapidamente e passámos de um dos países com a população mais jovem da Europa a um dos países mais envelhecidos (Dias & Rodrigues, 2012). Para percebermos este envelhecimento demográfico, é necessário atentar na emigração, de finais dos anos 50 a meados dos anos 70 do século XX, de um elevado número de jovens à procura de melhores condições de vida e no retorno de pessoas com idade mais avançada das ex-colónias. Em 2013, 19,6% da população

residente em Portugal tinha 65 ou mais anos. Em 2012, a esperança média de vida à nascença atingiu os 80 anos (sendo inferior no caso dos homens, com 76,9, e atingindo os 82,8 para as mulheres) e a esperança média de vida aos 65 anos atingiu os 19 anos (17,1 para os homens e 20,4 para as mulheres), apresentando valores semelhantes à média europeia. No que respeita à esperança de vida saudável aos 65 anos, correspondente a 6,6 anos em 2012,<sup>1</sup> a situação a nível do sexo inverte-se, sendo relativamente mais elevada no caso dos homens. Contudo, verifica-se uma feminização da população, com um maior número de mulheres relativamente aos homens. O índice de longevidade, em 2013, atingiu os 48,9% e o índice de envelhecimento os 133,5%. Verificamos, no que respeita ao índice de dependência total (52,2%), que este tem vindo a acentuar-se devido ao índice de dependência dos idosos, que corresponde a 29,9%, ultrapassando o dos jovens (22,4%), facto que se verifica desde 2001. De 1970 a 2013, o número de indivíduos em idade ativa por cada idoso diminuiu de 6,6 para exatamente metade (3,3), enquanto o número de reformados aumentou exponencialmente. Se em 1981, existiam 140 051 indivíduos reformados, em 2001, estes passaram a ser 436 176 e, em 2013, atingiram os 613 896 (Pordata, 2014).

Aliados a estes indicadores demográficos que denunciam o acentuado envelhecimento populacional, os dados relativos à natalidade e ao índice sintético de fecundidade revelam um duplo envelhecimento, ou seja, na base e no topo da pirâmide, o que coloca em causa a renovação de gerações. A taxa bruta de natalidade caiu de 24,1‰, em 1960, para 10,9‰ em 2001 e para 7,9‰ em 2013. O índice sintético de fecundidade sofreu igualmente um redução acentuada: de 3,2 indivíduos em 1960, passou a 1,45 em 2001 e a 1,21 em 2013 (Pordata, 2014).<sup>2</sup>

As projeções do Instituto Nacional de Estatística [INE] para as próximas décadas mostram uma pirâmide etária em que se destaca o crescente número de pessoas com mais idade e, em especial, do sexo feminino. De facto, se atentarmos nas referentes a 2060, verificamos que estamos quase perante uma pirâmide invertida. Prevê-se que a taxa de dependência dos idosos atinja os 57,2%, sendo Portugal o segundo país com maior taxa de dependência a nível da UE. A longevidade continuará a aumentar, assim como o envelhecimento da população ativa, com um aumento de trabalhadores entre os 50 e 64 anos

---

<sup>1</sup> A nível da União Europeia, a média era de 8,4 anos (Pordata, 2014).

<sup>2</sup> Estes dados refletem a queda do potencial de natalidade devido à mencionada emigração de jovens no século passado e da emancipação social da mulher, com a sua integração no mercado de trabalho, do reconhecimento da igualdade de direitos entre mulheres e homens, da generalização de métodos contraceptivos e do planeamento familiar.

(embora também tenha vindo a aumentar a taxa de desemprego nesta faixa etária) e uma diminuição entre os 15 e 24 anos.

Embora o envelhecimento populacional atinja todo o território português, verifica-se alguma heterogeneidade, sendo que, apesar do alastramento às zonas urbanas, aquele é mais expressivo no interior do país (Carrilho & Gonçalves, 2007; Dias & Rodrigues, 2012), também mais despovoado uma vez que a população tende a deslocar-se para os meios urbanos à procura de emprego e de melhores condições de vida.

Deste modo, a conjugação dos vários indicadores transformam um aspeto resultante de um avanço civilizacional, num aspeto negativo, criando, como refere Cabral (2013), um paradoxo. Assim, o envelhecimento tem sido encarado como um problema dadas as questões sociais emergentes desta evolução demográfica.

Uma das questões que se coloca diz respeito ao próprio conceito de velhice. Esta foi considerada durante muito tempo como uma etapa final da vida, numa visão tripartida (educação- trabalho- reforma), mas as etapas já não são consideradas estanques, uma vez que se reconhece a importância da educação e formação ao longo de toda a vida e também se colocam diversas questões relativamente ao conceito de reforma. O aumento da esperança média de vida, não só à nascença mas também aos 65 anos, aumentou o número de idosos com mais idade, surgindo, para além do conceito de terceira idade, o de quarta idade pois são cada vez mais as pessoas que vivem para além dos 80 anos. Assim, dentro do próprio grupo das pessoas idosas fazem-se distinções, falando-se em “jovens velhos” e “velhos mais velhos”. Nazareth (2009, cit. por Paúl, 2014), por exemplo, faz uma divisão baseada em escalões etários, considerando as pessoas entre os 45 e 64 anos como velhos ativos e dividindo a terceira idade em três grupos: o da reforma precoce, dos 65 aos 74 anos; o da reforma tardia, dos 75 aos 85; e o da velhice, a partir dos 85 anos.

Atentemos, portanto, nas alterações que os conceitos têm sofrido e em algumas das suas implicações.

## 1.2 VELHICE E REFORMA: QUE SIGNIFICADOS?

São vários os termos utilizados para nos referirmos à velhice, tendo cada um deles uma conotação diferente. Muitos evitam utilizar o termo “velho” porque o consideram depreciativo e preferem o de “idoso” ou “sénior”. Este último é o mais utilizado na área da animação sociocultural e do lazer, surgindo associado à ideia do idoso como consumidor. O termo “terceira idade” dispõe os idosos num grupo homogéneo, de acordo com a idade cronológica.

Esta “terceira idade” é de tal forma considerada um grupo à parte, frágil, que foram criadas respostas institucionais, como os centros de dia e os lares, associadas desde sempre e ainda hoje à ideia de doença e dependência, ao local onde se espera resignadamente pela morte que se aproxima.<sup>3</sup> Assim, o valor atribuído a esta fase da vida reflete-se nas próprias denominações utilizadas.

Também no que respeita à reforma, que tem sido vista como sinónimo de velhice,<sup>4</sup> o conceito está envolto numa conotação negativa, associada à saída da vida ativa.<sup>5</sup> Na verdade,

“A reforma não é uma instituição do mesmo tipo que a escola ou o mundo do trabalho. Estas últimas são espaços de interacção, trajectos, projecções e reconhecimentos, que consolidam identidades e representações em torno das pertenças sociais. A identidade do idoso é uma identidade imputada pela passagem à inactividade e pelas representações sociais dominantes sobre a velhice. À condição social marginal soma-se a representação desvalorizada da idade” (Ferreira, 2011:4-5).

Logo, ser reformado significaria o mesmo para todas as pessoas - ser velho e “não ter nada que fazer” - como se um ato legal ou a idade cronológica imposta para esse ato determinasse a entrada automática na velhice.

A idade é, de facto, uma “noção social” (Lenoir, 1998, cit. por Daniel, 2006), sendo a idade da velhice socialmente instituída (à semelhança da idade imposta para estudar, para se ser maior de idade, trabalhar e reformar) e variando as barreiras cronológicas de acordo com os diferentes países e organizações. Geralmente, para os países mais desenvolvidos, considera-se como população idosa aquela que tem 65 ou mais anos enquanto para os menos desenvolvidos se considera os que têm 60 ou mais anos. Dentro de uma mesma organização, esse limite é variável. Por exemplo, a Organização das Nações Unidas [ONU] considera como população idosa a que tem 60 ou mais anos, mas nos indicadores de dependência considera aqueles que têm 65 ou mais anos (INE, 1999). Em Portugal, os dados estatísticos consideram também os 65 ou mais anos uma vez que se utiliza como critério a saída da vida ativa. Assim,

“ (...) as imagens e representações acerca da velhice são construções sociais em permanente processo de mudança, directamente relacionadas com a posição acordada para as pessoas idosas na sociedade, não reflectindo, necessariamente, nem as transformações físicas, nem a idade cronológica, mas antes necessidades

---

<sup>3</sup> Esta consideração dos idosos como grupo à parte é igualmente visível na criação de parques gerontológicos, a qual não pode deixar de nos surgir como uma atitude discriminatória.

<sup>4</sup> De acordo com dados do European Social Survey IV (2008, cit. por Fonseca, 2011), os portugueses indicam os 66 anos com o início da velhice, o que mostra que esta é associada não só à idade cronológica mas também à idade fixada por lei para a reforma. Fernández-Ballesteros (2009) refere que, também na Espanha, a maioria das pessoas indica a idade de início da reforma como a altura em que a pessoa começa a ser velha.

<sup>5</sup> Os termos inglês ‘retirement’ e francês ‘retraite’ apontam igualmente para este “retirar”. O termo espanhol ‘jubilación’, que poderíamos associar à ideia de júbilo e alegria, é, na verdade, definido pelo dicionário de espanhol-português como originário de ‘jubilar’, que significa “aposentar, dispensar, em virtude de idade avançada” ou ainda, em figurado familiar, “rejeitar uma coisa por ser inútil” (Porto Editora, 2001).

económicas e políticas inscritas na cadeia de mudança, impondo às pessoas idosas desafios em termos de comportamentos, atitudes e valores.” (Daniel, 2006:119).

Os desafios colocam-se quer à pessoa idosa, enquanto ser individual, quer à sociedade. Face ao aumento da longevidade, o conceito de velhice e o limite de idade imposto para a reforma são hoje questionados, reconhecendo-se que não são coincidentes e interpondo-se uma outra idade entre a da reforma e a da velhice (Fernandes, 2001). A associação feita desde sempre entre a reforma e a saída da vida ativa é discutida visto que a primeira não implica necessariamente a segunda. No passado, criaram-se políticas no sentido de incentivar a reforma antecipada, surgindo uma “cultura de saída precoce do mercado de trabalho” que levou ao menosprezo do trabalho dos mais velhos, sendo uma pessoa com 40 ou 50 anos considerada, socialmente, como “velha” para trabalhar (Guillemard, 2003 e Taylor, 2004 cit. por Lopes & Gonçalves, 2012). De facto, existia a ideia de que a reforma antecipada permitia criar vagas para os mais jovens<sup>6</sup> e evitar o desemprego dos mais velhos (Mandin, 2004). No entanto, tal não se verificou. Muitos postos foram extintos e, por isso, não se deu lugar aos mais jovens. Contrariamente, hoje defende-se a necessidade de uma mudança de paradigma em muitos países, como é o caso de Portugal, mas tal mudança revela-se difícil (Mandin, 2004).

Face à maior longevidade, tem sido proposto o adiamento da idade da reforma como estratégia para garantir, por um lado, a sustentabilidade dos Estados- Providência e, por outro, para possibilitar que as pessoas se mantenham ativas e se sintam socialmente úteis. Defende-se também a necessidade de uma transição gradual para a reforma, colocando-se cada vez mais a possibilidade de se continuar a trabalhar após a mesma. No entanto, essa transição não significa o aumento da idade da reforma. Tal continuaria, na realidade, a constituir uma interrupção abrupta (Ferreira, 2011). Nesta discussão são diversos os aspetos a considerar, como a incerteza quanto à idade de entrada e de saída do mercado de trabalho, os elevados níveis de desemprego e o surgimento de novas formas de emprego, como o trabalho a tempo parcial. Em qualquer dos casos, colocam-se questões cruciais no que respeita às condições de que as pessoas dispõem para quererem e poderem continuar a trabalhar.

Independentemente da idade instituída para a reforma, é evidente que o conceito é indissociável do de trabalho e do valor que lhe é atribuído. O trabalho, tal como a reforma, é

---

<sup>6</sup> Em 2009, o Eurobarómetro questionou a população relativamente à sua concordância com a afirmação de que os trabalhadores mais velhos, ao ocuparem durante mais tempo um posto de trabalho, estão a contribuir para os jovens terem menos postos disponíveis. Verificou-se uma diversidade de respostas a nível dos países europeus, sendo que Portugal foi um dos países que mostrou menos solidariedade (Comissão Europeia, 2009; União Europeia, 2011).

uma das grandes instituições que estrutura a vida de cada pessoa, fazendo parte da sua identidade. A vida é fortemente influenciada pelo estatuto e prestígio que se adquire no mundo profissional e pelas relações sociais que se estabelecem. De facto, vivemos numa sociedade que valoriza o ativo, o produtivo, sendo desvalorizado todo aquele que não produz. Tal leva-nos a uma sociedade que, ao longo da história, tem desenvolvido duas visões da velhice, ambas estereotipadas: uma positiva, em que o velho é o sábio com valores a transmitir às gerações mais novas, podendo desempenhar um papel ativo; outra em que o velho é o frágil, o isolado, o decadente, em declínio físico, sem valor produtivo, o inútil, constituindo um fardo e um problema. Esta última está diretamente associada à atual cultura da juventude que incentiva o culto do jovem, belo e saudável e procura viver como se o envelhecimento fosse algo que se pode evitar, revelando uma atitude fortemente idadista. Esta atitude é visível na discriminação contra os idosos no trabalho, quer no que respeita a ofertas de emprego quer ao exercício das suas funções. Geralmente são os primeiros a ser despedidos (o que implica desemprego prolongado e maior risco de exclusão e pobreza), sendo vistos como pouco competitivos pelas empresas (Ferreira, 2011; Marques, 2011) em parte devido à sua fraca escolarização e às suas poucas qualificações profissionais (Lopes & Gonçalves, 2012). Assim, numa sociedade onde a produtividade está cada vez mais dependente da tecnologia, os trabalhadores mais velhos são vistos como pouco eficientes e flexíveis, com dificuldades de adaptação às novas exigências do mercado de trabalho.<sup>7</sup> Fernandes (2001) fala num “envelhecimento social” em que a experiência acumulada não é valorizada. O idoso perdeu a sua importância enquanto ancião com a sociedade industrial e viu o seu estatuto social ser alterado, quer a nível do trabalho quer da família, sendo o envelhecimento visto como um “paradigma da vulnerabilidade social”, associado à doença, à desproteção e à exclusão social imposta pela sociedade ou pelo próprio idoso quando este não consegue reorganizar a sua vida e os seus papéis face à perda de redes sociais (Mouro, 2013).

Perante isto, é necessário um outro olhar sobre o envelhecimento, sob pena de vivenciarmos um envelhecimento societário, ou seja, sermos uma sociedade envelhecida que não sabe adaptar-se e evoluir de modo a acompanhar as mudanças que se verificam a nível demográfico (Rosa, 2012). É necessário ver o envelhecimento não como um problema mas como uma conquista da civilização, resultante de avanços a nível económico, social, técnico e médico (António, 2013; Ferreira, 2011; Gonçalves & Lopes, 2012; Rosa, 2012; OMS, 2002).

---

<sup>7</sup> Em 2011, o Eurobarómetro mostrou que, nos países europeus, a população, em geral, concorda que os trabalhadores com mais de 55 são mais experientes, pode confiar-se neles e são capazes de tomar as suas próprias decisões, mas não são tão flexíveis, abertos a novas ideias nem atualizados no conhecimento que possuem relativamente às novas tecnologias quanto os mais jovens (União Europeia, 2011).

Na realidade, o problema não reside no aumento do número de idosos, mas no papel social que lhes é atribuído e no modo como são valorizados pela sociedade (Rosa, 2012), o que influencia as respostas sociais que são dadas a esta faixa etária.

Deste modo, são vários os desafios que se colocam face ao envelhecimento. Para além dos já mencionados, um outro diz respeito à saúde, sendo a questão da dependência discutida como um novo risco da velhice (Fernandes, 2001; Gil, 2007). Por um lado, está em causa a capacidade das gerações mais novas cuidarem dos mais velhos se não forem tomadas medidas de apoio à família e aos idosos dependentes (Gil, 2007). Discute-se a crescente necessidade de cuidados de saúde, de promover a saúde e de tomar medidas a nível dos cuidadores formais e informais. Por outro lado, o aumento das despesas de saúde, aliado às despesas com reformas e pensões, ao aumento do desemprego e ao desequilíbrio entre ativos e inativos, colocam em causa o sistema de segurança social e a sustentabilidade dos Estados-Providência, como foi mencionado.<sup>8</sup> A estas acrescem muitas outras questões que poderiam ser discutidas, como o género e a discriminação acrescida que as mulheres sofrem, a intergeracionalidade, a pobreza, as desigualdades sociais, a violência, o isolamento, a solidão e a crescente diversificação das necessidades das pessoas idosas.

### 1.3 QUALIDADE DE VIDA E OCUPAÇÃO DO TEMPO

Todos os aspetos acima enumerados influenciam a qualidade de vida dos idosos. De facto, tendo em conta, como constatámos, que a esperança média de vida é cada vez maior, “o desafio do século XXI não será dar tempo ao tempo, mas dar qualidade ao tempo” (Fontaine, 2000:XI). Na verdade, é cada vez maior o número de idosos saudáveis e com maior disponibilidade de tempo (Lopes & Gonçalves, 2012), pois aumenta também o espaço de tempo que a pessoa passa sem atividade profissional. No entanto, o desemprego a longo prazo, a reforma antecipada e a pré-reforma, incentivadas no passado, levam a um “envelhecimento precoce”, pois a pessoa é excluída socialmente e é forçada a ser dependente ainda que possua capacidades físicas (Fernandes, 2001). Este isolamento a que a sociedade submete os mais velhos é, muitas vezes, consentido uma vez que estes não lutam contra esta imposição que se deve à saída da vida laboral e se espelha em ofertas de atividades desvinculadas das que são oferecidas a outros grupos etários.

---

<sup>8</sup> De acordo com o Eurobarómetro, em Portugal, 81% dos inquiridos, concordam com a afirmação de que o governo não consegue, nas próximas décadas, pagar as pensões e tomar conta das pessoas mais velhas (Comissão Europeia, 2009).

Com este aumento da longevidade e do tempo disponível, tem-se verificado um interesse crescente pela forma como os reformados ocupam o seu tempo e uma crescente oferta de serviços, cada vez mais diversos, nomeadamente no que diz respeito ao turismo, entretenimento, termalismo, à atividade física, às universidades e academias seniores e a outros serviços que pretendem minimizar os efeitos do envelhecimento face à descoberta do potencial da população idosa enquanto consumidora. Para além disso, a ideologia do envelhecimento ativo <sup>9</sup> despertou também o interesse pelo voluntariado, pela intergeracionalidade e pelo apoio à família e à comunidade. Contudo, a redefinição dos papéis sociais dos reformados e a participação cívica e política e a defesa dos seus direitos e interesses implica a sua capacitação e, conseqüentemente, o surgimento de novas necessidades. Estas questões, aliadas às novas dinâmicas familiares (redução da dimensão média das famílias e aumento da idade dos seus membros, aumento das famílias monoparentais, das pessoas que vivem sós e sem descendentes, formação de novas famílias), a um nível de escolarização mais elevado, à crescente participação da mulher no mercado laboral e ao surgimento de novas exigências por parte dos idosos levam a transformações nos modos de ocupação do tempo.

O modo como cada um escolhe ocupar o seu tempo influencia a adaptação à reforma, sendo que a falta de participação social ou em atividades de lazer durante a idade adulta e a inexistência de redes de apoio e de suporte são algumas das razões que levam a que não seja possível uma transição e adaptação tão bem sucedidas (Fonseca, 2011). Fonseca (2004, 2011) identifica os aspetos mais positivos na reforma e que estão associados ao bem-estar: em primeiro lugar, a liberdade e o controlo da vida pessoal, o que inclui a dedicação a atividades de acordo com os interesses pessoais, sem obrigações, e a relações com a família e os amigos; em segundo e terceiro lugares, a ausência de *stress* e a participação em atividades sociais (lazer, convívio e voluntariado), respetivamente. Assim, o modo de vida, as atividades de ocupação do tempo e as relações com os outros são “requisitos imprescindíveis a um envelhecimento saudável e uma condição determinante do estado subjectivo de saúde e de bem-estar” (Cabral, 2013: 22).

Embora Ribeiro afirme que o lazer é

“um aspeto frequentemente marginalizado pelo seu carácter “não produtivo”, mantendo-se, como tal, obscurecida a sua importância no quotidiano dos mais velhos, nomeadamente ao nível dos seus benefícios pessoais decorrentes da manutenção de redes sociais, de prover a manutenção de estados de saúde física, bem-estar e, inclusive, de proteção contra o declínio cognitivo” (2012: 43),

---

<sup>9</sup> Este conceito é abordado mais aprofundadamente no capítulo 2.

a importância do tempo livre e do lazer para o bem-estar tem sido demonstrada por várias investigações (Cutler & Hendricks, 1990 e Kelly *et al.*, 1987, cit. por Cavanaugh, 1997). Alguns estudos (Ragheb e Griffith, 1980, cit. por Howe, 1987) mostram que ambas a quantidade e qualidade de atividades realizadas têm impacto na satisfação com a vida. Outros (Kelly, Steinkamp & Kelly, 1987, cit. por Cavanaugh, 1997) mostram que a qualidade das atividades de lazer é mais importante do que a quantidade para o nível de satisfação que se consegue obter através da sua realização. Se as atividades realizadas forem baseadas na qualidade da interação social, uma pessoa com limitações a nível físico pode estar tão ou mais satisfeita com as atividades em que participa nos tempos livres do que uma pessoa sem limitações (Kelly *et al.*, 1987, cit. por Cavanaugh, 1997).

Assim, verificamos que não basta ocupar o tempo com atividades. É necessário fazê-lo de modo satisfatório e útil. Há que estar satisfeito com o modo como se ocupa o tempo, pois este é determinante para o bem-estar e uma vida com qualidade. A forma como ocupam o tempo e a manutenção das relações sociais parecem ser preocupações comuns à maioria dos reformados, sendo que a satisfação com a vida, essencial para uma vida com qualidade, implica a fixação de objetivos e o tipo de objetivos que se procuram atingir ou a falta destes é visível nos modos de ocupação do tempo e nas atividades que se realizam na vida diária (Fonseca, 2011).

Sabemos que, com a reforma e o abandono da atividade profissional, as pessoas passam a dispor de mais tempo livre que necessitam de ocupar, podendo procurar novas atividades para realizar ou dedicar mais tempo a atividades das quais gostam e que eram praticadas com pouca frequência. Considerando que o tempo após a reforma é um tempo de não-trabalho, isento de grande parte das obrigações impostas durante a vida ativa, as pessoas poderão ocupá-lo conforme desejem. Contudo, podemos questionar até que ponto esse tempo é realmente ocupado como se deseja ou se, na realidade, as atividades são impostas. Importa, por isso, verificar quais são as atividades realizadas (podendo ser atividades mais individuais ou realizadas em contexto relacional) e o que motiva as pessoas para a sua realização, tentando perceber se as atividades são significativas<sup>10</sup> e quais os objetivos com que são realizadas, uma vez que podem e devem ser objeto de uma escolha livre quer sejam realizadas para entretenimento ou lazer, quer para desenvolvimento pessoal, formação, ou pelo convívio, pelo sentimento de utilidade ou por altruísmo. Não basta conhecer as modalidades no modo

---

<sup>10</sup> Segundo Kelly (1987, cit. por Howe, 1987), algumas atividades de tempo livre podem ser realizadas ao longo de toda a vida, mas o seu significado pode mudar de acordo com as experiências e o modo como cada um redefine a sua vida.

de ocupação do tempo. É necessário, portanto, conhecer o valor das atividades para quem as realiza e se estas as satisfazem ou não. De igual modo, não basta saber se os reformados estão satisfeitos com as atividades, é fundamental saber a razão pela qual se encontram ou não satisfeitos, assim como quais são as atividades que os poderiam satisfazer e as suas necessidades. É necessário perceber o que leva uma pessoa a ocupar o tempo de um determinado modo, seja o desejado ou não. Aqui poderemos considerar vários fatores, desde fatores internos à pessoa, relacionados com a sua personalidade, a saúde, a motivação, as preferências, as expectativas e a experiência pessoal, até ao contexto sociocultural e ambiental em que ela se encontra inserida. Importa perceber de que modo esses fatores interagem e interferem nos modos de ocupação do tempo. Uns poderão facilitar as práticas, enquanto outros poderão constituir constrangimentos. Torna-se necessário perceber quais são e de que modo facilitam ou constroem a prática de atividades satisfatórias e que vão ao encontro das necessidades dos reformados. Deste modo, a nossa investigação coloca a seguinte questão de partida: Quais são as modalidades, oportunidades e constrangimentos nos modos de ocupação do tempo pelos reformados em meio rural?

Sabemos que relativamente à quantidade de tempo disponível não há diferenças nem desigualdades, pois todas as pessoas dispõem do mesmo número de horas por dia, mas a nível de qualidade existem diferenças. Por isso, importa perceber essas diferenças.

A nossa questão coloca-se relativamente ao meio rural, tendo em conta as suas particularidades. Embora atualmente se tendam a esbater as diferenças entre os meios rural e urbano, existem alguns aspetos que são comuns às áreas rurais e que as distinguem, como o afastamento geográfico de recursos e serviços e a ligação ao trabalho agrícola. Interrogamo-nos se o facto de se residir em meio rural, crescentemente despovoado e com recursos mais limitados do que as zonas urbanas, constitui um constrangimento. Será que tal limita a diversidade nos modos de ocupação do tempo? Ou existirão outros aspetos que os reformados consideram mais constrangedores? Por outro lado, podemos também questionar se esse mesmo meio, o ritmo de vida aí existente e as relações entre as pessoas funcionam como facilitadores.

Não podemos esquecer que tanto os idosos independentes como os institucionalizados e dependentes necessitam de ocupar o seu tempo com atividades para além das básicas e instrumentais de vida diária.<sup>11</sup> Estas são atividades obrigatórias, mas os idosos devem também

---

<sup>11</sup> As atividades de vida diária são as que dizem respeito à higiene pessoal, alimentação, mobilidade, ao vestir e despir. As atividades instrumentais de vida diária estão relacionadas com a gestão da casa e da vida, como, por exemplo, ir às compras, cozinhar, limpar e gerir o dinheiro.

ter acesso a atividades que resultem da sua livre escolha, como mencionámos, e que implicam motivações e interesses. Podemos então interrogar se o facto de os reformados estarem inseridos numa instituição, um espaço que visa responder às suas necessidades e às das famílias, com uma determinada organização imposta pelos regulamentos da mesma e pelas dinâmicas promovidas pela direção técnica que determina as práticas quotidianas dessa instituição, favorece a prática de determinadas atividades e constitui uma vantagem relativamente àqueles que não têm este tipo de apoio visto que se encontram no domicílio, ou se, pelo contrário, a institucionalização, muitas vezes temida e vista como um caminho inevitável para a dependência dado o seu carácter assistencialista, condiciona as atividades desenvolvidas, a sua diversidade e qualidade.

Torna-se evidente que, para podermos ajudar a população a envelhecer com qualidade, é necessário conhecer a realidade em que vive, as suas práticas e os fatores que influenciam essas práticas. Dito por outras palavras, só sabendo como é que os reformados ocupam o seu tempo, quais as atividades que os satisfazem, as que desejariam fazer, as suas expectativas, as suas necessidades e as razões subjacentes às suas escolhas, poderemos ajudá-los a manter ou incentivá-los a realizar atividades que melhorem a sua qualidade de vida e contribuam para um envelhecimento ativo. Tal está associado aos recursos pessoais, educativos, sociais, culturais e económicos de que a pessoa dispõe, uma vez que nem todos os pertencentes à mesma geração ou residentes no mesmo espaço têm as mesmas oportunidades e interesses. Assim, aqueles influenciam as atividades a que se tem acesso e o tipo de atividades praticadas (e que podem, dentro de um continuum, ser mais ativas ou mais passivas), fazendo com que se aproximem mais ou menos de um envelhecimento ativo.

Têm sido realizados alguns estudos sobre este assunto. Vejamos, portanto, quais são e os seus contributos.

#### 1.4 MODOS DE OCUPAÇÃO DO TEMPO: REVISÃO DA LITERATURA

As primeiras publicações sobre os tempos livres e o lazer para pessoas mais velhas consistiam em listas e sugestões de atividades, sem qualquer suporte teórico (Howe, 1987), encontrando-se ainda hoje publicações do mesmo tipo, sugerindo atividades e comportamentos a ter para evitar o envelhecimento. Posteriormente, ainda também teoricamente limitados, surgiram estudos sobre os obstáculos que impedem os idosos de participar em atividades na comunidade e em instituições, resultando também em listas como a falta de tempo, percepção de uma fraca saúde, medo do crime, falta de competência, de

conhecimento, de companhia e custo (Buchanan e Allen, 1985, cit. por Howe, 1987). Seguiram-se estudos que identificavam e enumeravam as atividades realizadas pelos idosos e a sua quantidade, variedade e frequência (Howe, 1987).

Entretanto, outros estudos empíricos sobre o contributo dos tempos livres para a satisfação com a vida (Ragheb e Griffith, 1980, cit. por Howe, 1987) possibilitaram uma nova perspectiva, mostrando que não só a frequência ou o tipo de atividade aumentava a satisfação com essas atividades, mas a satisfação com o tempo livre contribuía mais para a satisfação com a vida do que a simples participação.

Na procura de explicações para a relação entre atividade, bem-estar e satisfação com a vida, vários estudos começaram a contemplar, para além das variáveis sociodemográficas e das condições físicas e de saúde, também as relações sociais. Alguns deles (Litwin, 2000) têm demonstrado que as relações sociais envolvidas nas atividades contribuem mais para o bem-estar do que as atividades em si.

Em Portugal, muitos estudos sobre a ocupação do tempo inserem-se na área da animação sociocultural. Verifica-se um interesse crescente pela ocupação dos tempos livres dos idosos, institucionalizados ou não, que se reflete na realização de projetos e na oferta de atividades de animação sociocultural e de atividade física, tal como na criação de um elevado número de universidades e academias seniores, com o objetivo de manter os idosos ativos e promover o seu desenvolvimento cognitivo e físico, assim como incentivar a sua integração social.<sup>12</sup>

Embora não estejam diretamente relacionadas com os modos de ocupação do tempo, mas com a transição para a reforma e sejam, por isso, mais abrangentes, as investigações de Fonseca (2004) são fundamentais para o estudo da reforma. Este estudou a transição e adaptação à reforma numa perspectiva psicológica. Tentou perceber qual é a imagem que o idoso constrói de si, as relações que estabelece com o outro e as estratégias e comportamentos adaptativos adotados, tendo em conta o ciclo de vida da pessoa e interpretando os comportamentos através do seu enquadramento social. Considerou que a adaptação é condicionada por variáveis ambientais, económicas, sociais, biológicas e psicológicas, tendo identificado padrões de adaptação à reforma caracterizados de acordo com o nível de abertura ao exterior, a satisfação com a vida e a possibilidade de desenvolvimento psicológico. Concluiu que não é possível definir um padrão único de passagem à reforma ou de vivência da condição de reformado. O seu estudo qualitativo com uma amostra pertencente à classe média-alta (pessoas independentes, com boa saúde e boas condições económicas) permitiu-

---

<sup>12</sup> Informação obtida através de pesquisa realizada no Repositório Científico Aberto de Portugal e nos repositórios de várias universidades (Coimbra, Porto, Minho, Beira Interior e Instituto Universitário de Lisboa).

lhe identificar três padrões de adaptação: um em que se verifica uma satisfação total com a reforma porque a mesma é vista como um acontecimento natural; um outro que surge como uma mistura de sentimentos, com medo relativamente ao futuro e, simultaneamente, vontade de agarrar novas oportunidades; e, finalmente, um último caracterizado pelo desalento e pela insatisfação face à vida atual.

Licínio Tomás (2003) realizou um estudo sobre o envelhecimento socioprofissional, dissertando sobre a relação entre idade e atividade, considerando os ciclos de vida e a repartição dos tempos.

Também Neto (2010) efetuou uma investigação com uma amostra constituída por ativos, e não por reformados, sobre a vida laboral e a transição para a reforma, incidindo nas atitudes e expectativas face à reforma.

São igualmente de salientar as investigações de Paúl (1991) na área do envelhecimento. A investigadora realizou um estudo considerando os ambientes físicos e humanos e os contextos de vida dos idosos, tentando perceber o que faz com que a velhice seja bem ou mal sucedida no caso de idosos pobres que vivem em casa e em lares. Ponderou o papel do controlo do idoso (sobre o seu corpo e o ambiente) e das redes sociais de apoio formal e informal para o seu bem-estar físico e mental. Verificou, através de uma análise qualitativa e quantitativa, que os idosos a residirem em casa mantinham um maior controlo e autonomia, contribuindo para a manutenção das suas capacidades cognitivas. Mas, quer o local de residência (na comunidade ou no lar) quer a manutenção da autonomia não se mostraram suficientes para explicar o seu bem-estar psicológico e a sua satisfação com a vida. As atitudes perante a vida e o envelhecimento mostraram-se relevantes para a satisfação com a vida destes idosos cujo papel a nível social e no seio da família é muito reduzido, sendo assim muito reduzidas as suas redes de apoio social. Este estudo destacou a centralidade do sentimento de solidão para o bem-estar subjetivo visto ter sido o tema mais referido pelos idosos, reflexo da falta de apoio afetivo por parte dos serviços, os quais prestam sobretudo apoio instrumental. Tendo adotado uma perspetiva ambiental, Paúl preocupou-se em avaliar a qualidade do meio e em realçar a necessidade desta avaliação para a qualidade dos meios ambientes onde residem os idosos para que os estabelecimentos que existem atualmente e os futuros possam mudar e melhorar o bem-estar físico e psicossocial dos idosos. A investigadora evidenciou ainda o caráter de continuidade com a vida passada revelado nas escolhas feitas por cada um.

Têm sido realizados alguns estudos no âmbito de pesquisas para dissertações sobre a qualidade de vida dos idosos e o lazer. Ferreira (2009), num estudo quantitativo sobre o

impacto da institucionalização na qualidade de vida do idoso, dedicou-se ao estudo da relação entre lazer e qualidade de vida, tentando demonstrar a importância do primeiro nesta última. Também Martins (2010), num estudo epidemiológico sobre o tipo de atividades de lazer realizadas por idosos no domicílio e em instituições e a sua intensidade, considerou que aquelas constituem um elemento preditor da qualidade de vida.

No que respeita à transição para a reforma e à ocupação do tempo, Silva (2009) realizou um estudo qualitativo na área urbana do Porto, mostrando como as trajetórias de vida e os fatores que influenciam essas trajetórias ajudam a compreender as decisões tomadas aquando da transição e no que respeita à atual ocupação do tempo. Preocupou-se, portanto, em perceber como foi feita a transição e encontrou quatro padrões de ligação entre a ocupação do tempo na reforma e as trajetórias de vida, os quais denominou de tempo recuperado (continuação de antigos projetos de vida que tinham sido iniciados antes da reforma), tempo parado (rutura na ocupação do tempo sem se conseguir encontrar alternativas), tempo recriado (rutura na ocupação do tempo mas com a descoberta de novas atividades e interesses) e contínuo (transição harmoniosa em que se desenvolveram ao longo da vida, para além da atividade laboral, atividades e projetos considerados de grande importância).

Também Freitas (2011) realizou um estudo, embora de carácter quantitativo, numa localidade urbana, com idosos reformados e não institucionalizados, com o objetivo de identificar os usos do tempo, constrangimentos e motivações. Concluiu que os fatores socioculturais influenciam os comportamentos e usos do tempo, observando que os inquiridos pertencem a uma geração muito ligada à agricultura e sem hábitos de lazer e que essa vivência se reflete na sua vida atual e na reduzida diversidade de atividades praticadas.

Garcia (2009) realizou um outro estudo numa zona urbana sobre as atividades de lazer. Trata-se, no entanto, do ponto de vista da Gerontologia, de uma pesquisa muito limitada uma vez que incide sobretudo na questão da segurança social como principal fonte de rendimentos dos idosos e fator condicionador da realização das atividades. Assim, a autora procurou ver quais as ofertas à disposição da população idosa e de que modo a questão monetária pode condicionar o seu acesso.

Catanho (2011) realizou um estudo misto sobre o envelhecimento ativo e os tempos livres, procurando conhecer os hábitos dos idosos que moram nas suas residências e as vantagens da permanência nessas residências, concluindo que a sua amostra não se enquadra na sua conceptualização de envelhecimento ativo.

Semblano (2014) realizou um diagnóstico das necessidades dos reformados através de entrevistas focalizadas de grupo a pré e pós-reformados, concluindo que aquelas se verificam principalmente a nível socio-afetivo, do desenvolvimento pessoal e do bem-estar.

No âmbito das atividades promovidas no Ano Internacional das Pessoas Idosas, Rosa (1999) efetuou um estudo quantitativo sobre o tempo de lazer dos idosos, procurando perceber se as atividades de lazer dos reformados são variáveis ou se existem interesses comuns a esta faixa etária. Ao inquirir também pessoas ativas, intentou prever se os interesses dos futuros idosos serão distintos daqueles dos atuais idosos no sentido de uma maior participação social e cultural.

A investigação coordenada por Cabral (2013) destaca-se no estudo da ocupação do tempo dos reformados, constituindo uma referência essencial. Os investigadores atentaram no curso de vida dos portugueses com 50 ou mais anos, especialmente nos momentos de transição (viuvez, reforma e dependência). Procuraram investigar as modalidades de ocupação dos tempos livres e o impacto que as mudanças nas redes sociais têm nas atividades realizadas e nos usos do tempo, assim como o envolvimento em redes sociais e de suporte, mostrando a interligação existente entre redes sociais, participação social, ocupação do tempo e saúde, a qual se reflete no bem-estar da população.

O INE (1999, 2001) apresenta também alguns dados estatísticos relativos à ocupação das pessoas idosas.<sup>13</sup>

Verificamos, portanto, que os estudos realizados sobre o tema têm sido maioritariamente de carácter quantitativo e os poucos estudos qualitativos existentes têm incidido sobretudo na população residente em áreas urbanas.

Há alguns anos foi mencionado o facto de não se conhecer muito sobre os idosos em Portugal, sendo maior a preocupação relativamente à funcionalidade e ao apoio dado aos idosos menos autónomos assim como às consequências financeiras do envelhecimento (Rosa, 1999). Alguns autores continuam a afirmar que existe pouca informação sobre a ocupação dos idosos (Marques, 2011) e sobre a reforma, sendo necessário estudar a transição para a reforma e o período que se segue à reforma (Fonseca, 2005a). Assim, como deixámos atrás exposto, pretendemos contribuir para o aprofundamento do estudo dos modos de ocupação do tempo dos reformados.

Seguidamente apresentamos os objetivos que propomos atingir com esta pesquisa.

---

<sup>13</sup> No capítulo 2, encontra-se informação mais pormenorizada sobre estes dados, assim como sobre os estudos de alguns investigadores aqui mencionados, como são os casos de Cabral (2013), Fonseca (2004, 2011, 2012) e Rosa (1999).

## 1.5 OBJETO E OBJETIVOS DO ESTUDO

O estudo que apresentamos visa não só identificar as modalidades de ocupação do tempo, mas também compreender porque são escolhidas determinadas atividades e se respondem às necessidades e expectativas daqueles que as realizam para podermos perceber quais os fatores que facilitam, constroem ou impedem a realização de atividades satisfatórias. Assim, pretendemos esclarecer o impacto dos constrangimentos e das oportunidades, num contexto rural específico, nos modos de ocupação do tempo e num bom envelhecimento.

Deste modo, e tendo em conta a nossa questão de partida, o objetivo geral da pesquisa é descrever e interpretar as modalidades, as oportunidades e os constrangimentos nos modos de ocupação do tempo dos idosos em meio rural, comparando dois contextos habitacionais (institucional e domiciliário). Pretende-se também verificar como os modos de ocupação do tempo nestes contextos se enquadram ou não no modelo de envelhecimento ativo.

Este objetivo geral desdobra-se nos seguintes objetivos específicos:

- a) Verificar quais são as atividades com que os reformados ocupam o seu tempo;
- b) Verificar com quem e onde as realizam;
- c) Determinar qual o sentido e valor que os reformados atribuem às diferentes atividades;
- d) Determinar com que objetivos realizam as várias atividades;
- e) Identificar necessidades e expectativas relativamente aos modos de ocupação do tempo;
- f) Associar motivações, experiências e vivências pessoais e socioculturais ao longo da vida aos modos de ocupação atual e às necessidades e expectativas;
- g) Esclarecer quais são os fatores pessoais, sociais, culturais e ambientais que favorecem ou constroem a prática de atividades satisfatórias;
- h) Comparar as diferentes modalidades, constrangimentos e oportunidades de acordo com o contexto habitacional (domiciliário e institucional);
- i) Elaborar uma tipologia dos modos de ocupação do tempo em meio rural;
- j) Verificar se os modos de ocupação do tempo no contexto estudado correspondem às práticas recomendadas para um envelhecimento ativo.

Ao procurar atingir estes objetivos, pretende-se que o estudo contribua para a área da Gerontologia, acrescentando informação científica e possibilitando a comparação com outros estudos realizados na mesma área em diferentes localidades, tanto em contexto rural como urbano.

Espera-se ainda que esse contributo, inserido na globalidade dos estudos efetuados, se possa refletir na prática através da tomada de medidas no sentido de melhorar a qualidade de vida das pessoas, uma vez que a recolha de informação sobre as atividades praticadas, as necessidades específicas e os fatores que influenciam as práticas poderá, por um lado, a nível local, ajudar a compreender quais as alterações necessárias em cada contexto específico, possibilitando a atuação neste por parte das instituições públicas e privadas e, por outro, num nível mais alargado, poderá contribuir com esclarecimentos aos responsáveis pelas políticas públicas na área do envelhecimento.

## **2 ENVELHECIMENTO ATIVO E MODOS DE OCUPAÇÃO DO TEMPO**

### **2.1 ENVELHECIMENTO**

Como vimos anteriormente, o envelhecimento demográfico é uma realidade com que as sociedades modernas se deparam e cujos desafios são imensos e variadíssimos. Tivemos também a oportunidade de mencionar as transformações que têm sofrido os conceitos de velhice e de reforma. O primeiro, associado à idade, pode ser visto de acordo com diferentes critérios: podemos falar em idade cronológica, biológica, psicológica e social. O envelhecimento é visível no corpo físico de cada pessoa, daí que a sociedade atual, com o culto do jovem e saudável, procure controlá-lo através da oferta de serviços e produtos de beleza e estética. Esse corpo espelha e reflete desigualdades a nível económico, social e cultural e buscas de identidade. Apesar de sabermos que se trata de um processo celular que se inicia cedo, em geral, continua-se a associar o envelhecimento à idade mais avançada, pelo que uma criança dirá que uma pessoa velha é um adulto, uma pessoa ativa dirá que um velho é o reformado e mesmo entre os próprios idosos haverá aqueles que se referem aos que possuem mais idade como os velhos (Drulhe, 1993).

A noção de envelhecimento e a perceção daquilo que é um corpo envelhecido dependem assim da perspectiva de cada um. Por vezes, a pessoa mostra dificuldade em reconhecer que está a envelhecer. Recusa realizar atividades ou frequentar espaços “para velhos”. Só o percebe quando se olha ao espelho, a partir do exterior, pois no interior não se sente velha - tem-se idade mas não se é velho (Drulhe, 1993). Percebe-o quando os filhos saem de casa ou casam, quando nascem os netos, quando se fica viúvo ou viúva, quando chega o tempo de se reformar. Portanto, cada um define-se olhando para o outro: “ (...) é frequentemente pelos outros, quer seja porque nós os olhamos, quer seja porque eles nos olham e nos fazem parte das suas observações, que nos reconhecemos com idade e velhos à vez” (Drulhe, 1993: 270).<sup>14</sup>

Na realidade, não existem barreiras fixas para a velhice. Cada pessoa desenvolve-se e envelhece de forma diferenciada. Estas diferenças interindividuais são ainda mais acentuadas no caso das pessoas mais velhas comparativamente às pertencentes a faixas etárias mais jovens (Shock, 1985, cit. por Paúl, 2005). Além disso, as diferenças verificam-se não só em

---

<sup>14</sup> Tradução livre da autora a partir do texto original, onde se lê: “Pourtant, à moins que l'épisode du mourir vienne briser cet élan, le temps fait son oeuvre: c'est souvent par les autres, soit que nous les regardions, soit qu'ils nous regardent et nous fassent part de leurs observations, que l'on se reconnaît âgé et vieux à la fois” (Drulhe, 1993: 270).

relação aos outros mas também a nível intraindividual:

“ (...) podemos ter um sistema digestivo de 40 anos, e um aparelho circulatório de 80; dito de outro modo e mais banalmente, o estômago de um indivíduo jovem e pernas de velhote. Refinamento supremo, podemos dispor de uma perna de 40 anos e de outra de 80!” (Levet, 1998: 26).

Estas diferenças não se limitam apenas ao corpo físico. Elas estendem-se a aspetos psicológicos e sociais, pois como afirma Osório,

“O fenómeno do envelhecimento tem um carácter multidimensional em que as dimensões físicas, psicológicas, sociais e espirituais entram, com frequência, em profunda assincronia e onde as diferenças no modo de envelhecer são cada vez mais profundas não só no que respeita ao nosso “relógio biológico”, mas também ao nosso “relógio social” (...)” (2007: 12).<sup>15</sup>

O envelhecimento é, portanto, universal e irreversível, mas é um processo biopsicossocial heterogéneo, contínuo e dinâmico (Oliveira, 2005; Carvalho, 2013). Não é sinónimo de inatividade ou inutilidade nem de perda total de capacidades. Embora se verifique uma redução da capacidade funcional, tal não impossibilita o desenvolvimento. As pessoas continuam a integrar conhecimento, a relacionar-se com os outros e a poder realizar atividades que potenciem o seu desenvolvimento.

Contudo, nem todos estão cientes destas características, existindo diversos mitos sobre a velhice e o envelhecimento. Os próprios idosos portugueses parecem associar o envelhecimento a ideias negativas e de declínio (Almeida, 2007). Os estereótipos verificam-se mesmo entre os profissionais que trabalham com os idosos, revelando, por vezes, atitudes idadistas.<sup>16</sup>

Os mitos consistem na generalização de várias ideias: a de que os idosos constituem um grupo homogéneo, dependente, com dificuldade a nível físico, cognitivo, social e económico, ignorando as diferenças interindividuais e a trajetória de vida diferenciada; a de que os idosos não são produtivos e, por isso, são socialmente inativos; a visão dos idosos rurais como impregnados de valores, resistentes à modernidade e, portanto, a velhice como símbolo de conservantismo. Outra perspetiva, igualmente estereotipada, é a da terceira idade hiperativa e consumidora.

---

<sup>15</sup> Tradução livre da autora a partir do texto original, onde se lê: “El fenómeno del envejecimiento tiene un carácter multidimensional en el que las dimensiones físicas, psicológicas, sociales y espirituales entran con frecuencia en profunda asincronía y donde las diferencias en el modo de envejecer son cada vez más profundas no solo en cuanto a nuestro “reloj biológico” sino también respecto a nuestro “reloj social” nuestra forma de responder ante la vida respecto a las oportunidades de alcanzar una mejor salud y unas mayores oportunidades de autonomía y bien estar” (Osorio, 2007:12).

<sup>16</sup> Estas atitudes estão relacionadas com a “tendência para percebermos todas as pessoas de uma determinada idade como um grupo homogéneo, que se caracteriza muito frequentemente por determinados traços negativos como, por exemplo, a incapacidade e a doença” (Marques, 2011: 18).

As crenças, percepções e ações dos outros, pertencentes quer à mesma faixa etária quer a faixas etárias distintas, influenciam as atitudes dos idosos. Na verdade, o tipo de estereótipo criado à volta do envelhecimento e o discurso que daí resulta influenciam e condicionam o comportamento dos idosos e a imagem que têm de si próprios, assim como as reações do meio envolvente, as quais são legitimadas por esse mesmo discurso (Martins & Rodrigues, 2004). As investigações de Levy (1996 e 2003, cit. por Marques, 2011) mostram que os estereótipos influenciam de tal modo os idosos que se tornam “profecias autocumpridas”, ou seja, aqueles acabam por agir de acordo com as expectativas, as crenças e as representações culturais. Os estudos da investigadora mostram que os idosos que possuem uma percepção mais positiva do seu envelhecimento revelam um melhor estado de saúde e têm mais hipóteses de sobrevivência. Além disso, mostram que o contexto social influencia o seu desempenho físico e cognitivo, ainda que não tenham consciência de tal. Se os idosos estiverem rodeados por representações negativas da velhice, o seu desempenho tenderá a ser também ele negativo. O oposto pode igualmente ocorrer, isto é, representações positivas podem levar a um melhor desempenho.

Assim, o idadismo e os estereótipos influenciam o modo como se vive a velhice através de crenças e expectativas. As instituições sociais fazem-no também ao definir socialmente o estilo de vida que é considerado como o mais adequado para cada etapa da vida. Nesse sentido, investigadores e políticas sociais têm sugerido orientações para que se possa envelhecer da melhor forma possível.

Deste modo, têm surgido vários modelos de envelhecimento, nomeadamente o envelhecimento saudável (na área da biomedicina, relacionado com a saúde e a ausência ou presença de doenças, considerando-se, respetivamente, o envelhecimento como normal ou patológico), bem-sucedido (no campo da psicologia), produtivo (no campo da economia) e ativo. Este último abrange as várias dimensões consideradas pelos restantes conceitos, sendo o termo que se generalizou e aquele a que nos dedicamos seguidamente.

### **2.1.1 Envelhecimento ativo**

O conceito de envelhecimento ativo pode referir-se a diversos aspetos mas é, por vezes, utilizado de modo muito restrito, surgindo frequentemente associado apenas à atividade física ou à atividade laboral.

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico [OCDE] define-o como

“a capacidade de as pessoas que avançam em idade levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem elas próprias determinar a forma como repartem o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho, de lazer e de cuidados aos outros” (1998, cit. por Ferreira, 2011:5).

Esta conceptualização aproxima-se do envelhecimento produtivo, pressupondo que as pessoas mais velhas podem continuar a exercer uma atividade profissional. Deixa também aberta a possibilidade de cada um, por sua escolha, deixar essa atividade gradualmente.

A Comissão Europeia, que se tem esforçado para promover uma imagem positiva dos idosos, afirma que o envelhecimento ativo é uma estratégia que visa

“ (...) a educação e a formação ao longo da vida, o prolongamento da vida activa, o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, por conseguir que as pessoas idosas se tornem activas durante a reforma e realizem actividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde” (2002, cit. por Ferreira, 2011:6).

Destaca-se aqui a relação com a atividade, mas esta refere-se à atividade laboral e económica. A grande preocupação é com o mercado de trabalho e a criação de condições que permitam às pessoas mais velhas continuar a trabalhar durante mais tempo, prolongando a sua carreira laboral. Foi nesse sentido que o Conselho Europeu, no âmbito da Estratégia Europeia para o Emprego, recomendou a eliminação de incentivos à reforma antecipada e o acesso à formação como meio de promover o envelhecimento ativo de forma a evitar o desequilíbrio entre ativos e inativos.

Em Portugal, foram seguidas as recomendações europeias, como se pode verificar através da Resolução nº61/2012 da Assembleia da República (2012). Esta recomenda o incentivo de rastreios a nível da saúde dos idosos, a revisão da legislação sobre a rede social, o incentivo do voluntariado de vizinhança (para evitar o isolamento e a violência), a valorização do envelhecimento ativo através do voluntariado sénior e das relações intergeracionais e a generalização do uso da tecnologia para garantir a segurança dos idosos.

A OMS, com a 2ª Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento da Organização das Nações Unidas, em Madrid, define o conceito como o “processo de otimização das possibilidades de saúde, participação e de segurança, de modo a aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece” (OMS, 2002: 12),<sup>17</sup> mencionando que o termo “ativo” se refere não só à participação no mercado de trabalho ou à realização de atividade física, mas também à participação social, económica, cultural, espiritual e cívica. Destaca a importância do bem-

---

<sup>17</sup> Tradução livre da autora a partir do original, onde se lê: “Active aging is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age” (OMS, 2002: 12).

estar físico, social e mental ao longo da vida e da participação dos idosos na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades.

A OMS estabelece como objetivo do envelhecimento ativo o aumento da qualidade de vida<sup>18</sup> e da esperança de vida saudável de todas as pessoas, incluindo as dependentes. Refere a importância da solidariedade e da interdependência na manutenção da autonomia<sup>19</sup> e da independência.<sup>20</sup> Pretende atribuir um papel menos passivo aos idosos, responsabilizando os próprios e as suas famílias pela adoção de um estilo de vida saudável ao longo de todo o percurso de vida e responsabilizando igualmente os governos pelo desenvolvimento de políticas que assegurem a criação de condições e ambientes que favoreçam essa escolha (Ribeiro & Paúl, 2011, cit. por Ribeiro, 2012).

Esta responsabilização do indivíduo levanta questões relativas à capacitação das pessoas mais velhas. Contrariamente à visão assistencialista, procura-se a capacitação, participação e autonomia daquelas. Surge assim a ideia de empoderamento (ou *empowerment*), a qual implica acreditar nas capacidades dos idosos e levar os mesmos a acreditar em si próprios. Implica novas aprendizagens e novos papéis sociais que combatam a passividade da velhice (Durandal e Guthleben, 2002 e Rosnay *et al.*, 2006, cit. por Pinto, 2013), ou seja, implica a desconstrução de estereótipos e a visão dos idosos como plenos cidadãos cuja participação tem de ser efetiva e cujas opiniões têm de ser consideradas aquando da implementação de medidas, o que surge como um desafio principalmente em contexto institucional, onde a tendência é para a ausência de participação e para o “desempoderamento” (Pinto, 2013).

O envelhecimento ativo procura o empoderamento através de um corpo saudável e autónomo (Pinto, 2013). Contudo, há que se ser realista, pois nem todas as pessoas conseguem envelhecer de um modo bem-sucedido e estas, assim como as dependentes, não podem ser culpabilizadas. Por um lado, a incapacidade pode não ser imputável apenas à própria pessoa. Por outro, não se podem negar nem ignorar as incapacidades e os aspetos menos positivos do envelhecimento.

O modelo da OMS baseia-se no reconhecimento dos Princípios das Nações Unidas para as pessoas idosa,<sup>21</sup> ou seja, no direito à independência, à participação, cuidado, autorrealização e dignidade. Assim, de acordo com o mesmo, as respostas dos governos e as

---

<sup>18</sup> A qualidade de vida é definida como a perceção que a pessoa tem da sua vida, tendo em conta o contexto cultural, os seus objetivos, expectativas e preocupações. Inclui a saúde física e psicológica, o nível de independência, as relações sociais, as relações com o ambiente e as crenças (OMS, 1994, cit. por OMS, 2002).

<sup>19</sup> A autonomia é a capacidade de tomar decisões pessoais relativas à sua vida e ao seu dia-a-dia.

<sup>20</sup> A independência é distinta da autonomia, consistindo na capacidade de realizar atividades da vida diária e atividades instrumentais da vida diária sem ou com pouca ajuda de outrem.

<sup>21</sup> Disponível em <http://www.un.org/documents/ga/res/46/a46r091.htm>. Aqui foi transmitida a conhecida ideia da necessidade de acrescentar vida aos anos que foram acrescentados à vida.

políticas a adotar devem guiar-se por esses princípios e assentar em três pilares básicos: a saúde, a participação social e a segurança.

Este modelo apresenta um conjunto de determinantes sociais da saúde que remete para a multidimensionalidade do envelhecimento. A cultura e o gênero surgem como aspetos transversais, pois influenciam todos os outros. Os determinantes pessoais incluem fatores biológicos e genéticos (embora a sua influência tenha de ser considerada conjuntamente com os comportamentos e os fatores ambientais) e psicológicos (inteligência, capacidade cognitiva, mecanismos de adaptação e resiliência). Os fatores comportamentais dizem respeito ao estilo de vida adotado (atividade física, alimentação saudável, consumo de tabaco e de álcool, higiene, automedicação). Os determinantes económicos são relativos aos rendimentos (risco de pobreza dos idosos devido aos baixos rendimentos, o que coloca em causa as condições básicas de vida), à proteção social (apoio formal e ajuda da família) e ao trabalho (inclui a capacidade e as condições das pessoas mais velhas para continuarem a trabalhar, mas também o trabalho não remunerado, como a ajuda a tomar conta de crianças e o voluntariado). O ambiente físico inclui a segurança na habitação, a qualidade da água, alimentação e ar, o acesso aos transportes públicos e as barreiras físicas.

No que concerne ao ambiente social, as redes de apoio social são essenciais pois a sua falta pode conduzir à solidão, à depressão e mesmo à morte. Engloba também a educação e a literacia (sendo que baixos níveis significam desigualdades sociais), a aprendizagem ao longo da vida (visto que as pessoas mais velhas também continuam a desenvolver-se, podem ser criativas e devem atualizar os seus conhecimentos, designadamente no que respeita às tecnologias da informação e comunicação) e a proteção contra a violência (que, na maior parte dos casos, parte dos próprios familiares e cuidadores).

Finalmente, os serviços sociais e os sistemas de saúde têm um papel determinante na promoção da saúde, na prevenção da doença e na garantia da igualdade de acesso à saúde. Estes são aspetos cruciais considerando que a população idosa é mais vulnerável e é maior a tendência para sofrer de doenças crónicas. Embora a capacidade funcional tenda a diminuir à medida que a pessoa adulta envelhece, o estilo de vida e as condições ambientais podem influenciar esse declínio, acelerando-o ou diminuindo-o. A prevenção traz benefícios a nível individual, pois a pessoa pode gozar de uma melhor qualidade de vida, e a nível coletivo, uma vez que reduz os custos do sistema de saúde com tratamentos e cuidados.

Apesar da crítica à abrangência demasiado alargada do conceito de envelhecimento ativo, reconhece-se a importância dos determinantes na promoção da qualidade de vida e o que se questiona é a relação entre eles e quais são os mais importantes (Ribeiro, 2012). A própria

OMS reconhece que são necessários estudos para especificar o papel de cada determinante e a interação entre eles.

Uma outra crítica ao conceito diz respeito ao seu caráter ideológico, uma vez que é necessário ter cuidado pois algumas pessoas, não pertencentes a grupos dominantes, podem não representar esse modelo (Cabral, 2013; Ribeiro, 2012). Há que atentar na possibilidade de se estar a excluir quem realiza atividades consideradas “passivas”, ou seja, aqueles que não se enquadram no conceito. Entre eles encontram-se as pessoas com 75 ou mais anos, com maior probabilidade de perdas a nível físico e cognitivo, que preferem atividades não produtivas (Boudiny, 2012, cit. por Ribeiro, 2012).

O envelhecimento ativo pode ser utilizado tendo em vista diferentes objetivos e, por isso, a partir de diferentes perspetivas que enfatizam determinadas dimensões. Verificamos que a ênfase que é dada por cada organização depende do nível a que atua e dos objetivos que pretende alcançar. Pode ser visto do ponto de vista coletivo, como no caso da preocupação com o desenvolvimento social e económico, com a solidariedade intergeracional e a sua sustentabilidade. É este o caso, como vimos, das instituições europeias cujos documentos refletem a preocupação em prolongar a vida ativa promovendo a empregabilidade dos mais velhos de modo a garantir o funcionamento dos sistemas de segurança social. Existem ainda outras perspetivas como a do poder e género, a dos direitos humanos (com a procura de uma vida condigna e da justiça e igualdade social numa sociedade onde os idosos estão especialmente vulneráveis à pobreza e sujeitos a desigualdades sociais) ou a das representações e práticas sociais (relativas aos papéis e hábitos considerados no contexto histórico e cultural). Há, por outro lado, o ponto de vista individual, relativo às capacidades pessoais e ao modo de vida de cada um.

Alguns estudos realizados no estrangeiro (Bowling, 2008 e 2009, cit. por Ribeiro, 2012) mostram que os idosos associam o conceito de envelhecimento ativo sobretudo à saúde física e à funcionalidade, a atividades sociais e de lazer, à atividade mental e aos relacionamentos sociais, quase não mencionando o trabalho. Stenner, McFarquhar & Bowling (2011) mostram o conceito é associado a uma combinação de vários fatores físicos, mentais e sociais. Destacam a importância do valor atribuído às atividades e o facto de “ser passivo” ser associado a “ser velho”.

Neste sentido, o termo é subjetivo, sendo-lhe atribuído diferentes conceções. Ser “ativo” tem certamente um significado diferente para o poder político daquele que tem para o senso comum ou para investigadores de distintas áreas do conhecimento (Ribeiro, 2012).

Almeida (2007) afirma que, para se definir um “bom envelhecimento”, é necessário atentar nas diferentes perspectivas sociais, científicas e individuais, reconhecer a multidimensionalidade do envelhecimento, recorrer a critérios objetivos e subjetivos, normas funcionais, estatísticas ou ideais. O facto de se procurar um conceito universal de envelhecimento ativo com base em critérios objetivos e exteriores ao sujeito é negar a heterogeneidade e a perspectiva de culturas que se afastam dessa norma (Almeida, 2007; Ribeiro, 2012).

Também Walker (2002) afirma que o respeito pela diversidade nacional e cultural é necessário para que o envelhecimento ativo possa ser uma estratégia eficaz. A este respeito destaca seis princípios que, de certa forma, resumem as ideias até agora expostas: a “atividade” deve incluir tudo o que seja significativo e contribua para o bem-estar da pessoa, da sua família, da comunidade local e/ ou da sociedade, não se restringindo ao trabalho remunerado; envelhecer ativamente implica a participação e o empoderamento de todas as pessoas; o envelhecimento ativo deve incluir todos, mesmo os mais frágeis e dependentes; deve garantir a manutenção da solidariedade intergeracional e da justiça, pois diz respeito a todos e não apenas aos mais velhos; deve ter em atenção simultaneamente direitos e deveres, evitando a coercividade; e deve ser um conceito preventivo para que todos, de todas as idades, sejam encorajados a adotar um estilo de vida saudável ao longo de todo o curso de vida.

### **2.1.2 Envelhecimento e ambiente**

Quando falamos em envelhecimento, tal remete-nos para a passagem do tempo, ou seja, para a dimensão temporal do conceito. Contudo, não podemos esquecer que esse tempo é ocupado num determinado espaço. O ambiente físico, designadamente a localização da residência dos idosos e as condições habitacionais, as barreiras existentes e os recursos à sua disposição, influenciam a interação social e podem limitar ou impedir o acesso a determinados espaços e serviços,<sup>22</sup> interferindo na realização de determinadas atividades e na qualidade de vida.

Logo, um envelhecimento saudável pode ser facilitado ou dificultado pelos recursos que o ambiente coloca à disposição das pessoas (Fernández-Ballesteros & Rodríguez, 2009). De facto, o ambiente, “considerado como o complexo de estimulação sociofísica, constitui um

---

<sup>22</sup> Foi a preocupação com o ambiente e com as barreiras existentes nos meios urbanos, as quais colocam em causa a segurança e a participação dos idosos, que levou ao desenvolvimento do Programa “Cidades Amigas das Pessoas Idosas” da OMS.

dos conjuntos de fatores que devem ser tidos em conta na hora de estabelecer a tipologia de experiências do envelhecimento” (Fernández-Ballesteros & Rodríguez, 2009: 252).<sup>23</sup>

Segundo Lawton (1986, cit. por Fernández-Ballesteros & Rodríguez, 2009), o contexto físico e social em que a pessoa se desenvolve ajuda a compreender as suas ações e o seu funcionamento psicológico. A pessoa torna-se progressivamente mais sensível ao meio à medida que envelhece, sendo, por isso, importante compreender a relação entre ambiente e velhice.

Existem vários modelos no que respeita ao estudo desta relação. Entre eles, Fernández-Ballesteros & Rodríguez (2009) destacam os modelos de congruência, como o de Carp, em que a congruência entre as necessidades das pessoas e as características físicas e organizacionais do meio leva ao bem-estar e à satisfação; o modelo da competência de Lawton, segundo o qual a pressão ambiental não deve ser demasiado baixa nem demasiado elevada e quanto menor o nível de competência, maior é a influência dos fatores ambientais no bem-estar da pessoa; o modelo ecológico social de Moos e Lemke, que mostra que o bem-estar e a satisfação dependem tanto de características ambientais como das pessoais e da interação entre ambas; e o modelo ecológico-comportamental de Fernández-Ballesteros. Importa realçar este último (veja-se a figura 1) uma vez que, elaborado a partir do de Moos e Lemke, acrescenta a referência ao tempo social e histórico e ao tempo pessoal.

Segundo este modelo, existe uma relação direta entre a saúde e o comportamento. Essa relação influencia e é influenciada por variáveis contextuais e pessoais e pela relação entre essas variáveis. Quer umas quer outras só podem ser analisadas tendo em conta a trajetória de vida, o passado e o presente. Deste modo, importa ver “a pessoa no ambiente”, sendo “o ambiente físico e social, determinante e produto da atividade humana” (Fernández-Ballesteros & Rodríguez, 2009: 259).<sup>24</sup>

É, portanto, fácil perceber a importância da promoção de espaços saudáveis que não sejam discriminatórios e segregacionistas, devendo tal fazer parte da agenda política de intervenção local (Bárrios & Fernandes, 2014).

O local de residência é um dos aspetos que pode ser pensado aquando da preparação e transição para a reforma. Segundo Carp e Carp (1982, cit. por Fernández-Ballesteros & Rodríguez, 2009), as características mais importantes e que influenciam o desejo de

---

<sup>23</sup> Tradução livre da autora a partir do original, onde se lê: “Más allá de las definiciones y/o confrontaciones disciplinares, el ambiente, considerado éste como el complejo de estimulación sociofísica, constituye uno de los conjuntos de factores que deben ser tenidos en cuenta a la hora de establecer la tipología de experiencias del envejecimiento” (Fernández-Ballesteros & Rodríguez, 2009: 252).

<sup>24</sup> Tradução livre da autora a partir do original, onde se lê: “El ambiente, físico y social, es a la vez determinante y producto de la actividad humana” (Fernández-Ballesteros & Rodríguez, 2009: 259).

permanecer num lugar são a facilidade de acesso a serviços e equipamentos (lojas, transporte, parques), a facilidade em estabelecer relações sociais (amigos que vivem perto, vizinhos sociáveis, segurança) e o fator estético (zona limpa, agradável, tranquila).

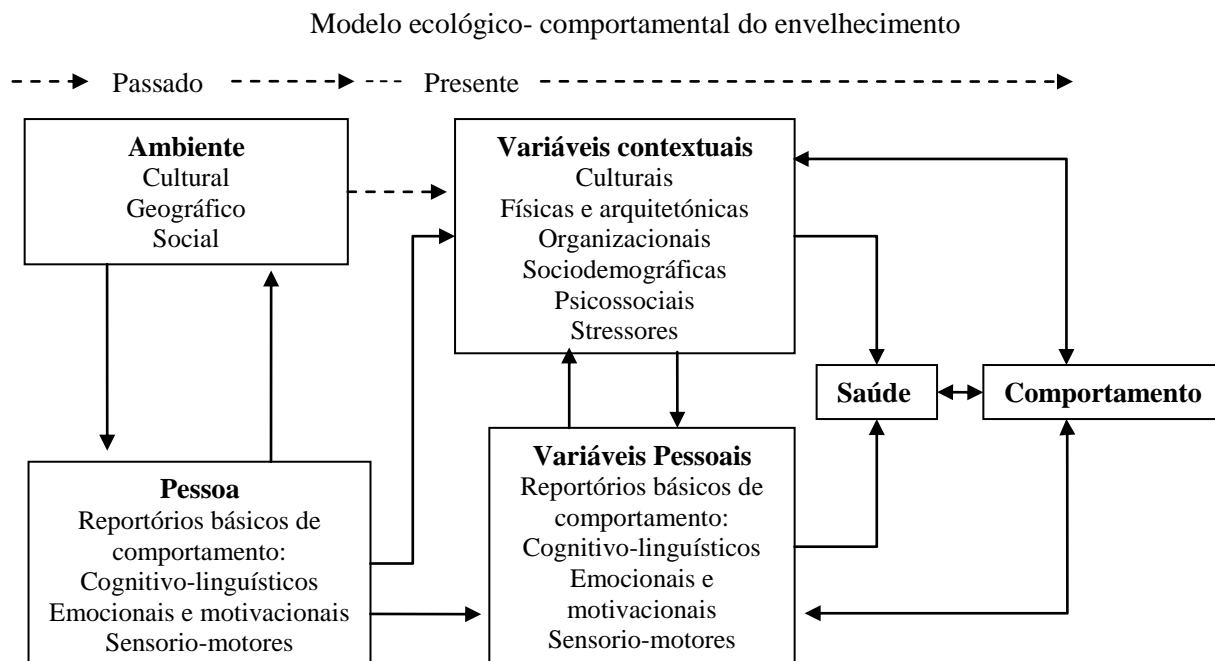


Figura 1- Modelo ecológico- comportamental do envelhecimento (Fernández- Ballesteros, 2009: 258).<sup>25</sup>

Relativamente ao meio rural, de acordo com Lawton (1989, cit. por Fonseca, 2005), este proporciona menos pressão e confusão, sendo um ambiente de maior calma e segurança visto que o meio social não se altera tão rapidamente. Contudo, não podemos esquecer que tal como existem mitos relativamente ao envelhecimento, existem também no que concerne aos idosos que vivem em meio rural. Krouts & Coward (1998, cit. por Fonseca, Paúl, Martín & Amado, 2005) mencionam os seguintes: os idosos, quando se reformam em pequenas comunidades, vivem felizes e com poucas preocupações; têm um elevado apoio de redes familiares, sempre disponíveis quando necessitam de cuidados; possuem níveis elevados de saúde e de satisfação; vivem em comunidades que se preocupam com as suas necessidades; não necessitam de muitos serviços de apoio; conseguem responder às suas necessidades porque os custos de vida no meio rural são baixos; e são pessoas com poucas diferenças entre si, sendo o ambiente onde vivem idêntico para todos. É claro que os mesmos autores, assim como Fonseca *et al.* (2005), alertam para a realidade, bastante distinta, em que as zonas rurais são crescentemente despovoadas, com migração dos mais jovens e de familiares que

<sup>25</sup> A informação presente nesta figura resulta da tradução livre da autora a partir do quadro original (Fernández- Ballesteros, 2009:258).

poderiam dar algum apoio, onde existe escassez de serviços, dificuldades económicas e de acesso a recursos e onde os idosos se sentem sozinhos. Estes últimos investigadores realizaram um estudo quantitativo (do ponto de vista psicológico) com idosos residentes na comunidade, em meio rural e urbano, para conhecer as diferenças e as semelhanças existentes no processo de envelhecimento e verificaram que os idosos rurais dispõem de uma rede mais alargada de familiares e amigos, assim como um maior nível de autonomia (devido à dedicação à agricultura e à criação de animais) do que os urbanos, mas, no que respeita à satisfação com a vida, revelam alguma solidão (sentimento que apresenta níveis idênticos em ambos os contextos) e insatisfação, assim como agitação e ansiedade (embora menor do que em contexto urbano) e ainda baixas expectativas e resignação. Os idosos residentes em meio rural encontram-se mais favorecidos relativamente aos urbanos pois, apesar do menor grau de escolaridade e dos baixos recursos materiais e económicos, verifica-se uma maior congruência com o meio.

No caso dos idosos institucionalizados, sabe-se que a institucionalização constitui um momento de transição que pode ter efeitos negativos devido às mudanças nas redes sociais e de suporte. Segundo Paúl (1992, 1996, 1997, cit. por Fonseca, 2005b), em geral, os residentes em lares sentem-se mais sós e insatisfeitos, afastados das redes sociais, enquanto os residentes na comunidade, por sua vez, sentem falta de apoio na realização das tarefas da rotina diária. Por outro lado, a mudança também se verifica a nível do espaço físico. Assim, as características arquitetónicas, o equipamento dos espaços, a organização da instituição são aspetos a ter em conta, devendo permitir a autonomia e o desenvolvimento dos idosos.

## 2.2 REFORMA

Como vimos, a reforma é um conceito complexo e, por isso, não é fácil de definir. Segundo Cavanaugh (1997) a reforma é um processo (que se inicia com o seu planeamento ou previsão), um paradoxo (apesar das perdas a nível financeiro e de estatuto, as pessoas parecem gostar de estar reformadas) e uma mudança, sendo necessárias uma adaptação e uma reorganização da vida que são facilitadas pelo facto de se terem experienciado outras transições ao longo da vida.

### 2.2.1 Transição para a reforma

Quando falamos em mudança no que respeita à reforma, temos de falar em transição.

Esta ocorre

“se um acontecimento (ou a sua ausência, caso esse acontecimento fosse esperado) resulta numa mudança de concepções acerca de si mesmo e do mundo, requerendo uma mudança correspondente no comportamento individual e nas relações que o indivíduo estabelece com o meio envolvente” (Schlossberg, 1981, cit. por Fonseca, 2012: 99),

o que significa que a transição não se deve tanto aos acontecimentos em si mas à percepção que a pessoa tem dessa mudança. Logo, um acontecimento é visto como uma transição se tiver impacto significativo sobre a pessoa, as suas condições de vida e as suas relações com os outros (Schlossberg, 2003, cit. por Fonseca, 2012).

O processo de transição é explicado por Baltes e colaboradores com o modelo SOC (seleção, otimização, compensação), segundo o qual a pessoa tem potencial de desenvolvimento e capacidade adaptativa (plasticidade) ao longo de toda a vida, o que lhe permite superar dificuldades em situações de transição (Baltes & Freund, 2003 e Freund & Baltes, 2007, cit. por Fonseca, 2012). Podem verificar-se quer ganhos quer perdas desenvolvimentais, mas, apesar destas últimas, a pessoa “possui o que pôde acumular como recursos materiais, o que pôde salvaguardar como recursos físicos, o que pôde juntar como recursos intelectuais e culturais, e enfim o que lhe pôde restar como recursos afectivos (cônjuge, filhos, amigos,...) ” (Levet, 1998:59), sendo “importante atender aos múltiplos caminhos por meio dos quais os indivíduos idosos estabelecem trocas dinâmicas com os contextos que habitam e não cessam de criar, para si próprios e para os que os rodeiam, oportunidades de desenvolvimento positivo” (Fonseca, 2012: 99). Logo, é necessário atentar na trajetória de vida visto que a pessoa continua a percorrer um caminho ao longo de uma vida em que foi acumulando experiências e recursos que deverão ser utilizados na adaptação aos novos acontecimentos e que condicionam essa adaptação. Assim, a reforma é um momento de transição que é influenciado pelas experiências do passado, pelo presente e pelos planos para o futuro, dependendo a sua adaptação de diversas variáveis (biológicas, psicológicas, sociais, económicas e ambientais) que afetam as pessoas de diferente forma e até a própria pessoa de diversos modos em momentos diferentes (Fonseca, 2011). De facto, vimos anteriormente a importância desta perspectiva do curso de vida, a qual se encontra na base do conceito de envelhecimento ativo.

Portanto, a transição para a reforma tem um significado distinto para cada pessoa. Não se trata apenas de abandonar a atividade laboral: é também prescindir de um estatuto, de um ordenado, de espaços e de relações sociais. Tal pode revelar-se bastante difícil, como no caso dos trabalhadores que dedicaram a sua vida exclusivamente ao trabalho ou no caso dos

trabalhadores intelectuais e de quadros superiores. Além disso, trata-se de um período em que podem ocorrer diversas mudanças num curto período de tempo ou quase simultaneamente. Deste modo, este processo pode, por um lado, constituir um risco e significar sofrimento, visto que a pessoa pode não ser capaz de reorganizar a sua vida, isolando-se e vivendo na solidão face à perda de relações sociais resultantes do abandono da vida ativa. Por outro lado, pode constituir um tempo de oportunidade, permitindo encontrar um novo modo de vida e a dedicação a atividades para as quais se dispunha de pouco tempo ou que se desejava realizar, não tendo sido possível fazê-lo. Em geral, as pessoas veem a reforma de forma positiva, pois permite-lhes aproximar-se dos outros e realizar atividades que são do seu agrado (Taylor-Carter & Cook, 1995, cit. por Fonseca, 2011). Contudo, tal nem sempre acontece e as pessoas podem também sentir-se tristes e frustradas, dando origem àquilo a que Prentis (1992, cit. por Fonseca, 2005a) chama “neura da reforma”.

A transição para a reforma implica mudanças a nível pessoal e social, para as quais os indivíduos e a sociedade devem estar preparados. De facto, não são apenas as pessoas que se reformam que são afetadas mas também as que com elas vivem e convivem. No entanto, a preocupação com a preparação e transição para a reforma é recente. Desde sempre se fez a preparação para o trabalho, uma vez que o tempo de vida ativa era bastante longo enquanto o de reformado era reduzido, contrariamente à situação atual, em que o tempo enquanto ativo é mais reduzido (Moragas, 2009).

A preparação pode ser feita de forma mais ou menos consciente e mais ou menos formal, existindo programas educativos para tal (Cavanaugh, 1997). Estes programas incluem informação referente a características do próprio processo, aspetos psicológicos e relacionais, económicos, relativos à saúde, ao ambiente físico e local de residência e a atividades de ocupação do tempo livre. Apesar dos benefícios para a qualidade de vida dos reformados e do contributo para a redução dos custos para a sociedade, existem ainda diversos obstáculos à realização destes programas, nomeadamente devido aos estereótipos, aos custos económicos e à falta de procura (Fernández-Ballesteros, 2009).

As atitudes face à reforma são influenciadas por diversas questões, entre elas os motivos que levam as pessoas a reformar-se. Segundo Torres (2009, citado por Lopes & Gonçalves, 2012) e Cabral (2013), os portugueses apresentam como principais razões para a passagem à reforma o facto de terem atingido a idade de reforma, a doença ou invalidez e problemas relacionados com o emprego. Outras razões significativas apontadas são o desemprego, a existência de condições financeiras para deixarem de trabalhar e a necessidade de cuidar de alguém. A saúde, uma das razões apresentadas nestes estudos, surge também como uma das

principais causas da reforma antecipada noutros estudos (Clark & Spengler, 1980, cit. por Cavanaugh, 1997). No estudo realizado por Fonseca (2005a), são apontadas razões igualmente relacionadas com a saúde, assim como a libertação do cumprimento de horários, a pressão do cônjuge, opção pessoal e a reforma compulsiva.

A atividade profissional exercida, a satisfação com a mesma e a desigualdade entre gerações no que respeita ao tempo que terão disponível após a reforma (uma vez que as gerações mais novas se podem sentir lesadas porque terão o tempo encurtado devido ao adiamento da reforma) são outros aspetos que influenciam as expectativas relativamente à reforma. Segundo Cabral (2013), os atuais reformados tiveram uma vida profissional mais longa do que os ativos de hoje devido ao maior nível de escolaridade destes. Assim, encaram a reforma como um tempo de descanso, completamente desligado da vida laboral, tendo a transição, em geral, decorrido sem problemas. Os futuros idosos sabem que se reformarão mais tarde mas tal não implica uma carreira profissional mais longa, pelo que já não encaram a reforma como um tempo obrigatoriamente de pós-trabalho, mas um em que podem continuar ativos e produtivos. Alguns idosos, pertencentes a determinados grupos sociais, podem esperar realizar determinados projetos, outros podem ver a reforma como uma oportunidade de acumular rendimentos. Se os atuais idosos não esperavam viver tantos anos e revelam, por vezes, dificuldade em decidir o que fazer com os anos de vida que ainda têm pela frente, os futuros idosos viverão uma realidade diferente, criando um “novo mundo da velhice” (Rosnay *et al.*, 2006, cit. por Pinto, 2013).

#### 2.2.1.1 Atividade ou desvinculação? Continuidade ou crise?

As investigações sobre o processo de transição para a reforma têm procurado fundamentação em diversas teorias. A teoria da atividade, comum à Psicologia e à Sociologia, está na base de muitas políticas sociais e tem sido uma referência para grande parte dos estudos científicos realizados. Segundo esta, atividade equivale a satisfação com a vida, ou seja, quantas mais atividades se realizarem (continuando as que já se realizavam anteriormente ou encontrando outras que as substituam) e quanto mais diversas forem, melhor será a adaptação à reforma. Esta relaciona a atividade em si e o bem-estar da pessoa. Embora seja uma das teorias mais mencionadas, alguns investigadores têm demonstrado que subjacente a esta ideia está a noção de rede social, sendo que é esta e o apoio que proporciona, e não a atividade em si, que influenciam o uso que se faz do tempo e o bem-estar (Cabral, 2013; Litwin, 2000).

Uma outra teoria mencionada frequentemente é a da desvinculação. Segundo a teoria sociológica de Cummings (1963/1981, cit. por Howe, 1987), a desvinculação é um processo gradual em que a pessoa se prepara para mudanças nas relações sociais e para a diminuição dos seus papéis, implicando o afastamento do sistema social por iniciativa quer própria quer dos outros. A desvinculação facilita a substituição geracional e prepara a pessoa para a morte (Fernández-Ballesteros, 2009). Nesta perspectiva, a reforma pode ser vista como um mecanismo que facilita o afastamento do indivíduo da sociedade (Fonseca, 2011). No entanto, a reforma não implica que o indivíduo se afaste, pois o emprego não constitui o único meio de integração social. Embora muitos encarem esta como contrária à teoria da atividade, de acordo com a investigadora, estas não são teorias opostas, visto que o oposto de desvinculação é a vinculação e não a atividade.

Ambas as teorias da atividade e da desvinculação podem apresentar-se como ideologias, quer porque ditam que é preciso ser-se ativo para se ser feliz quer porque justificam o abandono da vida ativa como sendo um desejo das pessoas (Howe, 1987).

Atchley (1976, 1996, 2000, cit. por Fonseca, 2011), por sua vez, tendo estudado também a transição para a reforma e delineado um conjunto de fases (pré-reforma, “lua de mel”, desencanto, definição de estratégias de ‘*coping*’ e estabilidade), propôs uma outra teoria partindo da mesma base que a teoria da atividade e a perspectiva do ciclo de vida: a da continuidade. Segundo esta, o envelhecimento ótimo é alcançado quando as pessoas mantêm as suas atividades, hábitos e papéis após a reforma ou encontram outros que as substituam, uma vez que existe uma ligação entre o presente e o passado, quer a nível do pensamento quer de modo de vida. Portanto, a continuidade é interna, ou seja, verifica-se a nível dos traços de personalidade e de competências de modo a manter a sua identidade, e externa quando nos reportamos a relações sociais, papéis e ambientes (Atchley, 1989, cit. por Cavanaugh, 1997).

A adaptação à reforma é feita através da dedicação de mais tempo a papéis já desempenhados anteriormente (Atchley, 1980, cit. por Howe, 1987), sendo que um papel significa estabelecer relações com os outros e o meio e as relações que se estabelecem após a reforma são qualitativamente diferentes das estabelecidas anteriormente (Atchley, 1976, cit. por Fonseca, 2011).

É o desejo de continuidade que leva as pessoas a prepararem-se para as mudanças, como a reforma, a incapacidade ou outros problemas de saúde, mostrando-se importante no processo de adaptação (Fernández-Ballesteros, 2009).

Contrariamente à teoria da continuidade, em que o abandono da vida laboral não significa necessariamente uma crise de identidade, a teoria da crise de Miller (1965, cit. por Howe,

1987) defende que a reforma é traumática e estigmatizante devido àquele abandono uma vez que o lugar do trabalho na construção da identidade não se consegue substituir e afeta negativamente a identidade pessoal e o desempenho de outros papéis.

Assim, são várias as teorias que procuram explicar o envelhecimento e a transição para a reforma, mas, dada a sua complexidade, os vários estudos têm revelado, por vezes, conclusões contraditórias. Portanto, nenhuma teoria considerada isoladamente parece ser capaz de explicar estes processos (Fernández-Ballesteros, 2009).

### 2.3 MODOS DE OCUPAÇÃO DO TEMPO

Como verificámos, a ocupação do tempo e as relações sociais constituem variáveis que têm impacto na adaptação à reforma e na satisfação com a vida de reformado. Importa, por isso, perceber o que se entende por ocupação do tempo.

O INE define-o como

“Tempo gasto pelos indivíduos na realização das suas tarefas diárias e que se distribui por seis atividades básicas: o trabalho produtivo/ estudos, o trabalho doméstico, as deslocações, as refeições e os cuidados pessoais, o tempo livre e o tempo dedicado a dormir”.<sup>26</sup>

O trabalho doméstico inclui tarefas domésticas, cuidados prestados a crianças e adultos, jardinagem, cuidados com animais, construções e reparações domésticas, compras, serviços, gestão do orçamento e atividades do agregado. Quanto ao tempo livre, engloba o trabalho voluntário e reuniões, a ajuda a outros agregados, atividades de socialização e entretenimento, desportos e atividades ao ar livre, passatempos, jogos, leitura, ver televisão, descanso ou ócio e outras atividades não específicas.

No seu estudo sobre os tempos livres dos reformados, Rosa (1999) fala, na realidade, apenas sobre as atividades de lazer, definindo este como “ (...) o conjunto de actividades que, à margem do dever/ obrigação/ satisfação de necessidades básicas, visam uma realização pessoal (fora da esfera profissional), quer esta se situe no plano mais individual ou mais colectivo” (1999: 12).

A definição de lazer pode, no entanto, ser pouco consensual. Kaplan (1975, cit. por Howe, 1987) afirma que o conceito é subjetivo, dependendo do modo como uma determinada atividade ou experiência é percebida pela pessoa envolvida e se esta a considera ou não como lazer.

---

<sup>26</sup> Disponível em <http://smi.ine.pt/Conceito/Detalhes/5996>.

Alguns investigadores (Bossé & Ekerdt, 1981 e Glamser & Hayslip, 1985, cit. por Cavanaugh, 1997) agrupam as atividades de tempo livre em categorias de acordo com o tipo de atividade, designadamente em atividades culturais, físicas, sociais ou individuais. Outros (Cavanaugh, 1997) agrupam-nas de acordo com o grau de envolvimento pessoal (cognitivo, emocional e físico), classificando-as como atividades de baixa intensidade (o repouso ou dormir a sesta), intensidade moderadamente baixa (a conversação e a leitura, por exemplo), média intensidade (participação em eventos culturais, em clubes ou viajar), intensidade moderadamente alta (atividades artísticas e criativas) e intensidade muito alta (o desporto, a dança e jogos muito competitivos).

A classificação das atividades em categorias ou tipos com base no seu grau de passividade ou atividade pode levantar questões complexas. Por exemplo, as atividades mais elitistas tendem a ser consideradas ativas, mas outras, como ver televisão, são geralmente consideradas passivas. Contudo, existem estudos qualitativos (Boudiny, 2012 e Boudiny & Mortelmans, 2011, cit. por Ribeiro, 2012) que mostram que ver televisão será uma atividade passiva ou ativa de acordo com o programa a que se esteja a assistir e com a exigência intelectual envolvida. Também um estudo realizado com americanos mostrou que a participação em atividades sociais (ir ao cinema, jogar às cartas), a dedicação à jardinagem e às compras conferem os mesmos benefícios para a saúde que as atividades de *fitness* (Glass, Mendes de Leon, Maratolli & Berkman, 1999, cit. por Clair, 2012).

Drulhe afirma que “nem toda a atividade é da ordem do ‘fazer’” (1993: 234).<sup>27</sup> O investigador distingue duas outras dimensões: a observação, a partir do exterior, quando a pessoa está num banco do jardim ou a conversar com outras pessoas, por exemplo; e a contemplação, a partir do interior, através do culto de objetos, recordações ou de momentos poéticos. O mesmo autor questiona se todas as atividades serão equivalentes, mostrando que algumas são mais flexíveis. Assim, perante um problema físico, um desportista pode ser obrigado a deixar de praticar desporto, mas um agricultor que tenha um problema pode apenas diminuir o seu trabalho e continuar a cultivar ainda algumas plantas (Drulhe, 1993).

Verificamos, portanto, que a atividade não se esgota na laboral ou na física, mas engloba também a participação social, cultural, espiritual e cívica. A atividade estruturante durante a vida ativa pode dar lugar a uma multiplicidade de atividades, podendo os reformados ocupar o tempo de forma muito diversa. É importante que evitem a “armadilha cronológica” que os

---

<sup>27</sup> Tradução livre da autora a partir do original “(...) il ne faudrait pas croire que toute activité est de l’ordre du ‘faire’”(Drulhe, 1993: 234).

leva a realizar atividades de acordo com aquilo que é esperado com base na idade, o que restringe o tipo de atividades realizado (Prentis, 1992, cit. por Fonseca, 2011).

Alguns reformados podem continuar a realizar atividades que já realizavam antes, como é o caso dos agricultores, dos artesãos, costureiras e domésticas. Outros, pertencentes a classes sociais médias e altas, podem utilizar as competências profissionais que adquiriram ao longo da vida para ajudar os outros através do voluntariado, sem quaisquer obrigações laborais ou restrições temporais. Podem mesmo descobrir novos gostos e vocações, como a música, a pintura, os trabalhos manuais e a jardinagem, entre muitos outros.

Algumas atividades podem ser desempenhadas no seio da família, através da reestruturação dos papéis desempenhados. De facto, a par do trabalho, a família é um espaço que contribui para a felicidade da pessoa, adquirindo uma importância ainda maior quando a pessoa já não se encontra no mercado de trabalho (Lopes & Gonçalves, 2012). Na verdade, os familiares, assim como a rede de amigos e vizinhos pode constituir uma fonte de capital social, ajudando a pessoa a interagir no meio em que se encontra (Peace *et al.*, 2006, cit. por Keating, 2008). Participar na vida familiar constitui uma mais-valia para o idoso, permitindo um envelhecimento com qualidade.<sup>28</sup>

Os estudos efetuados relativamente às relações com a família têm centrado a sua atenção principalmente nos cuidados prestados aos idosos. Contudo, vista desta perspetiva, a velhice está associada sobretudo à incapacidade e à doença. Não podemos esquecer que nem todos os idosos são doentes ou se encontram institucionalizados. Os reformados podem abandonar determinados papéis, como o de pais (com a saída dos filhos de casa e a constituição da sua própria família) e muitas vezes o de cônjuge (seja por motivo de viuvez ou por divórcio sem constituição de nova família), mas podem surgir outros como o de avós ou bisavós. Podem exercer um papel ativo, por exemplo, tomando conta das crianças (o que é cada vez mais importante no caso de famílias monoparentais, quer por divórcio quer pelo aumento de filhos fora do casamento, e devido aos horários de trabalho que exigem cada vez maior flexibilidade por parte dos trabalhadores), ajudando nos trabalhos domésticos (fazer compras, limpar, cozinhar) e prestando cuidados em caso de doença ou incapacidade. Podem ainda contribuir financeiramente ou através da coabitação. Segundo Lopes (2006, citado por Lopes & Gonçalves, 2012), em Portugal, os agregados de coabitação intergeracional resultantes da incorporação de descendentes em residências de ascendentes são em maior número do que os

---

<sup>28</sup> É claro que não podemos ser ingénuos e há que ter em conta que nem sempre a família é um espaço de desenvolvimento de relações intergeracionais saudáveis, verificando-se, por vezes, casos de negligência e violência.

que resultam da incorporação de idosos em agregados descendentes. O mesmo acontece com as transferências financeiras, feitas de avós para netos ou de pais para filhos (Fernandes, 2001; Lopes & Gonçalves, 2012).<sup>29</sup> Assim, apesar da predominância de famílias nucleares, do crescente número de idosos que vivem sozinhos e da mudança no tipo de relacionamento existente a nível familiar, a solidariedade familiar continua a estar presente e, com o aumento da longevidade, cada vez mais gerações podem conviver entre si. Atualmente, numa sociedade que passou de “1-2-4” a “4-2-1”, ou seja, uma sociedade onde as famílias são constituídas por quatro avós, dois pais e uma criança (Rosa, 2012), é comum a coexistência de até quatro gerações e as trocas intergeracionais privadas desempenham um importante papel. De facto, tal é visível no dilema daquela que se tem apelidado de “geração *sandwich*” face à necessidade de prestar apoio, por um lado, aos descendentes e, por outro, aos ascendentes.

Portanto, os reformados podem contribuir para o bem-estar da família e da sociedade<sup>30</sup> através de atividades, ainda que não remuneradas. A ajuda e os cuidados que as pessoas mais velhas podem dar verificam-se a nível informal, como no caso de ajuda a familiares e amigos, e a nível formal. A diferença entre estes dois tipos de ajuda ou voluntariado reside no grau de obrigatoriedade, em que a obrigação tem uma maior influência no primeiro caso, especialmente tratando-se de ajuda a familiares, e menor no segundo, que é visto como uma atividade de escolha mais livre para a maioria das pessoas (Wilson & Musick, 1991 e Burr *et. al.*, 2005, cit. por Hank & Stuck, 2007). De um modo geral, fala-se em voluntariado com idosos e negligencia-se o voluntariado por pessoas mais velhas e/ ou reformadas. Ainda assim, tem-se verificado um interesse crescente pela participação cívica e pela cidadania ativa dos idosos, o qual se tem refletido precisamente no interesse pelo voluntariado.

Vários estudos mostram que o voluntariado tem efeitos benéficos não só para as associações (nos casos formais) ou para a economia, mas também para os próprios voluntários: surge associado à redução da mortalidade, ao aumento da funcionalidade, da perceção de uma melhor saúde, da redução de sintomas depressivos, do aumento da autoestima, do bem-estar e da satisfação com a vida (Morrow- Howell, 2010; Choi, Burr, Mutchler & Caro, 2007). De facto, o voluntariado ajuda a encontrar um propósito para a vida, um maior sentido de identidade ao satisfazer interesses pessoais e ajuda a estruturar a vida diária através de rotinas com telefonemas e reuniões, por exemplo (Bradley, 1999). No caso

---

<sup>29</sup> É claro que existem, no entanto, diferenças na intensidade das trocas geracionais de acordo com o estatuto social e económico de cada pessoa. Este influencia os recursos que as gerações podem dar e receber (Komp & Tilburg, 2010; Albuquerque e Passos, 2010, cit. por Lopes & Gonçalves, 2012).

<sup>30</sup> Este contributo parece, no entanto, não ser devidamente reconhecido. Segundo o Eurobarómetro (Comissão Europeia, 2009), em Portugal, 91% dos respondentes concordam que o contributo das pessoas mais velhas que tomam conta de familiares não é suficientemente apreciado pela sociedade.

das pessoas mais velhas, os benefícios poderão ser ainda maiores visto que não estão tão integradas socialmente quanto as mais jovens, inseridas no mercado de trabalho, e o voluntariado é socialmente valorizado e reconhecido, sem possuir o caráter de obrigatoriedade característico do trabalho remunerado e do cuidar (Morrow- Howell, 2010).

Além disso, conseguir realizar algo para si ou para os outros, ter um propósito, é uma necessidade desenvolvimental para as pessoas mais velhas (Fisher, Day & Collier, 1998, cit. por Bradley, 1999), pelo que estas desejam ajudar e manter-se ativas ao exercer voluntariado, enquanto os adultos mais jovens procuram desenvolver competências, adquirir conhecimentos e progredir na carreira (Okun & Schultz, 2003, cit. por Morrow- Howell, 2010).

Alguns estudos ressaltam que o início do exercício do voluntariado está associado ao trabalho a tempo parcial ou ao abandono do emprego (Mutchler, Burr & Caro, 2003, cit. por Morrow- Howell, 2010), mas não acontece de forma isolada e pode ser visto como um complemento relativamente a outras atividades, nomeadamente o trabalho remunerado, o doméstico e os cuidados a outros (Burr, Mutchler & Caro, 2007, cit. por Morrow- Howell, 2010).

Estudos internacionais (Morrow- Howell, 2010) mostram que as pessoas com mais idade que têm maior capital humano e social têm uma maior tendência para exercer voluntariado. Este é influenciado não apenas por fatores individuais, geracionais e pelo curso de vida, mas também pelos contextos sociopolíticos (Hank & Erlinghagen, 2010, cit. por Morrow- Howell, 2010). Um estudo realizado por Hank & Stuck (2007) com pessoas com 50 ou mais anos, embora não englobando Portugal, revelou que os países do Norte da Europa têm uma maior percentagem de voluntários, enquanto os países mediterrâneos apresentam os valores mais baixos.

A educação e a formação são outra possibilidade que, inserida no contexto do envelhecimento ativo, constitui uma mais-valia para os idosos, ajudando-os a propor para si próprios novos objetivos e novos projetos de vida que ajudam a evitar a desorientação, o sentimento de inutilidade e a queda na ansiedade e depressão, à semelhança do que acontece com o voluntariado.

A educação permanente assume um papel importante, especialmente na atual sociedade do conhecimento. Face à cada vez maior exigência a nível de competências, não basta saber ler ou escrever e o conceito de literacia estendeu-se ao domínio da tecnologia, falando-se em literacia digital. É certo que a utilização das novas tecnologias permite o acesso a novos conhecimentos, promove a cidadania e a interação social, mas não podemos esquecer que muitos se encontram em situação de exclusão digital. Apesar de se procurar a inclusão, existe

desigualdade no acesso, o qual depende de condições psicológicas e de saúde, mas também sociais e económicas. Em Portugal, a utilização das tecnologias da informação é cada vez mais reduzida à medida que se sobe no escalão etário e ainda menor no que respeita às mulheres, sendo que se verifica mais o uso do telemóvel e da televisão do que o uso do computador e da internet pelos idosos (Dias, 2012).

É ainda de mencionar que não só a educação nos tempos livres, mas também a educação para os tempos livres tem uma importância que não deve ser ignorada, uma vez que esta pode e deve ter lugar desde a infância, sendo os seus objetivos transversais a qualquer faixa etária: desenvolvimento pessoal, participação social e autonomia. Esta deve fazer parte dos programas de preparação para a reforma, como foi já referido.

Relativamente à ocupação do tempo pelos portugueses, Cabral (2013) verificou quais são as atividades praticadas, sendo os dados obtidos semelhantes aos fornecidos pelo INE (1999), os quais mostraram que as pessoas com 65 ou mais anos realizam atividades que requerem pouco esforço físico. São maioritariamente atividades realizadas no interior da casa, fisicamente passivas, nomeadamente ver televisão, ler e ouvir rádio. Cabral (2013) identifica as tarefas domésticas como a segunda atividade praticada mais frequentemente. Participar em eventos promovidos por partidos políticos, sindicatos ou movimentos cívicos, ir a cursos ou ações de formação por iniciativa própria, realizar uma atividade artística e ir a eventos desportivos são as atividades praticadas menos frequentemente. Também usar um computador, praticar desporto, dedicar-se à jardinagem e visitar amigos e conhecidos ou convidá-los para sua casa estão entre as menos praticadas.

Também um inquérito realizado anteriormente por Rosa (1999) mostrou que as atividades praticadas com maior regularidade são realizadas dentro de casa, com destaque para o ver televisão, principalmente no caso das mulheres e da população mais idosa. Este inquérito identificou como atividades menos realizadas as idas ao cinema, bibliotecas ou livrarias, teatros, museus e exposições devido ao sentimento de que o acesso a esses locais não é fácil (quer a distância física quer subjetiva). Rosa verificou que existem diferenças conforme o sexo no que respeita às atividades fora do domicílio. Os homens dedicam-se mais a ir a praças, jardins públicos, cafés e a ler jornais e revistas, enquanto as mulheres se dedicam mais a atividades religiosas.

Os dados do INE (2001) obtidos no *Inquérito à Ocupação do Tempo* mostraram que as tarefas domésticas passam a ter um lugar mais significativo e que as necessidades básicas passam a ocupar mais tempo visto que são realizadas mais lentamente. Estes dados revelam também diferentes modos de ocupação do tempo conforme o sexo: os homens dedicam-se

mais à jardinagem, cultivo de hortas, cuidados aos animais, construções e reparações, enquanto as mulheres se dedicam mais a trabalhos domésticos e cuidados à família. Mostram ainda que, no que concerne ao fim de semana, o domingo é visto como um dia de lazer para os reformados. Por isso, as mulheres realizam menos trabalhos domésticos e as atividades de lazer ocupam mais tempo.

Tendo em conta as variáveis sociodemográficas, Cabral (2013) demonstrou a existência de um padrão de ocupação dos tempos livres. Os que realizam mais atividades são os homens, os mais novos, com maior nível de escolaridade e casados (os viúvos são os que praticam menos atividades).

Portanto, verificamos que, à semelhança de outros estudos, como alguns mencionados por Cavanaugh (1997), que mostram que os adultos mais jovens participam em mais atividades do que os mais velhos, demonstrando a existência de diferenças nas atividades tendo em conta a idade, também o estudo português evidenciou diferenças, mostrando ainda que a satisfação com as atividades realizadas nos tempos livres é elevada, sendo que os reformados se mostraram menos satisfeitos do que os ativos, os quais praticam mais atividades e com maior frequência.

As atividades associadas ao envelhecimento ativo<sup>31</sup>, que Cabral (2013) identifica como sendo principalmente as culturais/recreativas, sociais, expressivas e físicas<sup>32</sup>, são praticadas por uma percentagem diminuta dos inquiridos, correspondente a 30%, considerando a população com 50 ou mais anos. Se considerarmos apenas a população dos 65 aos 75 anos, apenas 24% praticam esse tipo de atividade. O valor baixa para os 9% no que respeita a pessoas com 75 ou mais anos. Persiste o padrão identificado para as restantes atividades, o que significa que estas são adotadas maioritariamente pelos homens mais novos, com maior nível de escolaridade, rendimentos mais elevados, uma boa perceção do seu estado de saúde e uma participação social mais ativa. São ainda mais praticadas pelos divorciados e solteiros, pelos que possuem uma rede pessoal maior e pelos que saem durante o fim de semana.

O mesmo estudo identificou os principais fatores preditores da prática de atividades diversificadas, sendo eles os sociodemográficos, o estado subjetivo de saúde e a participação social. Verificou-se ainda que o género influencia as práticas, tendo mais impacto, no caso dos homens, a pertença associativa, o estado de saúde e as representações positivas do

---

<sup>31</sup> Avramov e Maskova (2003, cit. por Ribeiro, 2012) incluem o trabalho doméstico e as atividades de lazer no envelhecimento ativo.

<sup>32</sup> As atividades identificadas são, especificamente, usar um computador, ir ao cinema/concertos/teatros/ museus, ouvir música, ouvir rádio, ir a cursos ou ações de formação por sua iniciativa, praticar desporto, ler, participar em eventos promovidos e realizados por partidos políticos, sindicatos ou movimentos cívicos, passear, visitar amigos/conhecidos ou convidá-los para sua casa e realizar atividades artísticas.

envelhecimento e, no caso das mulheres, a escolaridade e o convívio com os vizinhos.

O padrão de ocupação e o baixo nível de atividades relacionadas com o envelhecimento ativo mostram que existem diferenças entre os idosos, uma vez que não são praticadas do mesmo modo pelos mais velhos, mais pobres e com menor nível de escolaridade. De facto, sabemos que as atividades que se enquadram no conceito de envelhecimento ativo são geralmente realizadas por pessoas com maior nível de escolaridade e rendimentos mais elevados sendo que

“a dimensão ideológica do envelhecimento activo revela-se, desta forma, no perfil elitista daqueles que mais aderem às suas práticas. Assim, o efeito positivo que as práticas de envelhecimento activo têm, de facto, na qualidade de vida das pessoas, está muito desigualmente distribuído entre os seniores e, de forma geral, discrimina os mais velhos, os mais pobres e os menos instruídos” (Cabral, 2013: 237-238).

Também Fonseca (2011) afirma que as pessoas com menos habilitações literárias e profissões menos diferenciadas parecem ter menor capacidade para se envolver em atividades de ocupação do tempo livre.

Rosa (1999) refere que a urbanidade (que inclui o nível de instrução, a região de residência e o habitat) é o principal fator de variabilidade das práticas de lazer dos reformados e que a pouca frequência das que pressupõem conhecimentos da escrita ou a existência de infraestruturas como bibliotecas e museus está relacionada com os níveis de escolaridade mais baixos e o elevado número de idosos residentes em áreas pouco populosas e rurais. Contudo, os dados obtidos a partir da amostra de indivíduos com idade compreendida entre os 45 e 64 anos revelam que esta situação se pode alterar no futuro e essa variabilidade pode vir a ser mais influenciada pela classe social do que pela urbanidade, sendo que

“(…) o interesse por certas formas de lazer, de um indivíduo idoso reformado e que resida no interior do país numa zona predominantemente rural, poderá aproximar-se ao de outro indivíduo, que resida numa zona urbana de grande dimensão populacional, se ambos pertencerem ao mesmo grupo de status social e económico” (Rosa, 1999: 97).

A institucionalização constitui também um elemento diferenciador nos modos de ocupação. Segundo Moss & Lawton (1982, cit. por Cavanaugh, 1997), as pessoas que vivem em residências para idosos participam mais em atividades de tempos livres do que as que residem no domicílio visto que aquelas oferecem atividades estruturadas para os seus residentes.

Cabral concluiu ainda que

“(…) contrariamente àquilo que a ideologia do envelhecimento activo parece por vezes induzir, o efeito da idade- em suma, a combinação de efeitos biofisiológicos, cognitivos e sociais do curso de vida-tende a exercer o seu impacto, virtualmente, a todos os níveis da existência dos indivíduos, confirmando, portanto, as teses, por

mais atenuados e dilatados no tempo que esses efeitos sejam, da desvinculação gradual dos mais idosos em relação à participação na vida social e até familiar” (2013: 281).

De igual modo, Barthe, Clément & Drulhe, ao falarem sobre o último episódio do processo de envelhecimento<sup>33</sup> dizem-nos que “ (...) é a dissolução social que ganha, prelúdio da dissolução da carne ” (1990:43).<sup>34</sup>

Considerando que a existência de interesses mais diversificados e de atividades variadas antes da reforma aumenta a probabilidade de se manterem mais atividades diversificadas após a reforma (Cabral, 2013; Fonseca, 2011; Silva, 2009; e Vallespir & Morey, 2007), no futuro, prevê-se que os idosos se aproximem mais do paradigma de envelhecimento ativo considerando que os ativos de hoje apresentam maiores níveis de participação (Cabral, 2013; Rosa, 1999).

Perante o exposto, colocamos a hipótese de que os recursos de que os reformados residentes em meio rural dispõem, aliados às suas trajetórias de vida, interesses e motivações, estão associados aos comportamentos e atitudes adotados e às atividades praticadas, as quais podem ser mais ou menos diversificadas, o que, por sua vez, condiciona um envelhecimento ativo. Para além de os estudos indicarem que existe um padrão de ocupação do tempo entre os reformados portugueses, o qual poderá também verificar-se na amostra a estudar, coloca-se a possibilidade de construir uma tipologia de modos de ocupação dado que, como verificámos, os idosos são um grupo heterogéneo.

Embora uma pessoa dependente possa ser autónoma, e deva ter a oportunidade de realizar atividades que lhe proporcionem uma melhor qualidade de vida apesar das suas limitações, e podendo as instituições desenvolver atividades nesse sentido, colocamos a hipótese de que a institucionalização, em que os idosos tendem a demonstrar um maior grau de dependência e uma idade mais avançada, juntamente com mudanças nas redes sociais, pode resultar na diminuição das atividades realizadas.

No próximo capítulo, apresentamos a metodologia seguida neste estudo.

---

<sup>33</sup> Barthe *et al.* (1990) elaboraram um modelo que divide o processo de envelhecimento em três episódios: um primeiro em que se constitui um novo modo de vida; um segundo em que se abandona de modo progressivo do “mundo” construído anteriormente; e, em último lugar, o caminhar para o fim, para uma “boa” ou “má” morte.

<sup>34</sup> Tradução livre da autora a partir do texto original, onde se lê “ D’abandons progressifs en délégation de ses capacités, de cascades de déprises en positions successives de repli, c’ est la dissolution sociale qui gagne, prélude à la dissolution de la chair” (Barthe *et al.*,1990: 43).

### **3 METODOLOGIA**

Descrevemos aqui a metodologia seguida - essencial em qualquer investigação que procura obter informação cientificamente válida -, considerando a problemática atrás exposta e os objetivos traçados, assim como o quadro teórico e conceptual exposto.

A pesquisa realizada poderá ajudar a desmitificar ideias e estereótipos da sociedade no que respeita aos idosos que vivem em meio rural, pelo que não podemos reduzir-nos ao senso comum ou à opinião popular. Como afirma Guerra (2006:37), “ (...) o primeiro obstáculo epistemológico é, quase sempre, a familiaridade com o objecto de análise (...)”. Este alerta pareceu-nos particularmente importante neste caso tendo em conta que se trata de um estudo que incide no quotidiano e no sentido que cada um lhe atribui, sendo grande a tendência para se opinar acerca do mesmo e, por vezes, se fazerem afirmações sem fundamentação científica.

Tendo em conta que não só se descrevem mas também se interpretam os modos de ocupação do tempo partindo da perspectiva dos reformados, a metodologia seguida foi qualitativa. Este tipo de abordagem permite interpretar a perspectiva do outro, assim como as suas escolhas, motivações e os diversos aspetos que influenciam as suas vivências e práticas. Uma abordagem quantitativa não permitiria a obtenção de informação subjetiva para estudar o valor e o significado atribuído pelos idosos ao seu modo de ocupação do tempo.

#### **3.1 AMOSTRA**

A amostra é constituída por reformados residentes na freguesia de Avis, sede de concelho, no domicílio e no lar da Santa Casa da Misericórdia. Foram escolhidos 10 idosos domiciliados e 10 institucionalizados (5 na valência de lar e 5 em centro de dia). Não se verificaram recusas ou desistências.

A amostra, não probabilística e intencional, é relativamente reduzida visto que não se procura a representatividade estatística nem a generalização dos dados. Pretendeu-se que a amostra fosse socialmente representativa, isto é, que fosse constituída por “uma pequena dimensão de sujeitos «socialmente significativos» reportando-os à diversidade das culturas, opiniões, expectativas e à unidade do género humano” (Guerra, 2006:20). Procurou-se que fosse diversificada, a nível interno, considerando as variáveis sociodemográficas (idade, género, escolaridade, estado civil, profissão exercida) e as trajetórias de vida.

Embora, como mencionámos, o INE considere como idosos as pessoas com 65 ou mais anos, a nossa amostra é constituída por algumas pessoas com idade inferior uma vez que se

considerou o facto de serem reformadas e não a sua idade cronológica. Assim, os 20 reformados que constituem a amostra tinham entre 62 e 91 anos aquando da realização das entrevistas. Entre os reformados, 10 são do sexo feminino e 10 são do sexo masculino, abrangendo viúvos, casados e solteiros. Quanto ao nível de escolaridade, a amostra contempla desde reformados sem escolaridade até licenciados. Entre os reformados institucionalizados procurámos que o tempo de institucionalização fosse diverso, pelo que este varia entre os 15 dias e os 8 anos. Procurámos ainda que os percursos profissionais fossem variados, o que se mostrou mais difícil no caso dos institucionalizados, uma vez que se constatou, logo durante a fase exploratória, que a maioria dos utentes esteve empregada como trabalhadores rurais e/ou operários fabris, para além de algumas mulheres que trabalharam em estabelecimentos comerciais próprios após se terem dedicado durante vários anos à agricultura.

Os reformados institucionalizados foram escolhidos conjuntamente com a diretora técnica e a técnica auxiliar de serviço social do lar. A diretora apresentou-nos alguns, enquanto outros foram abordados sem a sua intervenção uma vez que já os conhecíamos. Quanto aos residentes no domicílio, escolhemo-los e contactámo-los pessoalmente. Foram excluídos todos os que possuíam limitações cognitivas graves e que não conseguiam comunicar com clareza.

### 3.2 INSTRUMENTO E PROCESSO DE RECOLHA DE DADOS

O instrumento de recolha de dados utilizado foi a entrevista semiestruturada, realizada a partir de um guião de entrevista (anexo 1), cujas dimensões foram elaboradas considerando os objetivos específicos a alcançar (anexo 2). Considerou-se o instrumento mais apropriado visto que não se pretende apenas descrever as práticas dos reformados, mas, sobretudo, perceber e interpretar o significado que lhe é atribuído, a perceção que têm dessas práticas e do ambiente em que se encontram inseridos. Aquele permite, assim, perceber a perspetiva dos reformados e aceder a aspetos que não são observáveis, como sentidos e motivações.

Este tipo de entrevista permite que o entrevistado se exprima livremente, seguindo a sua linha de pensamento e utilizando a sua própria linguagem de modo a fornecer informação de maneira mais completa (Albarello *et al.*, 2001; Guerra, 2006), podendo ser colocadas questões para obter detalhes ou clarificar alguns aspetos. Assim, os entrevistados podem estruturar o seu pensamento pois o entrevistador desconhece a forma como o tema pode ser tratado por cada um deles. Simultaneamente, sendo semidiretiva, a entrevista permite que os entrevistados não se afastem demasiado do tema a estudar e que aprofundem questões que

poderiam não aprofundar se não fossem questionados sobre elas, sendo os mesmos aspetos abordados por todos.

As entrevistas foram realizadas de modo individual e presencial, nos meses de novembro e dezembro de 2014. No lar da Santa Casa da Misericórdia, a maioria das entrevistas foi realizada sem necessidade de marcação, uma vez que os reformados mostraram disponibilidade imediata. Apenas dois entrevistados (E7 [M/82/Lar] e E10 [M/72/CDia]) mostraram alguma hesitação em participar no estudo. Após a aceitação, um deles mostrou bastante disponibilidade, enquanto o outro aceitou realizar a entrevista, mas foi questionado em dois momentos distintos,<sup>35</sup> no seu local de trabalho e no lar, sendo que mostrou pouca vontade de colaborar devido ao seu estado de desânimo. Os restantes reformados foram entrevistados no lar, à exceção de um que respondeu às questões em casa de uma pessoa amiga após marcação do dia e hora. As entrevistas no lar tiveram lugar na sala da direção, tendo a diretora e uma técnica estado presente em alguns momentos. O local foi indicado pela diretora e, em geral, a sua presença não pareceu incomodar os entrevistados.<sup>36</sup>

No caso dos reformados residentes no domicílio, após o contacto com os mesmos e tendo sido dado o seu consentimento, marcou-se a data e o local, à sua escolha, para a realização das entrevistas. Escolheram o seu domicílio como local de entrevista, à exceção de 3 entrevistados (E11 [M/63/Dom], E18 [M/65/Dom] e E19 [F/63/Dom]) que escolheram os locais onde exercem a sua atividade associativa e de voluntariado.

As entrevistas tiveram uma duração que variou entre aproximadamente os 25 minutos e 1 hora e 15 minutos, no lar, e entre os 50 minutos e 1 hora e 35 minutos no caso dos reformados residentes no domicílio.

Todas as entrevistas foram realizadas por nós. Procurámos escutar ativamente e assegurar que a informação era pertinente para a pesquisa. Procurámos um clima de confiança, tentando não realizar juízos de valor e ter consciência das condições sociais da interação sobre a entrevista (Albarello *et al.*, 2001). Tivemos em conta a influência que poderíamos ter nos entrevistados (apresentação, postura, modo como se colocaram as perguntas e outros indícios subliminares) e examinamos os nossos próprios preconceitos. De facto, não é possível esquecer que entrevistado e entrevistador são duas pessoas, cada uma com a sua subjetividade e as suas representações e sujeitas a influências recíprocas entre si.

---

<sup>35</sup> Relativamente a este reformado (E7, M/82/Lar), tínhamos também já alguma informação recolhida aquando da fase exploratória deste trabalho e que foi utilizada na elaboração de um outro trabalho no âmbito do curso de mestrado, dados esses que se revelaram importantes para compreender a sua reação e as suas emoções.

<sup>36</sup> À exceção da entrevistada E8 (F/88/Lar) que, num momento da entrevista, se preocupou um pouco com o facto de estarmos a ser ouvidas pela diretora e falou num tom de voz mais baixo.

Estas influências não podem ser anuladas, mas devem ser identificadas e consideradas aquando da análise (Albarello *et al.*, 2001).

Apesar das influências e da subjetividade envolvida, como afirma Guerra (2006), entrevistador e entrevistados são seres racionais capazes de definir objetivos, por isso ambos devem estar cientes dos seus papéis, em que um recolhe informações e o outro é informador privilegiado. Assim, embora não haja garantia de uma objetividade absoluta, uma vez que a entrevista nos dá informação, em primeiro lugar, sobre o que a pessoa pensa e, só depois, sobre a realidade (Albarello *et al.*, 2001), tentámos proceder do modo mais claro e objetivo possível.

O facto da autora do trabalho residir na localidade onde foi realizado o estudo revelou ser uma vantagem visto que, para além de conhecer a realidade local, tal também facilitou o contacto com os reformados e pareceu determinar a aceitação por parte dos entrevistados que estavam um pouco hesitantes.

Foram acauteladas questões éticas, nomeadamente no que respeita à confidencialidade e à proteção dos dados pessoais. As entrevistas foram realizadas com o consentimento dos reformados e, no caso dos institucionalizados, do provedor da Santa Casa da Misericórdia (anexo 3). Os entrevistados foram informados sobre o tema e os objetivos do estudo, o facto de não existirem respostas certas ou erradas e o seu direito a colocar questões ou dúvidas acerca do mesmo em qualquer momento. A entrevista foi voluntária e foi salvaguardado o direito à recusa ou à desistência. Foi ainda pedida autorização para proceder à sua gravação em formato áudio, visto que a entrevista foi realizada oralmente, permitindo a participação dos reformados com um nível de escolaridade mais baixo assim como dos que não possuem qualquer nível de escolaridade.

Visto estarmos perante um tema relacionado com o envelhecimento, inicialmente pensámos que a distância em termos de idade cronológica entre entrevistadora e entrevistados, assim como questões de género, poderiam constituir constrangimentos, mas tal não se verificou.

As reações dos entrevistados foram positivas, tendo sido facilmente estabelecida uma relação de empatia. Alguns mostraram-se emocionados ao recordar determinados acontecimentos passados e factos da sua vida atual. Alguns ainda questionaram se estariam a responder adequadamente às questões, mas após a entrevistadora ter lembrado que se tratava da sua opinião, o restante discurso dos mesmos não pareceu ser influenciado por essa preocupação. O facto de a entrevista ser gravada não pareceu influenciar nenhum dos entrevistados. Relativamente ao tempo de entrevista, apenas um entrevistado (E18,

M/65/Dom) mencionou que conversámos durante bastante tempo. De facto, verificou-se que após as entrevistas, em muitos casos, os entrevistados continuaram a fornecer informação. Esta foi registada, por escrito, e foi também utilizada na análise realizada, juntamente com outras notas da entrevistadora relativamente à postura dos entrevistados.

Como afirma Guerra (2006), são vários os tipos de análise de conteúdo. A nossa análise foi realizada partindo da sua proposta, a qual se baseou nas de Poirier e Valladon (1983, cit. por Guerra, 2006). Os dados recolhidos através de gravação<sup>37</sup> foram transcritos para papel. De seguida, procedemos à leitura das transcrições, das respostas registadas por escrito e das anotações, a partir das quais elaborámos os quadros relativos à caracterização sociográfica dos entrevistados (anexos 4 e 5) e as sinopses das entrevistas (anexos 6 a 9). Descrevemos os dados obtidos através do processo atrás mencionado e, seguidamente, procurámos interpretá-los, confrontando-os com o quadro de referência apresentado no capítulo 2 desta parte do trabalho.

É precisamente esse trabalho de análise que apresentamos seguidamente.

---

<sup>37</sup> Duas entrevistas (E7 [M/82/Lar] e E13 [F/78/Dom]) foram apenas gravadas parcialmente.

## **PARTE II**

### **4 ENQUADRAMENTO TERRITORIAL**

Antes de procedermos à análise dos dados obtidos, importa traçar uma breve caracterização do concelho onde realizámos o estudo e da instituição onde reside a amostra dos reformados institucionalizados, visto que uma pessoa não vive isoladamente, mas em relação com o outro e com o meio.

#### **4.1 O CONCELHO DE AVIS**

A freguesia de Avis, pertencente ao concelho de Avis,<sup>38</sup> localiza-se no interior de Portugal, no Alto Alentejo, uma das zonas mais afetadas pelo envelhecimento. De facto, de acordo com dados do Eurostat (União Europeia, 2011), em 2009, o Alentejo encontrava-se em 10º lugar entre as regiões europeias com maior proporção de pessoas entre os 65 e 79 anos e em 19º no que respeita a pessoas com mais de 80 anos.

Avis encontra-se entre os cinco concelhos portugueses com menor densidade populacional, com um número médio de 7,5 indivíduos por Km<sup>2</sup>, em 2011, enquanto a média nacional era de 114,5 indivíduos (Pordata, 2012). A população tem vindo a sofrer uma diminuição em todas as freguesias, à semelhança do que se verifica no Alto Alentejo, com uma variação, entre 2001 e 2012, correspondente a -12,2%, percentagem bastante mais elevada do que a média da região mencionada (-8,2%). Assim, não só o concelho se insere no interior do país, mais despovoado, como apresenta mesmo a densidade populacional mais reduzida do Alto Alentejo.

Quanto à distribuição da população pelos diferentes grupos etários, verifica-se que, tal como no restante território português, a maior percentagem da população se encontra na faixa dos 15 aos 64 anos, seguida pela das pessoas com 65 ou mais anos. Observa-se uma diminuição progressiva da população mais jovem, um constante aumento da população mais

---

<sup>38</sup> O concelho de Avis, com uma área total de 606,0 km<sup>2</sup>, compreende atualmente 6 freguesias: Avis, Ervedal, Aldeia Velha, Benavila e Valongo, Figueira e Barros, Alcórrego e Maranhão. A rede de acessos aos concelhos limítrofes é razoável, mas a nível das freguesias do concelho alguns acessos são mais difíceis. As cidades mais próximas são a capital de distrito, Portalegre, a cerca de 60 km de distância, e Évora a cerca de 70 km. Os transportes públicos existentes são limitados. No concelho, situa-se um importante recurso natural, a Albufeira do Maranhão.

velha e uma taxa de crescimento natural negativa.<sup>39</sup> No que respeita ainda ao grupo etário com 65 ou mais anos, atentando na relação de masculinidade, verificamos que se destaca o número de pessoas do sexo feminino, contribuindo para a feminização da população que observamos a nível nacional.

Relativamente ao índice de envelhecimento em Avis, não só se verifica um aumento, como o seu valor é bastante mais elevado do que os valores a nível regional e nacional. Assim, se na década de 60 do século passado, existiam cerca de 37 idosos para cada 100 jovens, em 1981, o número de idosos já ultrapassava o de jovens. Em 2011, existiam 271 idosos para cada 100 jovens. Esta situação reflete-se no índice de dependência total. A população idosa dependente apresenta um número bastante superior à dos jovens: encontramos 48 idosos dependentes por cada 100 pessoas em idade ativa, enquanto, no caso dos jovens, registavam-se apenas 17 (Pordata, 2013). Tal significa que os idosos representam quase três quartos da população dependente.

A dimensão média das famílias clássicas é reduzida (2,33 em 2011), predominando as famílias de duas pessoas (37%) e de uma pessoa (27%), que, conjuntamente, perfazem mais de metade das famílias. As de três pessoas apresentam também um valor significativo (20%) (INE, 2012). Entre as famílias constituídas por apenas um elemento, a maioria são pessoas com 65 ou mais anos. De facto, 18% do número total de famílias é constituído por famílias com apenas uma pessoa cuja idade é igual ou superior a 65 anos (INE, 2013). Esse valor tem vindo a aumentar ao longo do tempo, seguindo a tendência nacional, mas com números mais elevados. Estes dados evidenciam algumas vulnerabilidades, nomeadamente riscos resultantes do isolamento, uma vez que ao isolamento geográfico poderá acrescer o social.

No que respeita aos níveis de escolaridade da população idosa residente no concelho, estes são muito baixos. Em 2011, quase metade dos idosos (48%) não possuía nível de escolaridade completo. A maioria dos restantes (45%) completou o 1º ciclo do ensino básico, sendo reduzido o número de idosos (8%) que possuía habilitações iguais ou superiores ao 2º ciclo (INE, 2012). Sendo este um grupo com maior risco de pobreza e exclusão social, o nível de escolaridade apresentado apresenta-se como uma vulnerabilidade uma vez que dificulta, por vezes, o acesso a determinados serviços sociais e apoios (ou porque os idosos os

---

<sup>39</sup> A taxa de natalidade é bastante reduzida: passou de 8,5 ‰ em 2001 a 6,2 ‰ em 2013. Os valores encontram-se abaixo dos apresentados no Alto Alentejo e a nível nacional, com 6,9‰ e 7,9 ‰, respetivamente. Também a taxa de fecundidade regista um decréscimo: Avis apresentava, em 2001, uma taxa de 42,8 ‰ e, em 2013, de 31,1 ‰ (INE, 2014). Quanto à taxa de mortalidade, correspondente a 17,3 ‰ em 2011, também os valores são mais elevados do que no Alto Alentejo (16,1 ‰) e em Portugal (9,7‰) (Pordata, 2013).

desconhecem e não conseguem obter informação ou pela dificuldade em ler e preencher determinados documentos).

Relativamente a serviços e equipamentos, a sede de concelho possui um centro de saúde,<sup>40</sup> uma farmácia, um serviço de atendimento da segurança social, uma Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários e uma Associação Humanitária de Apoio aos Diabéticos.

O município e a junta de freguesia dinamizam atividades destinadas à população em geral, como almoços comemorativos, bailes e passeios e algumas atividades destinadas especificamente aos idosos através do programa “Animasénior”. Este inclui atividade física e desportiva (como caminhadas e hidroginástica), rastreios, passeios turísticos, culinária, jogos recreativos e atividades de expressão plástica. O município disponibiliza um passe social para pensionistas, reformados ou cidadãos portadores de deficiência, o qual assegura descontos no consumo da água, nos bilhetes de entrada para as piscinas municipais, para o auditório municipal e atividades promovidas pela autarquia e ajuda financeira para melhorar as condições habitacionais e as acessibilidades na residência e para despesas médicas. No que concerne a serviços destinados especificamente a idosos, algumas freguesias não possuem equipamentos. Na sede, existem centro de dia, lar para idosos e serviço de apoio domiciliário a idosos da Santa Casa da Misericórdia de Avis e um lar privado. Existem ainda dois espaços associativos de convívio, a Associação de Solidariedade de Reformados, Idosos e Pensionistas do Concelho de Avis [ASRIPCA] e o “Terreiro da Alegria” (espaço de convívio criado por um grupo de idosos como alternativa à ASRIPCA).

#### 4.2 A SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVIS

A Santa Casa da Misericórdia de Avis é uma instituição particular de solidariedade social com estatutos aprovados em 1909, oferecendo respostas sociais dirigidas às crianças e jovens (creche e centro de atividades de tempos livres), aos idosos (lar, centro de dia e apoio domiciliário) e a indivíduos ou famílias carenciadas (cantina social). A sua sede encontra-se num edifício relativamente recente. No lar, a que muitos se referem ainda como “o asilo”, encontram-se 70 utentes (que corresponde aos acordos de cooperação celebrados com a Segurança Social e à capacidade desta resposta) e há uma lista de espera grande. Na freguesia

---

<sup>40</sup> Possui um horário limitado, pois funciona apenas das 8 às 19 horas aos dias de semana e das 9 às 13 horas ao fim de semana e feriados.

de Avis, existem cerca de 32 utentes em apoio domiciliário e cerca de 19 em centro de dia<sup>41</sup> (havendo neste uma capacidade para 24 utentes).

O centro de dia funciona todos os dias, das 7 às 19 horas e inclui refeições, limpeza da casa própria (nos casos em que os utentes não vivem com familiares) e higiene pessoal. Os utentes mostram um nível de dependência cada vez maior, quer os que já se encontram institucionalizados quer os que chegam à instituição. É maior o número de utentes do sexo feminino em todas as valências e a média de idades no lar ronda os 86 anos, sendo que a maioria se situa acima dos 85 anos.<sup>42</sup>

Quanto às instalações, o lar encontra-se num edifício de fácil acesso. Possui um *hall* de entrada, varanda, gabinetes de serviços administrativos, gabinete da diretora técnica, sala de reuniões, salas de estar e ocupação para utentes autónomos,<sup>43</sup> semi-acamados e acamados, sala de refeições, cozinha com copa, despensa do dia e mensal, quartos individuais, coletivos e de isolamento dos utentes, instalações sanitárias para utentes, sala de pintura (que, de momento, não se encontra disponível para esse uso), lavandaria, sala de tratamento da roupa, sala para funcionários, bar, instalações sanitárias para o pessoal, arrecadação e espaço exterior para apoio aos serviços. As instalações encontram-se devidamente equipadas (camas com proteções, cadeirões com suportes de apoio, mesas de apoio, sofás com apoio nas salas e quartos, cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas, cadeiras de apoio a banhos, suportes de apoio e chão antiderrapante). Existe um espaço onde se encontram os processos médicos dos doentes e a farmácia da instituição e um outro que funciona como barbearia e cabeleireiro (uma vez que os profissionais se deslocam à instituição para prestar estes serviços).

Existem quase 50 funcionários, maioritariamente do sexo feminino. Não existe psicólogo nem terapeuta ocupacional. Também não existe pessoal técnico específico para o desenvolvimento de atividades de ocupação de tempos livres. Por vezes, encontram-se estagiários na área da animação sociocultural.<sup>44</sup> Existiu equipamento informático à disposição dos utentes, mas não está disponível atualmente. Há material que permite a realização de jogos de mesa.

Existe um plano anual de atividades elaborado pela diretora técnica, com a colaboração de uma ajudante de ocupação, a qual desenvolve as atividades com os idosos. O plano

---

<sup>41</sup> A Santa Casa presta também os serviços de apoio domiciliário e centro de dia na freguesia de Ervedal.

<sup>42</sup> Dados fornecidos pela direção técnica e pela técnica auxiliar de serviço social da Santa Casa da Misericórdia de Avis.

<sup>43</sup> Existiam salas destinadas especificamente a homens e mulheres, mas com o aumento do número de mulheres deixou de existir esta separação. No entanto, quer os funcionários da instituição quer os utentes referem-se ainda, por vezes, a estas divisões como “a sala das mulheres” e “a sala dos homens”.

<sup>44</sup> Aquando da realização das entrevistas um funcionário iniciou funções como animador sociocultural no lar e na creche. Estes estagiários exercem as suas funções em ambos os serviços da Santa Casa.

menciona a importância do desenvolvimento de atividades intergeracionais em dias festivos, do intercâmbio com outras instituições e do convívio entre utentes e funcionários no Natal. As atividades planeadas consistem na realização de passeios tendo em conta os gostos pessoais dos utentes, na celebração de dias festivos, nomeadamente os aniversários dos utentes, acontecimentos religiosos e culturais. Neste último caso, comemoram-se os Santos Populares (com uma marcha dos utentes), o Dia dos Avós, o Dia do Idoso, o Carnaval, o Dia Internacional da Mulher, o Dia Mundial da Dança e o São Martinho. Algumas atividades em que os idosos participam são promovidas pelo município.

Segundo conversa informal com a direção técnica e a técnica auxiliar de serviço social, os utentes têm vindo a reduzir a sua participação em atividades devido à sua crescente dependência (a nível físico e cognitivo), sendo esta a principal razão que leva à institucionalização. Além disso, foi mencionada ainda a perda de entusiasmo dos idosos na realização das atividades após algum tempo. Foi o que aconteceu no caso das atividades relacionadas com as tecnologias da informação, em que os idosos deixaram de participar (razão que levou a que o equipamento fosse retirado da sala de estar).

## **5 RESULTADOS DO ESTUDO EMPÍRICO**

### **5.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIOGRÁFICA DOS REFORMADOS**

Os entrevistados encontram-se divididos equitativamente em termos de gênero, mas numa proporção inversa no que respeita ao local de residência: 6 mulheres e 4 homens institucionalizados e 6 homens e 4 mulheres no domicílio.

Quanto à idade, no caso institucional, as idades estão compreendidas entre os 72 e os 91 anos, com uma média de 82,5 anos, refletindo a idade já mais avançada, em geral, daqueles que recorrem a este serviço de apoio. No domicílio, têm entre os 62 e os 88 anos, com uma média de 72, bastante inferior relativamente aos primeiros.

No que concerne ao estado civil, o menos significativo é “solteiro/a”. Destacam-se os estados “casado/a” e “viúvo/a”, mas em proporção inversa nos dois grupos: no institucional é maioritariamente “viúvo/a” e no domiciliário é “casado/a”.

A nível de escolaridade, em contexto institucional, verificam-se alguns casos de reformadas sem qualquer nível de escolaridade. Os restantes têm como escolaridade máxima o 1º ciclo, mas alguns deles referem que quase não sabem ler e escrever, tendo alguns estudado durante a vida adulta (por exemplo, para ter acesso ao exame de condução). Nos domiciliados, não se verifica nenhum caso que não possua habilitações, mas ainda assim metade possui apenas o 1º ciclo. A outra metade inclui reformados com habilitações desde o 2º ciclo ao ensino superior. Deste modo, verificamos que o nível de escolaridade é inferior entre os institucionalizados, os quais apresentam uma média de idades mais elevada, sendo que, apesar do reduzido número desta amostra, estes dados vão ao encontro do que se verifica nas estatísticas a nível nacional, as quais apontam a tendência para uma crescente qualificação das gerações mais jovens.

Relativamente à atividade profissional exercida, os reformados institucionalizados empregaram-se em todos os setores, com destaque para o terciário, que abrange metade. Contudo, verifica-se que, à exceção de um entrevistado (E4, M/85/CDia), todos os outros exerceram funções enquanto trabalhadores rurais em algum momento da sua vida, tendo mesmo alguns dedicado a maior parte da sua vida a essas funções, ainda que não tenha sido esse o seu último emprego. Todos os domiciliados exerceram a sua atividade profissional no setor terciário, mas em diversas áreas, desde a banca, o ensino, o comércio e o secretariado até à área militar e da saúde.

A idade de transição para a reforma variou entre os 43 e os 66 anos para os institucionalizados e entre os 50 e 66 para os domiciliados, sendo que média de idades é semelhante (57,5 e 59 anos, respetivamente) e bastante abaixo da idade fixada legalmente.

Quadro comparativo dos perfis sociográficos dos reformados

	Género	Idade	Estado Civil	Escolaridade	Setor de atividade profissional	Idade transição para reforma
<b>Entrevistados em contexto institucional</b>	. Masc.: 4 . Fem.: 6	. Média: 82,5 . Idade mínima: 72 . Idade máxima: 91	. Viúvo/a: 7 . Casado/a: 2 . Solteiro/a: 1	. Sem escolaridade: 3 . 1º ciclo do E. B.: 7 . 2º e 3º ciclos do E.B.: 0 . Ensino secundário: 0 . Educação Superior: 0	. Primário: 2 . Secundário: 3 . Terciário: 5	. Média: 57,5 . Idade mínima: 43 . Idade máxima: 66
<b>Entrevistados em contexto domiciliário</b>	. Masc.: 6 . Fem.: 4	. Média: 72 . Idade mínima: 62 . Idade máxima: 88	. Viúvo/a: 3 . Casado/a: 6 . Solteiro/a: 1	. Sem escolaridade: 0 . 1º ciclo do E. B.: 5 . 2º e 3º ciclos do E.B.: 2 . Ensino secundário: 1 . Educação Superior: 2	. Primário: 0 . Secundário: 0 . Terciário: 10	. Média: 59 . Idade mínima: 50 . Idade máxima: 66
<b>Total</b>	. Masc.: 10 . Fem.: 10	. Média: 77 . Idade mínima: 62 . Idade máxima: 91	. Viúvo/a: 10 . Casado/a: 8 . Solteiro/a: 2	. Sem escolaridade: 3 . 1º ciclo do E.B.: 12 . 2º e 3º ciclos do E.B.: 2 . Ensino secundário: 1 . Educação Superior: 2	. Primário: 2 . Secundário: 3 . Terciário: 15	. Média: 58,3 . Idade mínima: 43 . Idade máxima: 66

Figura 2- Dados comparativos dos perfis sociográficos dos entrevistados.

No que concerne aos agregados familiares dos domiciliados, estes variam entre 1 elemento, no caso dos viúvos e de uma solteira, e 4 elementos. Nos casos de dois ou mais, um dos elementos é sempre o cônjuge. Os restantes são um descendente e um ascendente dos entrevistados ou dos seus cônjuges. Quanto aos institucionalizados em centro de dia, que ainda possuem casa própria, estão sozinhos, com o cônjuge ou, numa reconfiguração familiar alternativa após a viuvez, com um neto.

Ainda relativamente aos institucionalizados, dois deles foram recentemente institucionalizados (há menos de 4 meses), três encontram-se institucionalizados há cerca de 2 anos, dois há 4 anos e três reformados estão na instituição há pelo menos 7 anos.

No quadro da figura 2, podemos observar uma síntese comparativa dos perfis dos entrevistados, onde encontramos os dados que descrevemos. Assim verificamos que, no total, existe um equilíbrio entre o número de reformados do sexo masculino e feminino, a média de idades é 77 anos, destacando-se os viúvos e os casados. O nível de escolaridade predominante

é o 1º ciclo e o setor onde exerceram a sua atividade profissional é maioritariamente o terciário, sendo os 58 anos a idade média de transição para a reforma.

## 5.2 TRANSIÇÃO PARA A REFORMA E TRAJETÓRIA PROFISSIONAL: DA ATIVIDADE À INATIVIDADE?

Neste ponto atentamos no modo como foi feita a transição para a reforma tendo em conta a trajetória profissional, uma vez que esta constitui uma determinante do significado atribuído à reforma.

Os reformados iniciaram a sua vida ativa numa idade bastante jovem, a maioria entre os 10 e 14 anos, mas alguns apontam para idades ainda mais jovens, entre os 6 e 8 anos. Este início de atividade tão prematuro está relacionado com o tipo de trabalho realizado, ou seja, o trabalho agrícola. No caso das mulheres, que também se dedicaram desde cedo à agricultura, a idade precoce com que começaram a trabalhar está ainda relacionada com o trabalho doméstico por conta de outrem. Alguns reformados residentes no domicílio referem idades um pouco mais avançadas, entre os 15 e 24 anos. Estes casos coincidem com aqueles que possuem mais escolaridade, à exceção de uma reformada (E20, F/88/Dom), que possui apenas o 1º ciclo e iniciou a sua atividade profissional mais tarde por motivos de saúde. Assim, verificamos que a nossa amostra vai ao encontro do que se verifica no estudo coordenado por Cabral (2013), em que o início da atividade profissional está estreitamente relacionado com a escolaridade: o início do trabalho em idade muito jovem está ligado a uma baixa ou mesma ausência de escolaridade. O discurso de alguns entrevistados reflete isto mesmo: “(...) infelizmente só me ensinaram a trabalhar” (E8, F/88/Lar). Também é perceptível o desgosto devido à impossibilidade de continuarem os seus estudos e as dificuldades económicas da família:

“Comecei à escola pequena mas depois era assim: os nossos pais coitados tinham que trabalhar para comer, que não tínhamos nada. (...) depois nasceu um irmão que era o mais novo, eu tive que ficar em casa para ficar com o irmão. Já não estudei mais [em tom choroso]” (E6, F/82/CDia).

Note-se que apenas as entrevistadas do género feminino fizeram referência a esta tristeza.

Os homens não mencionam interrupções na trajetória profissional além do serviço militar, enquanto as mulheres referem algumas interrupções por doença e épocas do ano em que não se dedicavam ao trabalho no campo, mas ocupavam-se com o trabalho doméstico. Assim, sem interrupções significativas e com o início da atividade em idade muito jovem, a vida ativa dos entrevistados foi, em geral, bastante longa, apesar de se verificar que a idade da

transição para a reforma é bastante inferior à imposta legalmente. Daqui o sentimento, por parte da maioria, de que trabalharam durante toda a vida: “sempre a trabalhar, de noite e de dia” (E2, F/79/CDia). De facto, principalmente os que apresentam mais idade, são uma geração com baixos níveis de escolaridade e qualificação que se dedicou ao trabalho indiferenciado, durante grande parte da sua vida relacionado com a agricultura e, por isso, bastante desgastante a nível físico.

Como mencionámos, a idade de transição apresenta uma média de apenas 58 anos. Em alguns casos tal deve-se a problemas de saúde que resultaram em incapacidade, uma vez que cerca de um terço dos entrevistados se reformou por invalidez, o que pode explicar uma média tão baixa. Para além da invalidez e da reforma por idade, que constituem os dois principais motivos da reforma, outras razões apresentadas são o ter atingido o tempo de desconto necessário para o sistema de proteção social (acrescendo, em alguns casos, o ter atingido o topo da carreira profissional), o estar em situação de desemprego e o mau ambiente de trabalho. Um reformado por tempo de desconto (E14, M/73/Dom), fê-lo por questões económicas, uma vez que tinha dificuldade em pagar as suas contribuições e as do cônjuge à segurança social. Este reformado continuou, no entanto, a exercer a sua atividade comercial e ainda hoje a mantém.

Se o nível de escolaridade está relacionado com a altura em que se inicia a atividade profissional, não está relacionado com a idade de saída do ativo, como o demonstrou o estudo de Cabral (2013). Na nossa amostra verificaram-se casos com baixos níveis de escolaridade que optaram por se reformar mais tarde, outros mais cedo. O mesmo se verificou com aqueles que possuem escolaridade mais elevada.

Quase todos os entrevistados se encontravam empregados aquando da transição. Relativamente aos que se encontravam desempregados, a entrevistada E3 (F/86/Lar) aceitou uma indemnização pois receava perder o seu emprego. A sua justificação insere-se na crença de que é necessário dar lugar aos mais jovens e na aceitação de que os mais velhos são os primeiros a ser despedidos:

“Ofereceram a indemnização para quem quisesse sair e eu aceitei porque eu sabia que mais ou menos o pessoal era muito e tinham de despedir, não podia ser pelas mais novas, tinha de ser pelas mais velhas (...) E reformei-me nesta ideia assim. Os mais novos precisam de mais trabalho do que eu. Eu já tenho, já me dão a reforma ou o desemprego, aproveito para mim esse e deixo o lugar a outra pessoa mais nova que precise dele” (E3, F/86/Lar).

Note-se que apesar da resignação desta reformada, do facto de preferir o trabalho que fazia anteriormente no campo relativamente ao seu último trabalho como operária fabril e de

ter continuado a trabalhar numa horta com o marido, a mesma mostrou sentir-se inútil. Além disso, quando comparou a sua vida atual com o passado, fê-lo tendo como referência a sua vida ativa, enquanto a maioria dos restantes idosos institucionalizados o fez relativamente à saúde e alguns também à sua situação económica. Afirmou que “ (...) não há nada melhor que é a gente poder fazer a nossa vida à nossa maneira e à nossa vontade. Não estou melhor depois de estar reformada. Não me sinto melhor, sentia-me melhor a trabalhar” (E3, F/86/Lar), o que demonstra claramente a importância que atribuía ao emprego e como este contribuía para o seu bem-estar.

O outro reformado em situação de desemprego (E12, M/83/Dom) não mostrou este sentimento mas, durante o tempo em que se encontrou desempregado, esteve inserido em programas ocupacionais e, após a reforma, continuou a trabalhar com remuneração durante algum tempo.

Verificou-se ainda um caso distinto devido à sua profissão na área do serviço militar. O reformado E15 (M/62/Dom), tendo transitado para a reforma aos 57 anos encontrava-se, na verdade, em casa desde os 52, altura em que entrou para a reserva. Este não concorda que os reformados realizem trabalho remunerado, exceto se os seus rendimentos forem muito baixos, afirmando que “Se nós estamos reformados, não vamos tirar lugar aos outros” (E15, M/62/Dom). No entanto, acabou por admitir que talvez gostasse de um trabalho a tempo parcial, o que se pode dever à idade muito precoce com que deixou de exercer a sua atividade profissional.

Os entrevistados afirmaram gostar do seu emprego, apesar de alguns acrescentarem que preferiam outro que tinham tido anteriormente. O gosto pelo emprego foi justificado pelo facto de ter sido o que aprenderam, por não terem outro ou por ser melhor do que o exercido anteriormente, o que resulta, em parte, de “(...) uma acomodação ao trabalho resultante dos processos de socialização a que estiveram expostos durante a sua vida profissional” (Cabral, 2013: 59). Por outro lado, alguns apontaram outros motivos para a satisfação: o sentimento de competência, o contacto e o relacionamento com clientes e a relação com os colegas de trabalho. Mesmo o reformado E18 (M/65/Dom), que se reformou devido ao ambiente de trabalho, afirmou que gostava do seu emprego e ter-se-ia reformado mais tarde se as condições fossem outras, o que mostra que o gosto pelo emprego não parece estar relacionado com a transição para a reforma, mas sim com outros aspetos, como o ambiente, as condições de trabalho e a possibilidade de progressão na carreira.

Quanto à preferência relativamente à altura da reforma, há que diferenciar os reformados por invalidez dos restantes, uma vez que apenas um (E11, M/63/Dom) disse ter-se reformado

em boa altura. Este afirmou que se não tivesse sido reformado por invalidez, reformar-se-ia por tempo de desconto, ou seja, de qualquer modo reformar-se-ia antes da idade imposta tendo em conta que iniciou cedo a sua atividade profissional. Os restantes afirmaram que preferiam ter-se reformado mais tarde. É claro que não podemos esquecer que tal se deve provavelmente ao facto de a transição ter sido imposta. Alguns destes reformados ainda continuaram a trabalhar durante algum tempo devido aos baixos rendimentos ou porque tinham propriedades agrícolas próprias das quais tratavam.<sup>45</sup> No entanto, a maioria não continuou a trabalhar após a reforma devido aos problemas de saúde.

Relativamente aos reformados por idade e por tempo de desconto, existe uma grande diversidade de situações, desde os que gostariam de se ter reformado mais tarde até um que teria gostado de se reformar mais cedo. Outros afirmaram que lhes era indiferente por motivos diversos: um atribuiu-o ao facto de já ser viúvo quando se reformou e outro ao ter continuado a trabalhar através do voluntariado.

Entre os que se reformaram por tempo de desconto, alguns mostraram algum alívio devido à exigência cada vez maior no local de trabalho, quer a nível de responsabilidades, quer a nível de competências (devido à informatização dos serviços), por isso não preferiam reformar-se mais tarde.

Fonseca (2004, 2011) afirma que os reformados portugueses não encaram a reforma como um momento de crise e, pelo contrário, aquela é até desejada por muitos. Verificámos que, na nossa amostra, a maioria dos reformados ficou agradada com a passagem à reforma.

Contudo, apesar da tranquilidade característica da generalidade, alguns revelaram maior dificuldade, mencionando o desgosto ao deixar a vida ativa por gostarem quer do trabalho quer da companhia das colegas. Veja-se o caso da entrevistada E13 (F/78/Dom), que gostaria de ter continuado a lecionar e disse ainda se sentir capaz de o fazer:

“É que eu não pedi a reforma. (...) Até que fui convidada a sair porque eu estava muito empenhada em que eles não dessem por isso. (...) Foi o maior desgosto que eu tive. Então no dia da missa, que me fizeram lá a despedida e a festa, eu estive sempre a chorar, sempre a chorar. (...) Ainda há pouco tempo eu ouvi uma senhora (...) estava perto dos 80 anos e estava a dar aulas ainda. E bem contente! Apareceu ali filmada na sala... é verdade. Eu digo assim, ora mas porquê é que não me deixaram lá ficar a mim também? Eu pelo menos parece-me que ainda me sinto com coragem de estar dentro de uma sala a dar aulas aos alunos” (E13, F/78/Dom).

---

<sup>45</sup> O risco de incapacidade parece estar associado às condições socioeconómicas: os reformados por incapacidade são maioritariamente aqueles com menor escolaridade, rendimentos mais baixos e pertencentes a classes sociais mais baixas, logo mais pobres e com uma qualidade de vida mais limitada (Cabral, 2013).

Verificámos um outro caso em que a transição para a reforma não parece ter sido pacífica. O entrevistado E10 (M/72/CDia) teve dificuldade, a nível psicológico, em aceitar simultaneamente os problemas de saúde e o abandono do trabalho com apenas 43 anos:

“Eu fiquei um bocadinho apanhado. Naquela altura, eu fiquei um bocadinho apanhado. Psicologicamente. Pronto, como já lhe disse, foi um grande desgosto porque perdi duas coisas, pronto. Eles disseram-me “Agora é reformado e depois vai lá pró Alentejo, vai lá prá sua terra e depois”- lembro-me tão bem - “ e depois pode arranjar qualquer coisa lá.” Digo eu, “Pois, se aqui não posso trabalhar, como é que eu hei-de trabalhar no campo?”, que era o que eu sabia fazer antes de ir lá prá tropa” (E10, M/72/CDia).

O modo mais pacífico como é feita a transição para a reforma parece resultar da longa e fisicamente exigente trajetória profissional em alguns casos e do mencionado alívio de responsabilidades noutros. A este aspeto acresce o facto de poderem continuar a usufruir de rendimentos, o qual parece essencial quando chega a altura da reforma e é utilizado por alguns como justificação para uma vida de trabalho que valeu a pena porque permite que a reforma seja mais elevada e que se possa viver descansado. Foi o que aconteceu com um reformado que viveu emigrado (E11, M/63/Dom) tendo em vista e pensando na possibilidade de viver com boas condições após a reforma: “A gente sofremos do corpo. Sofremos na questão que era mau a distância. Não tínhamos lá mais ninguém (...) só que depois vimos, compensa. Compensou” (E11, M/63/Dom).

A situação económica revelou-se importante não apenas no caso daqueles que preferiam reformar-se mais tarde para aumentar o valor da mesma ou daqueles que continuaram a trabalhar de modo a acumular rendimentos, mas também, inesperadamente, no caso do idoso que preferia reformar-se mais cedo (E9, M/79/Lar) visto que começou a ter pouco trabalho como taxista após o 25 de Abril e esperava conseguir viver com o valor da reforma sem ter de trabalhar quando observou outros reformados cujas pensões eram mais elevadas do que o seu salário.

Assim, o modo de transição para a reforma está relacionado com os motivos de reforma e com as expectativas relativamente à vida de reformado. Como podemos observar na figura 3, os reformados identificaram a reforma com um tempo de descanso, sem preocupações, em que esperavam “não fazer nada”, não trabalhar, estar em casa e receber rendimentos.

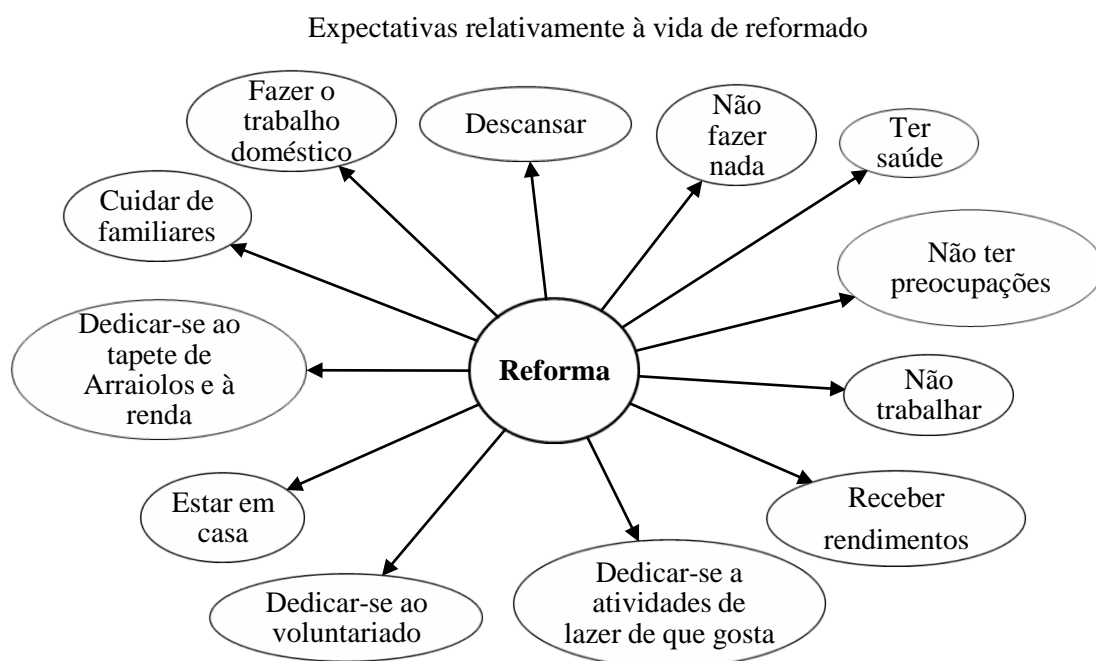


Figura 3 -Expectativas dos entrevistados relativamente à sua vida após a reforma.

Estas expectativas influenciam a possibilidade de se continuar ou não a trabalhar após a reforma. Tal é claro no caso do reformado E11 (M/63/Dom), que, como referimos, não pretendia continuar a trabalhar até atingir a idade da reforma e afirmou que não continuou a trabalhar para poder beneficiar da reforma e descansar (pois considera que a sua saúde é boa apesar de ter sido reformado por invalidez), atribuindo ao facto de ter uma boa reforma e não precisar de trabalhar o facto de viver melhor enquanto reformado. Também o reformado E15 (M/62/Dom), que esperava uma vida sem preocupações com o trabalho, afirmou que a sua vida está melhor pelos mesmos motivos. Esta visão e expectativas face à reforma - uma vida de descanso, com rendimentos - parece aumentar a probabilidade de os reformados não continuarem no mercado de trabalho.

Os dados que obtivemos no nosso estudo são consistentes com a afirmação de Cabral (2013) segundo o qual a forma como os idosos veem a reforma não está de acordo com a tendência de prolongamento da vida ativa. Verificámos que a maioria dos reformados abandonou a vida ativa, justificando-o com a idade, a desatualização dos conhecimentos, o longo tempo já dedicado ao trabalho, o facto de auferir de rendimentos suficientes para viver e de se estar a ocupar um posto de trabalho que poderia ser atribuído a alguém mais jovem e ainda não reformado. Alguns continuaram a trabalhar porque os seus rendimentos eram baixos (E5 [F/81/CDia], E7 [M/82/Lar] e E14 [M/73/Dom]) ou para satisfazer o pedido de quem lhe propôs o trabalho (E12, M/83/Dom).

O autor atrás mencionado verificou que é maior a tendência masculina para continuar no ativo após a reforma e, de facto, na nossa amostra apenas dois reformados do sexo masculino (um em contexto institucional e outro no domicílio) se encontravam a exercer a sua atividade profissional aquando da entrevista. Ambos exercem a sua atividade na área dos serviços e reconhecem a dificuldade em manter o emprego devido à falta de clientes. Embora tenham dito que continuaram a sua atividade devido aos baixos rendimentos, mostraram que, de momento, não é essa a razão pela qual continuam a deslocar-se para o local de trabalho. Já não o fazem por razões essencialmente económicas, tendo o seu horário sofrido algumas modificações. Num caso, foi reduzido após a institucionalização, e, no outro, o reformado disse que o horário é flexível, pois se necessitar pode fechar a loja quando quiser:

“Ah, com certeza, se houver, por exemplo, ou futebol ou qualquer coisa, eu fecho e vou ver, o que é não há necessidade de andar também a sacrificar. Alguma coisa que é já do pouco que a gente gosta, de ver... ou então se for preciso sair, já tenho fechado dois, três dias se a Maria<sup>46</sup> «Ó pai, tens de vir cá dois ou três dias pra tomares aqui conta desta gente e tal» ” (E14, M/73/Dom).

As atividades que continuam a ser praticadas após a reforma possuem uma importância diferente (geralmente minimizada) daquela que possuíam antes da reforma, devido à ausência da obrigatoriedade temporal, podendo a pessoa terminar determinada atividade quando lhe aprouver (Drulhe, 1993). Atentando nos casos mencionados, esta constatação também se parece aplicar à atividade profissional.

Estes reformados mostram claramente que continuam a dedicar-se ao local de trabalho porque aquele constitui um espaço onde se relacionam com os outros, conversando e passando o tempo:

“Resolvi [continuar a trabalhar] porque é onde me sinto bem. Então vou para Lisboa, vou práqui, vou ali, nada me diz nada. Sim, não tenho ambição de ver isto ou de ver aquilo. Não, não, nada me diz nada. E ali, em conversa com as pessoas que sempre conheci... que, às vezes, tenho a casa cheia e cheia, mas não é de negócio, é só conversa! Pronto, é o meu passatempo. Enquanto puder, se calhar, e se me deixarem, vou, vou, vou estando” (E14, M/73/Dom).

Assim, estes espaços constituem-se como uma alternativa a outros espaços onde podem passar o tempo livre, como o café ou o jardim, desempenhando para estes reformados a mesma função e, simultaneamente, permitindo-lhes sentir-se integrados e preservar a sua identidade ao manterem o seu ambiente social.

O tipo de profissão exercida influencia o prolongamento da vida ativa visto que ambos os reformados que a mantêm trabalham por conta própria. Para além disso, parece ainda influir na possibilidade de se continuar a realizar alguma atividade produtiva não remunerada: os

---

<sup>46</sup> Nome fictício.

reformados que desempenhavam funções que sentiam ser gratificantes (como a professora ou a enfermeira) e tinham dificuldade em pensar na reforma, continuam, em regime de voluntariado, a utilizar as suas competências profissionais. De facto, são os que exerceram profissões menos diferenciadas e que afirmaram estar sujeitos a mais responsabilidades que continuam a assumi-las ao exercer funções diretivas enquanto voluntários.

Desde modo, verificamos que a probabilidade de se continuar no mercado de trabalho, que constitui um dos pressupostos do envelhecimento ativo, depende de uma multiplicidade de fatores. Entre eles destacam-se a saúde, a situação económica, as expectativas relativamente à reforma, a trajetória profissional e o tipo de profissão exercida. A idade e o ser reformado continuam a ser vistos por alguns como motivos justificativos para a exclusão da pessoa com mais idade do mercado de trabalho. Por outro lado, ainda que não continuando a vida ativa, alguns reformados esperam conseguir fazer o trabalho doméstico, cuidar de familiares e continuar a dedicar-se ao voluntariado, o que mostra que há a possibilidade de se dedicarem a outras atividades produtivas que não sejam o trabalho remunerado.

Vejamos quais as atividades com que os reformados ocupam atualmente o seu tempo livre.

### 5.3 ATIVIDADES DE OCUPAÇÃO DO TEMPO LIVRE

Numa altura em que, na maioria dos casos, não se exerce uma atividade profissional e, portanto, se considera que se tem todo o tempo disponível (embora existam determinadas atividades que fazem parte das obrigações do quotidiano), não é fácil definir tempo livre. O entrevistado E18 (M/65/Dom) afirmou que o conceito de “tempo livre” se aplica melhor a quem tem um emprego, o que mostra como aquele é definido relativamente ao tempo do trabalho. Na figura 4, observamos que os aspetos que caracterizam o tempo livre, de acordo com os reformados, estão relacionados sobretudo com a ausência de trabalho e com aspetos diretamente relacionados com o mesmo, designadamente, a ausência de horários, obrigações e preocupações. Como consequência, tal significa que o tempo é livre se houver liberdade de escolha para se fazer aquilo que se quer e se gosta. Na verdade, vários reformados afirmaram que fazem apenas aquilo de que gostam, pois têm a opção de não se dedicarem àquilo de que não gostam ou de que gostam menos.

Alguns reformados tiveram dificuldade em definir tempo livre e, por isso, especificaram algumas atividades, praticadas fora de casa, como passear, viajar, sair, conviver, brincar e ir de férias.

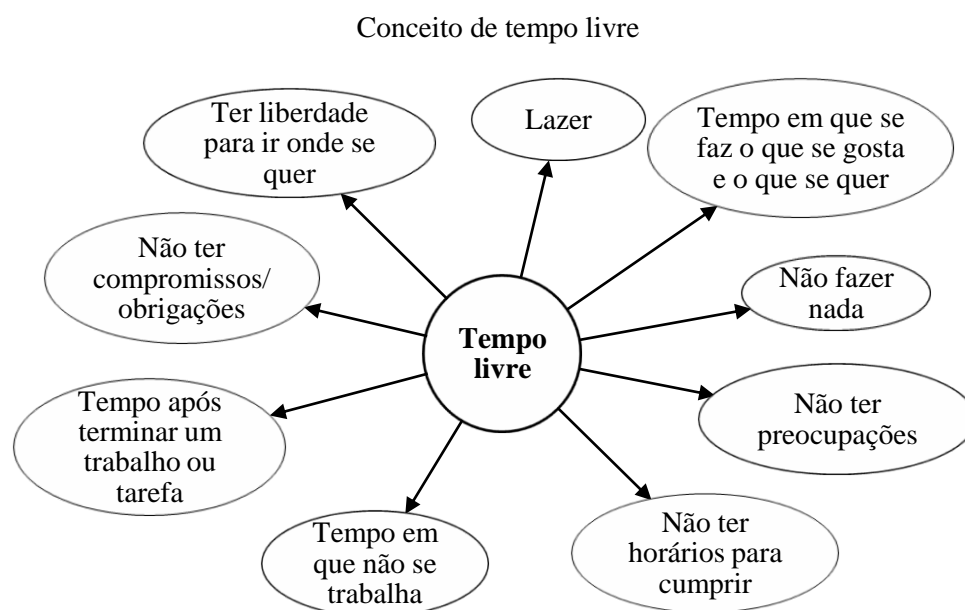


Figura 4- Significado de tempo livre segundo os entrevistados.

Analisámos as atividades de tempo livre dos reformados, não nos limitando a atividades de lazer, mas considerando todas as atividades mencionadas pelos idosos enquanto tal. Assim, incluímos o voluntariado e, em alguns casos, o local de emprego, uma vez que foram mencionados como um modo de passar o tempo, por opção própria, que confere satisfação e bem-estar.

Embora não tenhamos procedido com a intenção de fazermos uma análise quantitativa e, por isso, o tamanho da nossa amostra não o permita fazer, verificámos que as atividades mencionadas por um maior número de entrevistados<sup>47</sup> são atividades fisicamente passivas, como ver televisão, ler, conversar, ir ao café e dedicar-se à renda, crochet, tricot e/ou à costura. Destacam-se ainda a realização de tarefas domésticas. Estes resultados coincidem com os dados estatísticos obtidos pelo INE (1999), por Rosa (1999) e Cabral (2003).

Na nossa amostra é significativo o número de reformados em contexto domiciliário que exercem voluntariado, mas mais significativo é o facto de, entre os 6 reformados que o fazem, 5 mencionarem que o fazem todos os dias, ou seja, de forma muito regular.

Outras atividades que são realizadas todos os dias por alguns reformados são: ver televisão, dedicar-se à renda, crochet, tricot e/ ou à costura, conversar com familiares ao telefone, frequentar uma associação de reformados, estar em casa de uma amiga, fazer caminhadas, praticar atividade física, dormir a sesta, arejar a casa de familiares, fazer as tarefas domésticas e navegar na internet. É possível verificar que a frequência com que as

<sup>47</sup> Ver anexo 10- Atividades realizadas aquando da entrevista.

atividades são realizadas varia muito de pessoa para pessoa, como são os casos de conversar e ir ao café, que são mencionados como realizados com muita frequência, mas também com pouco frequência.

Note-se que algumas atividades que são realizadas frequentemente o são por um número muito reduzido de reformados, como é o caso de estar em casa de uma amiga, arejar a casa de familiares e navegar na internet. Esta última atividade faz parte das menos frequentemente praticadas de acordo com alguns estudos quantitativos disponíveis (Cabral, 2013). Outras atividades que fazem parte das menos praticadas segundo estes dados e que não foram mencionadas por quaisquer reformados no nosso estudo são a participação em eventos promovidos por partidos políticos, sindicatos ou movimentos cívicos e a participação em cursos ou ações de formação.

Tal como nos estudos atrás mencionados, também no nosso encontramos diferenças no que respeita ao género, uma vez que algumas atividades são mencionadas apenas por um dos géneros. Somente as mulheres se dedicam à renda, ao crochet, ao tricot e/ou à costura, aos trabalhos manuais, a atividades religiosas e a apoiar e orientar os netos. Quanto aos homens, apenas eles mencionam as seguintes atividades: fazer pinturas e/ou pequenas reparações em casa, tratar de uma horta/monte/propriedade agrícola, de um quintal e de animais, ir ao café, visitar os filhos e os netos e assistir a jogos de futebol no estádio.

Na figura 5, encontra-se uma lista das atividades realizadas pelos reformados nos dois contextos residenciais. É possível verificar que existe um conjunto de atividades, nas quais se inserem as praticadas por mais reformados, que é comum a ambos os contextos. Existe um outro grupo de atividades específicas do contexto institucional como participar em atividades promovidas pelo lar, passear no espaço exterior do lar e receber a visita de familiares ou conversar com estes ao telefone e ainda atividades como trabalhos manuais, descansar e estar sentada a olhar para os outros. Do mesmo modo, há várias atividades que são apenas mencionadas pelos reformados que vivem no domicílio. Esta lista é bastante mais extensa e inclui exercer voluntariado e participar em atividades organizadas pela associação onde desempenha essa atividade, visitar idosos em lares, assistir a eventos desportivos e culturais fora de casa, navegar na internet, visitar amigos e familiares, passar férias com a família, viajar e ir às compras, fazer pinturas e/ou pequenas reparações em casa, tratar de uma horta/monte/propriedade agrícola, tratar de animais, dedicar-se à jardinagem e cuidar da casa de familiares.

São ainda mencionadas algumas atividades de carácter mais individual como escrever poesia/contos/peças de teatro/letras de música, dedicar-se à pintura, à fotografia e cozinhar.

Atividades praticadas nos tempos livres

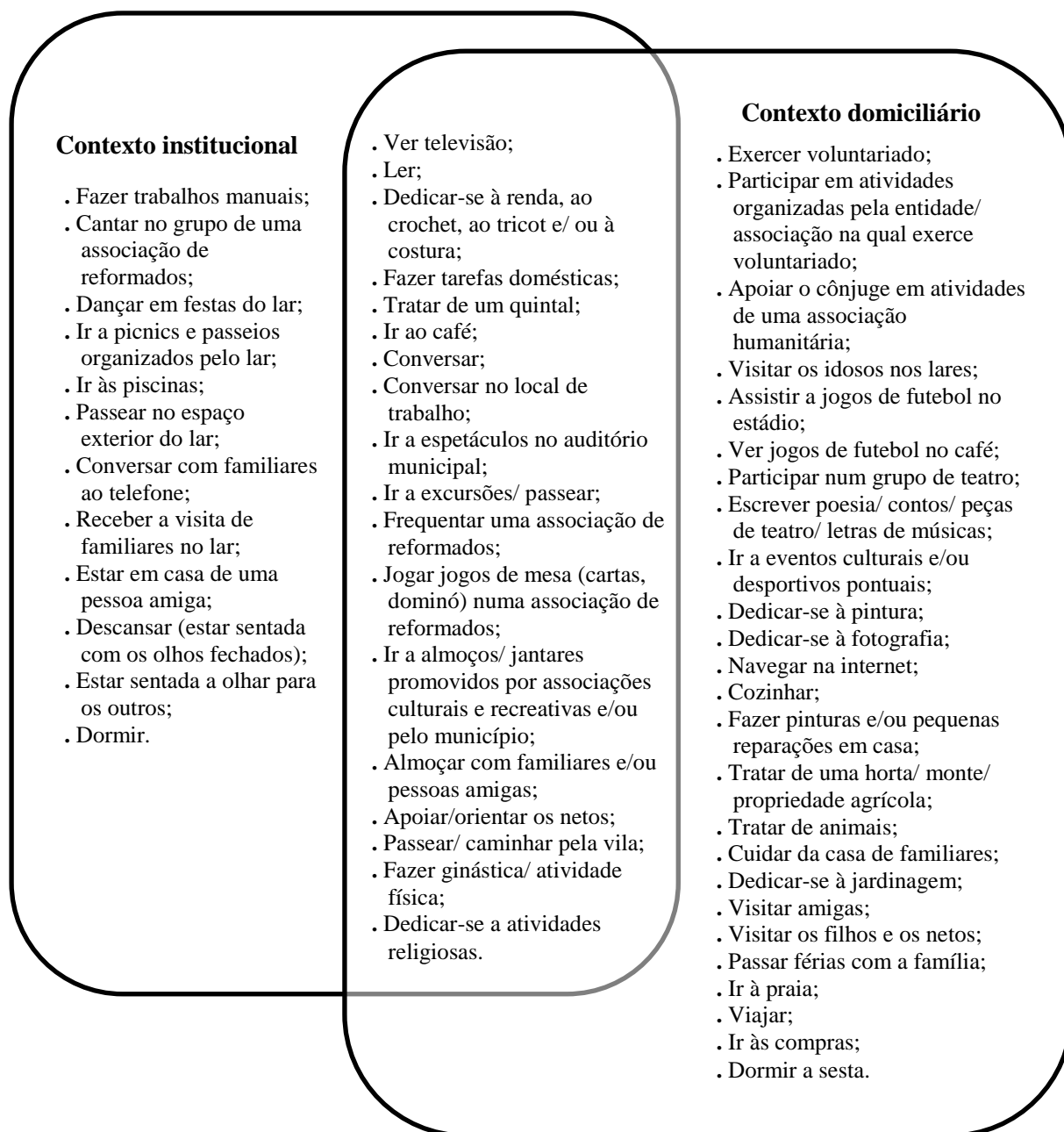


Figura 5- Atividades praticadas pelos reformados, em cada contexto residencial, aquando das entrevistas.

Curiosamente apenas os idosos no domicílio mencionam que dormem a sesta. Mas tal verifica-se provavelmente porque em contexto institucional mencionam apenas “dormir”, não especificando a altura do dia.

Verificamos, portanto, que as atividades praticadas em contexto domiciliário são mais diversificadas do que em contexto institucional, uma vez que incluem atividades produtivas não remuneradas e uma maior diversidade de atividades associativas, culturais e artísticas.

A diversificação das atividades está relacionada com o ambiente físico e social em que são realizadas. Os reformados institucionalizados dizem passar o seu tempo dentro de casa (no lar ou no lar e em casa) e que todos os dias são iguais. Os que mencionam que o fim de semana é diferente, dizem que o é porque estão em sua casa. Alguns mencionam que estão acompanhados pelos restantes utentes mas outros dizem que estão sozinhos a maior parte do tempo, o que parece demonstrar a existência do sentimento de solidão, ainda que não se verifique isolamento físico. Entre estes, vários referem mesmo que preferem estar sozinhos. A rede familiar destes idosos parece muito reduzida visto que, em alguns casos, a maioria dos familiares próximos já faleceu e noutros casos a visita ou o contacto com familiares não parece ser frequente. Os que frequentam uma associação de reformados, por outro lado, dizem que preferem estar acompanhados. Apenas dois reformados afirmam que passam mais tempo fora de casa: um deles (E10, M/72/CDia) afirma passar o tempo em caminhadas ou no quintal quando está no seu monte e o outro (E9, M/79/Lar) passa mais tempo em casa de uma amiga e nos cafés.

Quanto aos reformados residentes no domicílio, a maioria afirma também passar o tempo dentro de casa, à exceção de um (E16, M/67/Dom) que diz estar mais fora de casa. Apenas uma reformada (E20, F/88/Dom), que não tem nenhuma pertença associativa e a que tem mais idade neste contexto, diz que passa mais tempo sozinha. Todos os restantes afirmam que têm companhia, quer do cônjuge e familiares, quer de outros utentes das associações a que pertencem, quer mesmo, no caso de alguns viúvos, da televisão. Estes reformados realizam mais atividades fora de casa comparativamente aos institucionalizados. Apesar de alguns também afirmarem que todos os dias são iguais, no fim de semana dedicam-se mais a atividades que envolvem a família (como passear, almoçar ou ir às compras com familiares e visitar os filhos e os netos) e, no que respeita ao voluntariado e às tarefas domésticas, dedicam-se menos a estas atividades. Verificamos que estes reformados convivem com mais familiares e amigos e preferem estar acompanhados.

A prática de atividades fora de casa, para além de implicar eventualmente mais atividade a nível físico do que permanecer em casa, é sobretudo importante porque reflete o facto de realizarem atividades que envolvem mais interação social (Cabral, 2013). Assim, estes reformados têm uma maior participação social (em associações e/ou outros grupos) e possuem uma rede interpessoal mais alargada do que os institucionalizados.

Os reformados residentes no domicílio participam mais em atividades associativas, mas estes casos correspondem praticamente àqueles que exercem voluntariado e que participam

nas atividades promovidas por essas associações. Estes são também os mais jovens, com mais escolaridade, profissões mais diferenciadas e rendimentos mais elevados.

No que respeita a associações dirigidas especificamente a idosos, verificamos que apenas 4 reformados frequentam uma associação de reformados, sendo que os reformados institucionalizados que o fazem se encontram na vertente de centro de dia.

Observámos que nem sempre a pertença associativa é significado de participação. É o caso do reformado E14 (M/73/Dom), o qual pertence a uma associação de reformados mas disse nunca a ter frequentado nem participado em atividades organizadas pela mesma. Este disse não sentir necessidade de companhia uma vez que a encontra no seu local de trabalho, onde continua a deslocar-se todos os dias.

Alguns reformados participavam em atividades de convívio com grupos de amigos ou em atividades promovidas pelo município ou outras associações, mas deixaram de o fazer algum tempo depois de reformados. Aquando da realização da entrevista, quase metade dos reformados afirmou que não participa em atividades deste tipo. Alguns começaram a participar nessas atividades quando se reformaram, mas entretanto deixaram de o fazer, mostrando, como alguns estudos provaram (Groenou & Deeg, 2010, cit. por Cabral, 2013) que a participação social diminui ao longo da vida, mas aumenta nos idosos mais jovens devido à necessidade de ocupar o tempo livre e de reestruturar a vida aquando da reforma e depois volta a diminuir. Tal reflete-se na dificuldade em perceber, por vezes, até que ponto as atividades foram realizadas recentemente ou frequentemente porque os idosos referem-nas como se tivessem sido realizadas há pouco tempo quando, na verdade, se estão a reportar à altura em que eram mais participativos, ou seja, aos primeiros anos de reforma.

Considerando, como mencionámos no capítulo teórico, que as vivências e as práticas que têm lugar após a reforma são influenciadas pelas experiências anteriores, fazendo parte de um percurso de vida que não é estanque, mas contínuo, vejamos em seguida até que ponto se verifica essa continuidade no que respeita à ocupação dos tempos livres.

### **5.3.1 Reorganização do tempo**

#### **5.3.1.1 Continuidades e oportunidades**

Para além das já mencionadas longas trajetórias profissionais, antes da reforma, a maioria dos reformados dedicava um grande número de horas ao emprego. No restante tempo, as mulheres dedicavam-se sobretudo às tarefas domésticas, à renda, ao crochet e à costura. Os homens dedicavam-se a atividades como a caça e a pesca, ir ao café e frequentar sociedades

recreativas, culturais ou desportivas. Ambos destacaram ainda atividades como ir a bailes e cantar, cultivar uma horta ou quintal e passear ou estar com amigos e/ ou familiares.

Verificamos que existiam diferenças na ocupação do tempo tendo em conta o género. As mulheres dedicavam-se principalmente a atividades relacionadas com o meio doméstico e, por isso, dentro de casa, refletindo o papel social que lhes era atribuído, enquanto os homens se dedicavam a atividades fora de casa, mais diversificadas e implicando um maior convívio social. Estas experiências de género refletem-se nos modos de ocupação do tempo quer antes quer após a reforma: verifica-se uma continuidade, no caso das mulheres, na dedicação à renda, ao crochet e à costura, e, no caso dos homens, na ida ao café. Mantêm-se assim o tipo de atividades praticadas e as diferenças nas práticas de acordo com o género.

Deste modo, com a transição para a reforma, não se deixaram as práticas anteriores, antes continuaram e, em alguns casos, foi mesmo possível dedicar-lhes mais tempo. O facto de estarmos a falar de reformados que dedicaram a maior parte da sua vida ou alguma dela em determinada altura à agricultura, juntamente com a residência em meio rural, permitiu que continuassem a dedicar-se a esse tipo de trabalho, cultivando as suas hortas, quintais ou propriedades.

O mesmo acontece com as mulheres, continuando a ajudar os cônjuges no trabalho agrícola e a dedicar-se aos trabalhos domésticos, à renda e à costura. Estas mantiveram os seus hábitos e, mesmo aquando da institucionalização, é possível verificar como o modo de agir se mantém ainda que em espaços diferentes, o que parece resultar novamente do papel atribuído socialmente à mulher enquanto cuidadora e dona de casa que deve permanecer na sua residência. É possível vê-lo no discurso da reformada E2 (F/79/CDia) quando nos disse, relativamente à sua casa, que “Ainda sou agarrada à casa! Não é andar a ver aquela vizinha nem a outra. Vivo com toda a gente e faço tudo, mas depois andar de casa em casa nunca fui (...)” e, mais tarde, quando disse que não conversa muito com outras pessoas no lar porque “Assim não, eu não me vou daquela sala para a outra nem da outra prá outra porque não gosto de andar aqui e ali a fazer essas coisas e então estou sempre aqui sentada” (E2, F/79/CDia).

É possível verificar que muitas das atividades de tempos livres foram iniciadas não só antes da reforma, mas mesmo em idade muito jovem:

“E então tinha pr’á uns 14 anos, 13, 14 anos, comecei a ver, a fazer quadras de 4 pontos, a fazer sextilhas aos namoricos e tal... E pronto, agarrei uma, uma influência com aquilo. Ainda hoje gosto, ainda hoje gosto, o que não tenho é já paciência pra, pra... porque me esquece. Tenho de escrever tudo” (E12, M/83/Dom).

Algumas estão mesmo relacionadas com acontecimentos marcantes da vida pessoal. É o caso da entrevistada E20 (F/88/Dom), cuja dedicação às atividades religiosas se iniciou após o contacto com freiras num hospital, durante a adolescência, aquando de um momento de enfermidade.

Alguns reformados exerciam voluntariado antes da reforma, o qual podia ser visto como um complemento à atividade laboral, sendo que, após a reforma, o mesmo passou a funcionar como um substituto, uma vez que os reformados se empenham tanto como o faziam em relação ao seu emprego e sentem-se, por vezes, até cansados:

“Já era voluntário da direção dos Bombeiros há uma série de anos, mas depois consegui dedicar-me mais a esse trabalho, digamos assim, que é muito desgastante também. (...) Todos os dias. E quase todo o dia inteiro. Agora por acaso não estou lá porque combinámos isto porque hoje de manhã às 9 e meia ou assim fui pra lá, andei lá, tive lá e andei por aí a... a pensar também no lanche de Natal, não sei quê... também damos um cabaz de Natal agora no Natal. Tivemos de ir comprar alguns géneros aqui no Minipreço mas outros tenho que ir buscá-los à Ponte de Sor. Portanto, é o dia, praticamente tá passado nisso. O dia e parte das vezes a noite. Lá prás seis, sete horas vou até lá outra vez ver o serviço que há pr’amanhã (...)” (E16, M/67/Dom).

Apesar disso, é evidente que o facto de se tratar de uma atividade de sua livre escolha e que lhes permite ajudar os outros tem um papel determinante na sua satisfação e atribui um valor diferente a esta atividade relativamente à laboral.

Encontrámos ambos os casos em que o tipo de atividade realizado enquanto voluntário está completamente desligado da atividade profissional exercida e aqueles em que existe continuidade. É o que acontece com a reformada E19 (F/63/Dom), que não exercendo nenhum trabalho remunerado, continua, no entanto, a dedicar-se ao trabalho na área da saúde tal como fazia anteriormente. A própria afirma que não sentiu diferença aquando da transição para a reforma.<sup>48</sup> Aqui é claramente visível a importância do trabalho na vida e identidade desta entrevistada, a qual diz que não se imagina sem o fazer, visto que sempre foi e continua a ser motivo de grande satisfação por poder ser útil aos outros. Embora sinta menos responsabilidade, esta reformada continua igualmente ocupada e a manter rotinas:

“ (...) às vezes, gostava que os dias fossem maiores porque eu, por exemplo, todos os dias faço um plano tal como fazia quando tava empregada, eu todos os dias fazia o meu plano diário. (...) E agora continuo também a fazer planos só que às vezes não consigo fazer tudo o que preciso. Não consigo” (E19, F/63/Dom).

---

<sup>48</sup> O cônjuge mencionou na sua entrevista este aspeto: “ (...) e a minha mulher, eu já lhe disse, não sei pra quê é que ela se reformou. A minha mulher todos os dias, todos os dias, mas isto é com toda a frieza, todos os dias a minha mulher tem de tratar de assuntos relacionados com saúde de pessoas que pra lá lhe telefonam. Eu até já brinco com ela: “Então ainda tens alguma consulta pra hoje?” (E18, M/65/Dom).

A estruturação e a manutenção de rotinas na vida diária é essencial e o voluntariado pode ajudar quando é exercido com regularidade.<sup>49</sup>

A continuidade na prática de atividades de voluntariado idênticas às exercidas no emprego parece estar relacionada com o exercício de profissões científicas e intelectuais: no caso anterior, trata-se de um trabalho na área da enfermagem e verificamos também o caso da professora reformada (E13, F/78/Dom) que se dedica ao voluntariado na área da alfabetização.

Em ambos os casos, as suas profissões possibilitaram o seu reconhecimento, a integração na comunidade e a criação de redes sociais que favoreceram o envolvimento no voluntariado, uma vez que mantiveram o mesmo local de residência após a reforma.

O sentimento de integração está também presente no discurso do reformado E16 (M/67/Dom) que sente ter interesses partilhados com outras pessoas na comunidade:

“Sempre fui habituado a trabalhar, sempre, sempre, por causa de ter uma grande responsabilidade. E aquilo é um bocado isso também, temos muita dificuldade, temos muitos aborrecimentos, problemas, muitas vezes, mas também é um escape, quando temos casos felizmente- também não são assim tantos, são alguns- que a gente vê um leque de pessoas, um voluntário, já não tou a falar dos profissionais, mas voluntários empenhados em fazer aqui aquilo e outra coisa. Em ajudar” (E16, M/67/Dom).

Verificamos que quem sentia assumir maiores responsabilidades foi também quem continuou a assumi-las através do voluntariado, como exemplifica o testemunho atrás.

Barthe *et al.* (1990) afirmam que continuar ligado aos valores profissionais pode ser negativo para alguns, mas há também aqueles que conseguem adaptar-se bem mesmo conservando-os. Os reformados que entrevistámos parecem inserir-se neste último caso graças ao seu trabalho de voluntariado.

Observamos que existe uma ligação com o passado, mesmo no caso daqueles que não se dedicavam ao voluntariado antes da reforma. Essa ligação pode ser relativa a gostos e interesses que se desenvolveram ao longo da vida como é o caso do reformado E15 (M/62/Dom), que faz parte da direção de uma associação de um clube desportivo devido ao gosto desenvolvido desde jovem pelo mundo do futebol, e do E18 (M/65/Dom), que é membro da direção de uma associação cultural que lhe permite contactar e relacionar-se com os outros, motivo pelo qual também gostava do seu emprego.

O voluntariado constitui uma oportunidade, ajudando a manter as redes sociais e o sentimento de utilidade, permitindo que se continuem a utilizar as competências,<sup>50</sup> e

---

<sup>49</sup> As rotinas são de tal forma importantes que uma reformada (E17, F/78/Dom) gostaria que existisse uma associação que promovesse atividades em que tivesse de respeitar horários.

promovendo o desenvolvimento pessoal. A reformada institucionalizada E3 (F/86/Lar), que se sentiu inútil após ter deixado a vida ativa, indica mesmo o voluntariado como uma atividade que gostaria de realizar se pudesse. Este tipo de atividade poderia contribuir para o seu bem-estar, pois, apesar das suas dificuldades a nível de saúde, nem todos os tipos de voluntariado exigem esforços físicos.

O sentimento de utilidade pode advir de outras atividades simples e que já faziam parte do quotidiano de cada um, como testemunha a reformada E1 (F/91/Lar). Esta realiza pequenos trabalhos de costura no lar, ajudando as auxiliares da lavandaria, e sente-se bem ao fazê-lo. Também outras reformadas afirmaram fazer trabalhos de renda e de trapo para o lar. O reformado E10 (M/72/CDia) cultivava alguns produtos hortícolas que eram utilizados na cozinha. Assim, ainda que em contexto institucional, é possível que os reformados continuem a dar o seu contributo de alguma forma, utilizando competências que adquiriram ao longo da vida, e, simultaneamente, mantendo as suas capacidades.

Alguns idosos institucionalizados enfatizam esta sua capacidade de continuar a utilizar as suas competências. É o caso do reformado E4 (M/85/CDia), que foi alfaiate, e da reformada E1 (F/91/Lar), que sempre gostou de costurar, os quais afirmaram, com orgulho, que ainda hoje tratam das suas roupas.

Ainda no que concerne à participação social e à atividade associativa, verificamos que quem foi sócio de associações recreativas e desportivas continua a ser sócio ou a participar em atividades promovidas por associações.

A participação social é, como vimos, baixa, mas observámos, tal como no estudo de Fonseca *et al.* (2005), que já o era antes da reforma, particularmente no caso das mulheres.

Relembremos que a participação está relacionada com fatores sociodemográficos e até históricos e culturais. Por exemplo, alguns reformados não tiveram a oportunidade de continuar a frequentar as associações recreativa e desportiva de que eram sócios durante a vida ativa porque estas foram extintas.<sup>51</sup> Além disso, se já antes da reforma o acesso a

---

<sup>50</sup> Embora, através do voluntariado, se possa contribuir para a sociedade, há que ter em atenção que este não pode ser um substituto do emprego, como ilustra claramente o reformado E18 (M/65/Dom) ao afirmar que “(...) os ganhos aqui são só morais, a satisfação de fazermos as coisas e de as pessoas reconhecerem o nosso trabalho, mais nada”, pois as pessoas reformadas “deviam de fazer qualquer coisa de útil. Embora, vamos lá a ver, o voluntariado também não se pode substituir às instituições (...). Pretende-se é colaborar, ajudar a resolver problemas, a de algum modo ser cooperante. Agora o voluntariado não pode ser encarado como alguém ou algumas pessoas que vão substituir o trabalho de outro” (E18, M/65/Dom).

<sup>51</sup> Por um lado, generalizou-se o acesso das massas a tecnologias como a televisão, sendo que uma das razões pelas quais as associações eram frequentadas era o facto de serem um dos poucos locais com televisão devido aos baixos rendimentos da população em geral. Por outro lado, fatores políticos e sociais também tiveram influência: “ (...) [a sociedade artística] já estava em decadência porque logo que se deu o 25 de Abril houve uma luta brutal de partidos, não é? E depois começaram cada um a arranjar a sua, as suas sedes. Principalmente o

determinadas atividades recreativas era condicionado pelo género, também o era pelo estatuto social. O entrevistado E14 (M/73/Dom) diz-nos, sobre a sociedade artística, que

“No meu tempo já havia agricultores e tudo lá. Mas houve, quando aquilo foi formado, era a sociedade dos artistas, portanto, era os pedreiros, os carpinteiros, os serralheiros e essa gente eram artistas. Os da agricultura nunca tiveram nome de artistas [risos] e..., mas, quer dizer, já no meu tempo, já... já aí há uns 60 anos atrás, já havia gente da agricultura lá. Pessoas que trabalhavam no campo já eram sócios também. Embora ainda havia aquela coisa do ser artista e não ser artista que fazia uma diferença na classe. Havia uma diferença nisso, havia” (E14, M/73/Dom).

Para além desta continuidade a nível de atividades não remuneradas, vimos já também como a continuidade se pode verificar no caso das atividades laborais, em que a atividade estruturante após a reforma continua a ser a que era exercida antes da transição.

Adiante veremos ainda como a continuidade se manifesta enquanto necessidade no quotidiano de cada um.

Assim, observamos que, apesar das transições e mudanças, as opções tomadas podem ser compreendidas se atentarmos nas experiências pessoais e sociais de cada um. Essas opções passam pela procura da continuidade mas também podem resultar em novas práticas.

### 5.3.1.2 Novas oportunidades

Para além das práticas que não se abandonam, há também outras que se iniciam com a transição para a reforma como vimos, aliás, no caso do voluntariado. De facto, esta mudança, aliada a outros fatores, constitui uma oportunidade para se realizarem atividades de que se gostava ou que se planeavam fazer mas para as quais se dispunha de pouco tempo. Alguns reformados, por exemplo, começaram a dedicar-se a atividades mais individuais como a leitura e a pintura. Outros, para além dos voluntários, decidiram tomar o poder de iniciativa, criando eles próprios oportunidades: E10 (M/72/CDia) pediu para cultivar um pedaço de terra do lar; E2 (F/79/CDia) conseguiu juntar um grupo de pessoas para formar um novo espaço de convívio para idosos e reorganizar um grupo de cantares; E4 (M/85/CDia) organizava convívios e almoços; e E7 (M/82/Lar) recuperou tradições.

Relativamente à reorganização a nível das relações sociais, abandonam-se papéis ou desempenham-se novos no seio da família, como é o caso dos avós que se dedicam aos netos

---

partido comunista e o partido socialista. E dividiu as pessoas e não houve interesse por isso...Aí acabou o interesse pelas sociedades.” (E14, M/73/Dom).

e os ajudam (E2 [F/79/CDia] e E13 [F/78/Dom]), apoiando-os quer emocionalmente, quer nos seus estudos ou através da coabitação, fazendo esses reformados sentir-se úteis.

Também a nível da vida conjugal é necessária uma reestruturação. Há casos em que não existe negociação: a mulher não deixa o marido “meter o nariz onde não é chamado” e o homem continua a realizar as atividades no exterior como fazia anteriormente (Barthe *et al.*, 1990), como é o caso do reformado E11 (M/63/Dom). Mas, em alguns casos, as tarefas são divididas e o homem assume bem esse papel:

“ (...) houve ali uma rutura com determinados hábitos, não é, que estavam instalados. Mas eu penso que assumi o papel de ajudar mais porque tinha mais tempo nessa altura do que... tando a minha mulher a trabalhar era natural que eu ajudasse nalgumas funções que até ali não podia mesmo que quisesse porque não tinha tempo pra ajudar, nomeadamente nessa parte de fazer comida e ajudar ou de ir buscar o pão ou fazer as compras” (E18, M/65/Dom).

Verificámos, inesperadamente, que a viuvez pode apresentar-se também como uma oportunidade. De facto, vimos como algumas reformadas (E5 [F/81/CDia], E8 [F/88/Lar] e E17 [F/78/Dom]) não participavam em atividades fora do domicílio quando eram casadas e só o passaram a fazer após a viuvez e a reforma. Estas mulheres dedicaram a vida ao trabalho e à casa e apenas após a reforma se dedicaram a atividades de tempos livres, como a participação em atividades de associações de reformados, a ida a passeios e excursões promovidas por diversas entidades (associações de reformados, município e Inatel).

Vimos que aqueles que têm uma rede mais alargada se envolvem em mais atividades, pelo que a rede interpessoal é essencial por esta razão, assim como pelo apoio dado e recebido. Verificámos, por exemplo, que foram familiares da entrevistada E8 (F/88/Lar) que a incentivaram a participar nas atividades da Fundação Inatel após vários anos de luto.

A importância da família na vida dos reformados é evidente quando a reformada E3 (F/86/Lar) nos diz que o Natal é o único dia que difere de todos os outros. No entanto, não o é pela festividade em si, mas antes pela companhia dos familiares:

“R- Estou aqui há quatro anos, só aqui passei um Natal. O resto tem sido em casa dos meus filhos.

E- E o que faz nesse dia? É diferente então?

R- Sim, é por estar na minha família, não é? A comida, a gente, felizmente hoje em dia já se come bem quase em todo o lado em todos os dias. Porque no meu tempo de nova não” (E3, F/86/Lar).

É também visível o apoio emocional dos amigos no caso dos reformados E4 (M/85/CDia) e E17 (F/78/Dom) quando ficaram viúvos. Foi esse apoio dado a esta última que a incentivou a frequentar a associação de reformados e, provavelmente, a evitar um estado depressivo uma vez que a mesma afirmou ter pensado no suicídio:

“Agora já estou preparada para estar sozinha, mas custou-me muito de princípio. Ainda pensei em matar-me quando ele morreu, de me ver sozinha. Mas depois a Isabel<sup>52</sup> começou-me a desafiar, meteu-me ali sócia que é bom. Aquilo ali é que me distraiu assim mais. A pessoa vê-se sozinha sem o marido, aqui. É da gente perder a cabeça” (E17, F/78/Dom).

No caso da reformada E20 (F/88/Dom) é notória a importância da vizinhança como rede de suporte, ajudando a reduzir o isolamento social e a que esta se sinta em segurança:<sup>53</sup>

“ (...) tratam-me muito bem e então têm cuidado de ver... se eu tardar de mais em abrir as persianas da janela, eles estão logo alerta. Pois. Mesmo aqui a vizinhança é assim. Se algum dia eu que abra as persianas mais tarde, eles andam logo a ver o que é que se passa. E outras vezes, às vezes, os meus sobrinhos ligam-me aqui pra casa, se eu não estou ou porque fui a qualquer lado, eles, os meus sobrinhos, ligam prós meus vizinhos pra perguntar se eles já me viram, se eles já me viram e se... isto é sempre assim. De maneira que há um convívio assim. Mas isto é a rua toda” (E20, F/88/Dom).

O complemento existente entre as relações sociais informais e as familiares no que respeita ao apoio e à ajuda e a multiplicidade de trocas inter e intrageracionais (Cabral, 2013) são visíveis neste caso e no da reformada E17 (F/78/Dom), que, além do apoio emocional de amigos, tem o apoio instrumental de um filho quando se encontra doente.

Se, por um lado, existem estes que recebem ajuda, há também aqueles que, simultaneamente apoiam e ajudam os familiares, quer os descendentes (E2, F/79/CDia) trata da comida e da roupa do neto mas quando não consegue fazer algo, como varrer, pede ao neto que o faça) quer os ascendentes (E10 [M/72/CDia] vivia em casa dos pais e disse-nos “Ali estive com a minha doença e com as deles. Eles depois também tinham idade, adoeceram também e depois acabei ainda por os ajudar, é...”).

Deste modo, numa época em que o valor da independência é tão prezado, constrói-se “um ciclo de vida onde a autonomia e independência se apoiam mais do que nunca na interdependência” (Barthe *et al.*, 1990, 40),<sup>54</sup> em que as relações entre as pessoas se tornam indispensáveis em todos os momentos da vida.

A utilização das novas tecnologias pode ter um papel importante na manutenção da rede interpessoal porque permite manter o contacto com aqueles que se encontram fisicamente

---

<sup>52</sup> Nome fictício.

<sup>53</sup> Vemos também o caso da entrevistada E5 (F/81/CDia), que nos disse: “Lavo a minha roupa, faço a cama, vejo televisão e fecho a porta e ninguém sabe que estou lá [riso] (...). Não saio de casa. Não, não. Tenho umas vizinhas que todos os oito dias me vão ver”.

<sup>54</sup> Tradução livre da autora a partir do texto original, onde se lê: “Ainsi se construit un cycle de vie où l’autonomie et l’indépendance s’appuient plus que jamais sur l’interdépendance (...)” (Barthe *et al.*, 1990, 40).

mais afastados. Alguns reformados utilizam o telemóvel como um importante meio de comunicação para manter as relações familiares.<sup>55</sup>

O reformado E18 (M/65/Dom) utiliza a *internet* para conviver, o que lhe permitiu reencontrar antigos colegas de escola com quem há muito tinha perdido o contacto. Este reformado, que faz parte da direção de uma associação cultural, utiliza também as redes sociais, como o *Facebook*, para divulgar a cultura e os eventos que têm lugar no local onde vive.<sup>56</sup> Além disso, o uso das tecnologias pode ajudar a criar ou fortalecer laços intergeracionais, como acontece com este mesmo reformado que ajudou o seu pai a utilizar o computador para registar a sua escrita, sendo que ambos se dedicam à poesia.

### **5.3.2 Quando o perto “se faz” longe**

Se, por um lado, se podem continuar diversas práticas e iniciar novas, por outro, há ainda aquelas que se abandonam. Contudo, tal não se faz necessariamente de modo abrupto, mas gradualmente.

Referimos que os reformados participam em mais atividades aquando da reforma, mas que estas começam depois a diminuir novamente. De facto, há uma altura em que se verifica que a pessoa começa a abandonar algumas atividades ou a realizá-las a um ritmo mais lento e com um significado diferente. É possível observá-lo quando vários reformados afirmam que perderam o interesse, que se sentem aborrecidos ou que já têm “a barriga cheia de tudo” (E8, F/88/Lar). Alguns deixam de frequentar uma associação recreativa, outros vão deixando algumas atividades para o dia seguinte. Assim, as atividades são abandonadas progressivamente, à medida que também o espaço físico onde a pessoa se movimenta se torna cada vez mais restrito.

O espaço pode ser percecionado como ameaçador (Barthe *et al.*, 1990), como demonstram alguns reformados que temem ficar sozinhos em casa,<sup>57</sup> principalmente durante a noite, sem ajuda por perto, o que leva, por vezes, à institucionalização e à crescente limitação do espaço onde a pessoa atua. Tal acontece quer quando se encontram na comunidade e são

---

<sup>55</sup> A reformada E2 (F/79/CDia) disse-nos que teria de levar o telemóvel para a entrevista porque a filha poderia telefonar-lhe e o reformado E9 (M/79/Lar) falou-nos da angústia que sentiu quando pensou, um dia, que o telemóvel poderia não funcionar quando o filho lhe telefonasse.

<sup>56</sup> É interessante ver como compara a função do *Facebook*, onde coloca vários tipos de informação, à dos pregadores: “(...) antigamente havia os pregadores. Por exemplo, uma pessoa perdia qualquer coisa. Havia aqui um senhor que era conhecido por Sr. João Caga Barro, se viesse ter com ele, ele pregoava. Punha-se aqui ao cimo da vila, ali ao pé das grades e dizia: ‘Quem perdeu não sei, não sei quê, vá ter com fulano tal’ ” (E18, M/65/Dom) e assim também ele colocou um aviso de um objeto perdido nessa rede e logo apareceu a pessoa a quem pertencia.

<sup>57</sup> “ (...) só que a gente pode-lhe dar uma coisa qualquer em casa, sozinha” (E2, F/79/CDia).

institucionalizados quer quando, encontrando-se já institucionalizados na vertente de centro de dia, passam para o lar.

Mesmo após a institucionalização, o espaço vai-se reduzindo cada vez mais à medida que a pessoa deixa de circular nos espaços exteriores do edifício e até no interior se restringe a certas partes: “Não vou para fora cá dentro. Eu nunca fui ainda à lavandaria. Vou às vezes ao pé do escritório quando preciso de qualquer coisa ou assim, mas de resto... prá minha sala, da minha sala pró refeitório” (E3, F/86/Lar).

Com a diminuição do espaço onde se movimentam e a crescente dificuldade de mobilidade, os espaços tornam-se cada vez mais distantes:

“R- Há outra rapariga que é da minha terra também (...) Mas como estamos mais distantes, tamém a conversa, tamém está quase sempre feita. Para melhor dizer o meu dia...

E- ...mais distantes porque ela está noutra...

R- Não, ela está na mesma sala, está na mesma sala mas temos duas pessoas no intervalo de nós as duas” (E3, F/86/Lar).

Assim, ao se limitarem espaços físicos, começam também a reduzir-se as atividades. É o caso das reformadas E3 (F/86/Lar) e E8 (F/88/Lar) que deixaram de fazer renda e ir a excursões, respetivamente, quando o seu espaço se limitou ao lar. São vários os reformados que afirmam que começaram por não ir a excursões cujo destino eram locais muito afastados da sua área de residência para depois deixarem de ir a qualquer excursão ou passeio. Esta limitação é também visível em alguns reformados que visitavam locais ou familiares quando tinham viatura própria e, quando deixaram de a ter ou de conduzir, terminaram essas visitas.

Para além disso, o estreitamento do espaço, juntamente com a diminuição da mobilidade e o aumento das dificuldades de audição e visão, pode afetar a pessoa psicologicamente, levando também à diminuição do espaço mental: aumenta a dificuldade em memorizar e diminuem os interesses devido à perda de papéis e às relações interpessoais menos intensas. De facto, verifica-se um distanciamento quer porque as dificuldades motoras aumentam as distâncias entre os lugares quer porque esse distanciamento físico leva a um distanciamento relacional e afetivo (Levet, 1998). Deste modo, verificámos como muitos dos idosos preferem estar sozinhos, principalmente os institucionalizados, e, estando rodeados de tantos outros utentes, não interagem uns com os outros.<sup>58</sup>

O reformado E14 (M/73/Dom) mostra como a perda de interesses está relacionada, em parte, com a mudança do seu papel enquanto pai, uma vez que os filhos já possuem a sua

---

<sup>58</sup> A reformada E20 (F/88/Dom) diz que não participa em almoços organizados por entidades ou associações porque “Acho que é muito barulho já prá minha cabeça. Acho que é já... é muita gente, é muita mexida... é muito barulho já prá minha cabeça. Eu estou habituada, como vê, tou habituada a estar só, neste sossego, nisto tudo” (E20, F/88/Dom).

própria família ou não vivem consigo e, portanto, ele já não se dedica a atividades que realizava anteriormente com eles:

“Gosto de pescar, gostei de caçar, gostei de passear. Todos os anos passávamos quinze dias em praias, isto e aquilo, é, e gostava. Mas principalmente gostava por causa dos filhos, prá acompanhar os filhos e pra... tar, pra ver as voltas que eles davam e pra os ajudar, etc. Era, era um passatempo” (E14, M/73/Dom).

Assim, verifica-se que existe um declínio vital e os mais velhos abandonam progressivamente os papéis e as atividades anteriores. Este abandono não parece estar relacionado com a reforma em si, mas com outros acontecimentos que têm lugar em momentos próximos ou após a mesma como, por exemplo, a viuvez e o aumento dos problemas de saúde. De facto, chega uma altura em que

“Envelhecer é experimentar uma dificuldade inesperada e crescente em realizar ações que foram outrora comuns, agora tornadas problemáticas ou inacessíveis. Não proezas, mas o mais banal: andar por um caminho rochoso, evocar improvisadamente um assunto encontrando a palavra certa, escrever” (Nourissier, 1990, cit. por Drulhe, 1993: 274-275).<sup>59</sup>

Esta crescente dificuldade e conseqüente abandono são visíveis quando a entrevistada E5 (F/81/CDia) nos disse:

“Sabe, eu quando vim pra cá não estava tão caída, não estava tão caída, mas eu quando vim pra cá, eu tudo gostava de ir a todo o lado, fazia, passeava, cantava tardes inteiras ali naquele coisinho que a gente entra e outras, às vezes, gostavam, cantavam comigo. Mas essas coisas, a pouco e pouco, abala. A gente tem vontade mas na...esta Dr.<sup>a</sup> que aqui está já fomos ver prá uma coisas, muito longe (...) Cheguei a uma barreira muito empinada, não fui, não fui capaz. Quem me puxou, por mim, foi assim a Dr.<sup>a</sup>. Assim, barreira acima, ela é que me puxou” (E5, F/81/CDia).<sup>60</sup>

Para além da redução do espaço, observa-se também uma menor flexibilidade e maior rigidez a nível do tempo. A pessoa não parece suportar qualquer acontecimento que a leve a alterar os horários do seu dia-a-dia, como a hora a que se deita ou se levanta ou a que vê o seu programa de televisão preferido (Barthe *et al.*, 1990). Observámo-lo no caso do reformado E9 (M/79/Lar) ao não querer esperar pela tarde para fazer a barba no lar e, por isso, pediu a uma pessoa amiga que o fizesse durante a manhã, assim como quando o reformado E7 (M/82/Lar) disse a um cliente que não lhe podia fazer a barba e o cabelo de uma vez porque estava quase na hora de ir almoçar (embora fossem cerca das 11 horas da manhã).

<sup>59</sup> Tradução livre da autora a partir do texto de Drulhe, onde se lê “Vieillir, c’est éprouver une difficulté inattendue et croissante à accomplir des action autrefois ordinaires, devenues problématiques ou inaccessibles. Non pas de prouesses mais le plus banal: marcher sur un sentier rocailleux, évoquer à l’improviste un sujet en trouvant le mot juste, écrire” (Nourissier, 1990, cit. por Drulhe, 1993: 274-275).

<sup>60</sup> A mesma contou-nos também como, por vezes, vai passear fora do lar e depois necessita da ajuda de alguém para conseguir regressar.

Face a um tempo que se sabe que é cada vez menor, deixam de existir planos a longo prazo,<sup>61</sup> mas a pessoa pode fixar um dia para realizar uma determinada atividade que lhe permite manter o sentimento de segurança e de continuidade (Barthe *et al.*, 1990), como o faz o reformado E9 (M/79/Lar) ao manter uma rotina, ao sábado, dia em que almoça na casa de uma pessoa amiga. Não se trata, portanto, de uma simples refeição que se prefere àquela que é servida no lar, mas de um momento em que “Na incerteza das suas forças em declínio, a pessoa idosa proporciona a ela mesma um encontro num futuro próximo e, de futuro próximo em futuro próximo, ela agarra-se à vida e faz um esforço para se manter” (Barthe *et al.*, 1990: 42).<sup>62</sup>

A perda progressiva de capacidades e de atividades não significa, no entanto, que se deixem completamente de realizar. Apesar de a probabilidade de surgirem problemas de saúde aumentar à medida que se envelhece, não se perdem todas as capacidades. Assim, alguns reformados afirmam que realizam atividades porque “a cabeça ainda ajuda”. Logo, não esquecendo as dificuldades, há que ter em conta as capacidades e os recursos disponíveis, especialmente em contexto institucional, para manter a autonomia dos reformados.

Assim, sendo a pessoa capaz de se adaptar, pode encontrar estratégias para continuar a realizar determinadas atividades e manter a autonomia. A reformada E1 (F/91/Lar) disse-nos que já não faz trabalhos em renda muito grandes mas continua a fazer alguns mais pequenos. A E2 (F/79/CDia) disse-nos como consegue fazer o seu trabalho em casa, apesar das dificuldades:

“Faço aos bocados, não faço tudo quando vou. Às vezes fico lá um dia ou dois para escalfar umas paredes que tão a querer cair e pintá-las e amanhar e caiar, fazer as coisas todas, pôr a camas de lavado. Mas a cama do meu Manuel<sup>63</sup> é muito grande e, às vezes, peço-lhe a elas a mode de me ir lá ajudar” (E2, F/79/CDia).

Vários reformados repartem as tarefas domésticas pelos vários dias da semana e realizam-nas ainda que mais lentamente ou sentados. A reformada E5 (F/81/CDia) continua a ir a excursões, preparando antecipadamente os vários pares de sapatos que levará. O reformado E14 (M/73/Dom) desloca-se, por vezes, a pé e, face ao seu cansaço, “lê” várias vezes as informações que se encontram no cimo de um lance de escadas:

“(…) esta semana fui, fui uma vez ou duas lá acima às finanças, a subir aquelas escadas todas, já li aqueles papéis que lá estão na... lá de Avis e coiso, eu não sei o

---

<sup>61</sup> O reformado E18 (M/65/Dom) sente-se angustiado perante a consciência deste facto: “(…) eu entendo muito mal a velhice. Eu, eu... angustia-me o facto de já ter esta idade, angustia-me o facto de não saber qual vai ser o meu futuro, angustia-me o facto de uma pessoa já não poder fazer projetos a longo prazo” (E18, M/65/Dom).

<sup>62</sup> Tradução livre da autora a partir do texto original, onde se lê “Dans la incertitude de ses forces declinantes, la personne âgée se donne à elle-même un rendez-vous dans le futur proche et, de futur proche en futur proche, elle s’accroche à la vie et fait l’épreuve du maintien de soi” (Barthe *et al.*, 1990: 42).

<sup>63</sup> Nome fictício.

que é que lá está, mas subo as escadas todas, chego lá acima ponho-me a olhar pós papéis [risos] e a ler aquilo, já li aquilo, cada vez que lá vou leio-os, que é pra descansar” (E14, M/73/Dom).

## 5.4 SATISFAÇÃO E NECESSIDADES

Perante as mudanças e as oportunidades, mencionámos que é necessário compreender até que ponto os reformados estão satisfeitos com o modo como ocupam o tempo e quais são as necessidades que apresentam. É o que veremos em seguida.

### 5.4.1 Satisfação ou conformismo?

Ambos os reformados institucionalizados e os residentes no domicílio se mostraram, de um modo geral, satisfeitos com as atividades que realizam e com o modo como ocupam o tempo. Apenas duas reformadas não afirmaram estar satisfeitas.<sup>64</sup> A reformada E6 (F/82/CDia) justifica-o com o seu aborrecimento face à ausência de atividades e porque está “parada”. A entrevistada E17 (F/78/Dom), viúva, gosta das atividades mas não está muito satisfeita porque não tem companhia. O reformado E7 (M/82/Lar) diz ter dificuldade em responder porque sempre esteve muito ocupado e agora não sabe o que fazer no tempo livre.

Embora se mostrem satisfeitos com o modo como ocupam o tempo, os motivos apresentados são muito diversos. Podemos distinguir claramente entre os motivos apresentados nos dois contextos residenciais. Os idosos institucionalizados estão satisfeitos porque não podem ocupar o tempo de outra forma ou estar noutra local.<sup>65</sup> Logo, esta satisfação parece revelar, na verdade, conformismo perante a sua situação.

Apenas um dos reformados domiciliados apresenta a mesma justificação. Os restantes apresentam um conjunto de motivos diversos: gostam do que fazem; fazem o que querem e vão onde querem, sem quaisquer obrigações; têm uma boa vida, na companhia da família e recebem rendimentos; e estão ocupados. As razões apresentadas coincidem, em grande parte, com o seu conceito de tempo livre.

Quanto a preferências relativamente às atividades realizadas, os reformados institucionalizados revelaram dificuldade em dizer quais as atividades de que gostam mais ou

---

<sup>64</sup> Cabral (2013) afirma que a partir dos 75 anos os idosos mostram-se menos satisfeitos e, neste caso, ambas as idosas apresentam uma idade superior a essa. Apresentam também baixos níveis de escolaridade.

<sup>65</sup> Utilizaram expressões como, por exemplo, “O que é que eu posso fazer mais? Mai nada” (E1, F/91/Lar), “Não posso fazer de outra maneira, poi...” (E2, F/79/CDia) e “Gosto de estar aqui. Vejo que não posso estar noutra lado” (E8, F/88/Lar).

menos e quais são as que consideram mais importantes. Alguns mencionaram que as mais importantes são aquelas que desenvolvem as capacidades cognitivas e que envolvem algum tipo de movimento. De facto, o discurso de vários, ao longo das entrevistas, mostra que as suas preocupações se prendem essencialmente com a capacidade de realizar ou não as atividades básicas da vida diária. É o caso da reformada E8 (F/88/Lar), que, quando questionada sobre o tempo livre de que dispõe, nos remeteu para a sua capacidade de tratar sozinha da sua higiene pessoal. Estas atividades parecem assumir uma relevância especial tendo em conta a idade mais avançada destes reformados e o facto de referirem que têm bastantes problemas de saúde que os impedem de realizar determinadas atividades ou de ter vontade para tal. Assim, a reformada E2 (F/79/CDia) diz-nos que “É eu é que vou às caixas e eu é que vou fazer tudo e é que vou fazer as minhas coisas” e ainda que tem

“ (...) as coisinhas todas, todas amanhadas e trago, nem tenho cá a minha roupa, lavo-a e trago tudo sempre amanhadinho (...) gosto muito de fazer (com licença)[solução] aquilo que eu sempre gostei e depois gosto de ter tudo, como eu, tudo e limpo bem...nem que leve tempo, mas tudo ali como eu quero”(E2, F/79/CDia).

Observamos aqui como é importante para os reformados realizar as atividades instrumentais e manter a sua autonomia. Foi possível ver como alguns, ao longo do discurso, repetiam “Faço tudo”.

Por seu lado, os residentes no domicílio também revelaram alguma dificuldade, mas menor, e mostraram receio relativamente ao futuro, designadamente face à possibilidade de ficar dependentes de terceiros, como ilustra bem o seguinte discurso:

“ (...) eu não me preocupo nada de ter sessenta e tal ou setenta ou assim. Desde que eu tenha qualidade de vida, ah, não tou preocupada mesmo absolutamente nada com isso! Agora o que me preocupa sim e acho que isso preocupa todas as pessoas é se a idade nos faz degradar fisicamente e que nos impede de fazermos as coisas que são mesmo necessárias” (E19, F/63/Dom).

Alguns julgam que todas as atividades são importantes ou porque se complementam ou porque fazem parte da rotina diária e são necessárias. Outros identificaram como mais importantes as atividades que realizam em sua casa (como o trabalho doméstico), a frequência da associação de reformados e aquelas em que podem ajudar e ser úteis aos outros. Outras atividades que preferem são passear, atividades realizadas na associação cultural, a leitura e a dedicação à renda e crochet. O reformado E14 (M/73/Dom) afirmou que o que gosta realmente é de trabalhar, o que mostra novamente a importância que o espaço onde desenvolveu a sua atividade profissional teve e continua a ter na sua vida diária:

“ (...) eu tenho lá o meu espaço de ocupar o tempo que é a loja. Não é bem o trabalho, é a loja. É o espaço. Abro a porta, faço, varro, lavo, limpo, vendo, compro, cada vez menos pois, mas não me preocupo” (E14, M/73/Dom).

A dificuldade em responder foi ainda maior relativamente às atividades de que gostam menos, mas tal prende-se provavelmente com o conceito de tempo livre, que implica a ausência do caráter de obrigatoriedade, sendo que, por isso, não têm de realizar atividades de que não gostem.

Quanto aos motivos apresentados para a realização das atividades que os satisfazem, mencionaram os seguintes: não pensar em problemas, quer seus quer dos familiares, e em ideias mórbidas; estar distraído; sentir-se bem; sentir-se mais desenvolvido e ativo; gostar de ajudar os outros; sentir-se útil; sentir-se feliz; gostar de contactar e conviver com outras pessoas; ser uma vocação com que nasceu; e ter feito e gostado durante toda a vida.

O facto de se gostar das atividades e de estas permitirem a distração e o esparecimento são as razões mais mencionadas. Alguns mencionaram que as realizam porque têm tempo ou para passar o tempo, o que mostra a sua maior disponibilidade após o abandono da vida ativa. Há ainda alguns que disseram que as praticam porque têm de o fazer (como uma necessidade para que não percam as suas capacidades) ou porque não têm outras atividades que possam fazer, o que nos leva a questionar se estes reformados estarão realmente satisfeitos.

Muitos destes motivos refletem e coincidem com o valor que é dado à ocupação do tempo. Em geral, os reformados julgam que é importante ocupar o tempo porque permite distrair, não pensar em problemas, animar o espírito, descansar das obrigações, não estar “parado”, desenvolver as capacidades físicas, ser útil e ajudar o outro. Assim, o seu valor está associado a aspetos psicológicos, físicos e relacionais.

Alguns reformados mostraram que, embora não pensassem muito na reforma, uma das suas preocupações era exatamente o modo como iriam ocupar o tempo: “Na altura [quando se reformou] nunca pensei o que é que eu vou fazer agora e o que é que não vou. Talvez me preocupasse precisamente por isso, por não ter onde ocupar os tempos livres” (E18, M/65/Dom). E numa altura em que se verifica uma maior tendência para a contemplação, a qual pode nem sempre ser positiva, o mesmo reformado disse ainda: “E penso muito o que é que me poderá acontecer, o que é que não poderá acontecer e nesse momento fico um bocado deprimido. E se calhar se não tivesse onde ocupar os tempos ainda seria pior” (E18, M/65/Dom).

#### **5.4.2 Quando o tempo “não chega” ou “se torna” demasiado**

A ocupação do tempo, seja com atividades que envolvam movimento seja a nível de convívio, parece constituir por si só uma necessidade uma vez que

“ (...) se a gente não ocupa isto ou aquilo, cáimos, pronto... Ficamos velhos mais depressa. Pois, então se eu agora for para casa me deixar ali estar todo o dia, ali sentado a dormir ou isto ou aquilo, daqui por uns meses estou que já não posso andar nem nada. Assim, não. Nesse aspeto não. Eu vou ao café, brinco e com todos e... contam-se anedotas... e todas essas coisas” (E4, M/85/CDia).

É de tal forma importante para estes reformados ocupar o tempo que afirmaram mesmo que “Eu faço de tudo pra entreter tempo. Pra entreter tempo” e “O meu tempo, olhe, tenho aí gavetas que já lhe tenho dado a volta pra passar o tempo, quatro e cinco vezes e mais. Pra passar o tempo” (E12, M/83/Dom). Ou mesmo que “Olhe, eu às vezes tenho dias que praticamente me sento à hora das refeições. Porque os meus sobrinhos dizem que eu ando sempre a inventar serviços. Eles dizem que eu ando sempre a inventar serviços, mas é verdade” (E20, F/88/Dom).

No entanto, a resignação que está implícita na satisfação com a ocupação do tempo é também visível quando se questionaram os reformados acerca das atividades que gostariam de realizar. Alguns, maioritariamente institucionalizados, disseram que não podem ou não conseguem realizar outras atividades ou deslocar-se a outros locais ou ainda que não sabem que outras atividades podem realizar.

Os entrevistados no presente estudo pertencem a gerações que foram educadas para o trabalho e que não criaram hábitos de tempo livres. Por isso, apresentam um baixo nível de participação em atividades sociais e recreativas, o que, por sua vez, se reflete, em alguns casos, na dificuldade em saber como ocupar o tempo.

O caso do reformado E7 (M/82/Lar) destaca-se pelo facto de, além da atividade profissional, ter tido uma vida bastante preenchida com atividades culturais e recreativas, as quais continuou a realizar após a reforma.<sup>66</sup> Em geral, os restantes parecem não ter praticado atividades para além da laboral que adquirissem uma importância significativa, excetuando aqueles que se dedicavam ao voluntariado. Nestes casos (E16 [M/67/Dom] e E19

---

<sup>66</sup> Este reformado participava em todo o tipo de eventos e atividades, desde festas e convívios diversos a teatros, desfiles de Carnaval e excursões. Aquando da parte exploratória deste trabalho, este reformado contou-nos com entusiasmo histórias e lendas, mostrou-nos fotografias e objetos das atividades em que participou, que guarda na barbearia, mostrando o seu orgulho nas suas iniciativas: “Fui eu! Desde o 25 de Abril que não havia uma chocalhada cá em Avis e eu vi que era uma tradição que se estava a perder. Lembrei-me: vou pôr isto de pé!” (testemunho dado por E7 [M/82/Lar] na parte exploratória do trabalho e não aquando da entrevista).

[F/63/Dom]), a existência de atividades paralelamente à laboral facilitou a transição para a reforma.

No que respeita aos residentes no domicílio, alguns dizem que não gostariam de realizar outras atividades, pois já fazem o que gostam ou estão ocupados. Vimos anteriormente como alguns reformados se dedicam ao voluntariado de modo tão intenso que o mesmo ocupa a maior parte do seu tempo. Tal é visível também no caso do entrevistado E18 (M/65/Dom):

“E esta atividade do associativismo permite-nos contactar com muita gente, fazer muitos conhecimentos e, acima de tudo, estarmos ocupados. Eu às vezes digo, em forma de brincadeira, que até parece que agora trabalho mais do que quando estava empregado, que o tempo me chega menos. Ando sempre a correr de um lado pró outro. É essencialmente por isso. Por estar ocupado. Porque como já lhe disse em termos de benefícios pessoais, monetários, o saldo é negativo, extremamente negativo porque aqui não se recebe nada, só se dá [risos]” (E18, M/65/Dom).

De facto, no domicílio, alguns reformados afirmaram ter bastante tempo livre, mas é maior o número daqueles que disseram ter o tempo ocupado, os quais coincidem com os que se dedicam ao voluntariado em associações humanitárias e culturais. No caso dos institucionalizados, apenas um (E10, M/72/CDia) disse ter o tempo todo ocupado. Todos os outros afirmaram que têm muito tempo em que não têm o que fazer, afirmando alguns que é até demasiado tempo.

Quando questionados acerca de locais que gostariam de visitar, afirmaram que não gostariam de ir a nenhum local porque lhes falta a paciência e a vontade, já foram a muitos locais ou não lhes interessa. Outros, residentes no domicílio, disseram que podem ir onde querem. Outros ainda explicaram que gostariam mas que não podem por causa da saúde e/ ou dos custos monetários.

Entre os locais que gostariam de visitar, mencionaram o local onde viveram antes da institucionalização, locais que não conhecem e, no caso de dois reformados, o local onde estiveram na tropa, em África.

Os reformados julgam que deveriam existir mais atividades promovidas por instituições ou entidades, sendo que um mencionou que as atividades são suficientes, mas deveriam ser realizadas com maior frequência.

As atividades com que gostariam de ocupar o tempo envolvem o relacionamento com outros, como conversar, sair com familiares, conviver com amigos e outras pessoas e participar em atividades intergeracionais; atividades que estimulem as capacidades físicas e mentais, como atividade física, dançar e passear; atividades que fomentem o sentimento de utilidade, como o voluntariado; atividades recreativas e culturais; e outras atividades mais individuais, como a leitura e a frequência de atividades de formação. Destacam-se ainda

atividades que eram praticadas anteriormente, como, por exemplo, as tarefas domésticas e a atividade sexual.

A sexualidade e os afetos entre idosos continuam a ser vistos quase como um assunto ‘tabu’, evitado ou ignorado por muitos, mas os reformados mostraram também algumas necessidades a este nível. A entrevistada E5 (F/81/CDia) afirmou que gostaria de ter uma companhia apesar das mudanças que tem observado no seu corpo:

“Passei uma vida sozinha e também gostava de ter uma pessoa por minha companhia. (...) Hoje tenho 81 ano. Ainda tenho pessoas, ainda tenho pessoas porque eu era... eu não era o que estou hoje... eu era outra pessoa! Em cabelo, em... no meu corpo todo...! Tudo. A minha... o meu rosto...! Olhe, a gente também lhe dá pena, não é? Eu era uma pessoa que podia-me apresentar bem em todo o lado” (E5, F/81/CDia).

Desta forma, as referências ao corpo não são apenas relativas ao estado de saúde e às capacidades funcionais, mas também ao modo como se apresentam ao outro e como se relacionam com ele e com o meio. A reformada E5 (F/81/CDia) disse-nos ainda: “Eu era uma pessoa capaz de me apresentar. Eu era, era, sim senhora. Hoje tou velha. Tou velha. Mas mesmo assim quando vou a qualquer lado, levo o que gosto, o que posso. Gosto. Aqui é uma censura.” (E5, F/81/CDia). É evidente o peso da socialização na crítica feita pelos outros utentes do lar, mostrando que não são apenas as capacidades físicas e mentais que condicionam a autonomia.

As necessidades de alguns reformados estão claramente relacionadas com o tipo de atividade profissional que exerceram, como é o caso da professora do ensino primário que afirmou que deveria existir um espaço dedicado a atividades intergeracionais onde se partilhassem conhecimentos e tradições com as crianças. É também o caso do reformado E16 (M/67/Dom), que sentia que conseguia realizar o seu trabalho apesar do crescente uso das tecnologias no local de trabalho, mas gostaria de aprender mais e frequentar ações de formação.

Para além disso, os reformados que sentiam ter grandes responsabilidades e se sentiam competentes e úteis apenas gostariam de continuar a exercer voluntariado, mesmo que fosse noutra local, não apresentando outras necessidades.

Verifica-se que as necessidades estão relacionadas com o desejo de continuidade, quer nos casos que acabámos de mencionar quer naqueles que gostariam de fazer atividades que realizavam anteriormente e que já não conseguem realizar. Há ainda aqueles que não sentem necessidades porque continuam a fazer o que faziam anteriormente, quer no que respeita ao trabalho remunerado quer voluntário. Logo, tal como as práticas, as necessidades dos

reformados são compreensíveis se atentarmos no percurso de vida de cada um e em momentos marcantes desse percurso.

O desejo de continuidade é também observável nas expectativas relativamente ao futuro, uma vez que todos os idosos esperam continuar as mesmas práticas enquanto lhes for possível, apesar de reconhecerem a crescente dificuldade em manterem algumas delas e a possibilidade de surgirem ou se agravarem os problemas de saúde.

Apenas os voluntários nas instituições recreativa e desportiva afirmaram que não pretendem continuar a ocupar o cargo atual durante muito tempo. Este desejo pode estar relacionado com as suas expectativas enquanto reformados, uma vez que esperavam uma vida de descanso e sem preocupações. O reformado E15 (M/62/Dom), pretende, no entanto, continuar a cultivar uma horta, visto que é o que sempre gostou de fazer, tendo aprendido em jovem, e o que sempre esperou fazer após a reforma, não implicando preocupações com terceiros.

Por outro lado, verificamos que o tipo de associação em que se trabalha como voluntário e a probabilidade de se continuar a exercer essa atividade também pode estar relacionado com o nível de escolaridade, visto que quem trabalha em associações humanitárias e culturais apresenta mais escolaridade (igual ou superior ao 3º ciclo) enquanto quem se encontra nas associações recreativa e desportiva tem apenas o 1º ciclo.

Considerando que as necessidades resultam da ausência de determinadas práticas e que estas, por sua vez, podem resultar de diversos tipos de constrangimentos, vejamos seguidamente quais são os fatores que condicionam as práticas ou impedem a satisfação das necessidades dos reformados, assim como a participação em atividades que permitam um envelhecimento ativo.

## 5.5 CONSTRANGIMENTOS

Através do exposto atrás, é possível identificar já vários aspetos que influenciam o modo de ocupação do tempo, nomeadamente a forma como é feita a transição para a reforma<sup>67</sup>, as expectativas face à mesma, o género e as relações interpessoais. Considerando que a perceção que se tem de si e do seu corpo, assim como do outro e das relações com ele estabelecidas

---

<sup>67</sup> A transição desperta sentimentos que ainda hoje persistem, aliados a outros, como no caso da reformada E3 (F/86/Lar), a qual se sentiu inútil após a reforma e tem visto o seu estado de saúde agravar-se, pelo que, quando perguntámos quais as atividades que gostaria de realizar, respondeu: “Não posso fazer mais. O que é que eu posso fazer? Não posso ser útil para ninguém porque pra mim própria, às vezes, já não chego (...)” (E3, F/86/Lar).

influenciam as expectativas relativamente às atividades futuras, o comportamento e o cotidiano de cada um, importa ver qual a visão que os reformados têm do envelhecimento e do que significa ser reformado.

### **5.5.1 Olhares através do espelho**

Na figura 6, podemos observar que as representações dos reformados sobre o que significa ser idoso se situam num *continuum* entre dois polos, um negativo e um positivo. As representações mais positivas estão relacionadas com a experiência adquirida e com o sentimento de realização. Contudo, sobressaem sobretudo as negativas: ser idoso é associado a sentimentos negativos, como a tristeza e a angústia, a perda de capacidades físicas e mentais e, por isso, à incapacidade de realizar determinadas atividades e à visão do velho como um empecilho. Alguns veem mesmo o ser idoso como uma fase em que se caminha para o final, em que apenas se espera a morte: “ (...) é a maior tristeza que há é a gente ser idoso. É o que significa é que estamos à espera de ser chamados” (E4, M/85/CDia). O futuro é visto apenas com a certeza de que “Estamos no barco” (E2, F/79/CDia) “E qualquer dia vamos mas é ali para os pés juntos” (E6, F/82/CDia).

Há, no entanto, aqueles que reconhecem a relatividade do conceito, afirmando que tal depende da pessoa, do seu modo de pensar e estar na vida:

“Portanto, a gente não pode avaliar a idade, a pessoa pela idade. Tem que se avaliar mais pela capacidade da pessoa. Tanto faz a capacidade mental como a física, não é? (...) Porque eu, eu costumo dizer, quando as pessoas costumam dizer, tem 88 anos e tá assim como está. E eu costumo dizer ‘Olhe, eu acho que o corpo está a envelhecer, mas o espírito não.’ É, por enquanto, eu sinto-me assim. O corpo pode estar velho, mas o espírito não” (E20, F/88/Dom).

Há que destacar também a associação feita com os problemas de saúde, sendo que mesmo no caso em que ser idoso é visto de modo mais positivo, tal é feito mencionando a saúde como uma condição necessária. Assim, ser idoso é associado por muitos a ser doente.<sup>68</sup>

A visão pessimista do que é ser idoso é confirmada e reforçada pelo modo como é visto o envelhecimento. Poucos reconhecem que as mudanças dependem de cada pessoa e da sua trajetória de vida. Apenas dois reformados institucionalizados indicam aspetos como a experiência de vida, mais conhecimento, compreensão e tolerância, apontando todos os restantes apenas para aspetos negativos: menor vontade de trabalhar e de realizar atividades,

---

<sup>68</sup> Encontrámos um reformado que fez a associação entre velhice, doença e inatividade para de seguida a recusar: “Não vou meter-me agora no sofá, pronto, deixo-me estar aqui porque eu não posso, tou velho, tou doente, deixo-me estar aqui. Não. Não concordo com isso. Mexer enquanto a gente puder” (E10, M/72/CDia).

menos paciência e ambição, perda de gostos e hábitos, mais tristeza e ansiedade, problemas de saúde, maus hábitos de sono, diminuição das capacidades físicas e mentais, dificuldade em realizar determinadas atividades, maior dificuldade em ajudar os outros e cuidar de si, mais dificuldades económicas, mudanças no aspeto físico e no modo como se é visto pelos outros.

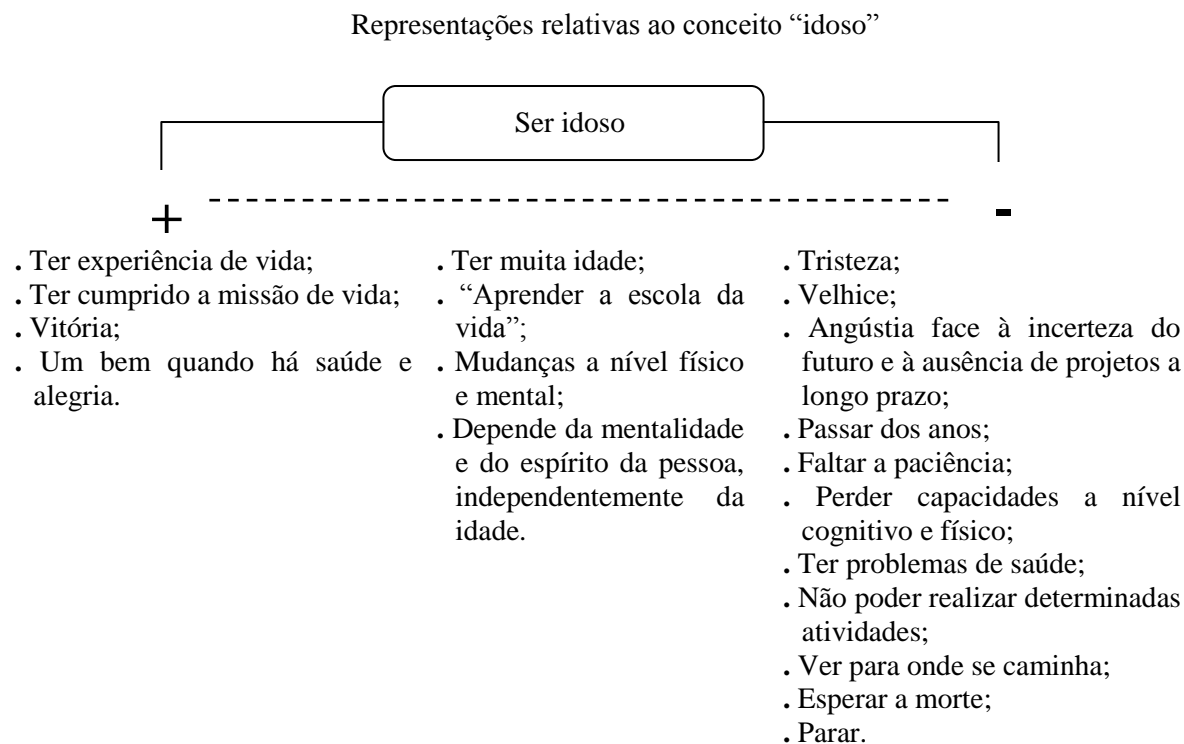


Figura 6- O conceito “ idoso”, de acordo com os entrevistados.

O modo como se é olhado pelos outros pode causar sentimentos de tristeza, como é o caso da reformada E6 (F/82/CDia), que lembrou que alguns utentes do lar a tratam por “velha”, num sentido claramente depreciativo: “Chega-te pra lá velha, chega-te pra lá. Vai pralém, velha” (E6, F/82/CDia).

Aqui observa-se a subjetividade a que o termo está sujeito, a qual também se pode verificar na dificuldade em se perceber quando se é ou não idoso:

“Pois, eu não me considero idoso mas sei que estou nessa faixa etária, eu até já fiz 65 anos, já sou considerado como é que é? Como é que ele diz... se calhar é terceira idade, pronto, a partir dos 65... tá a ver, sou um idoso jovem que ainda fiz 65 há pouco tempo, mas já sou um idoso [risos]” (E18, M/65/Dom).

O reformado E18 (M/65/Dom) mencionou a dificuldade em ver os outros a envelhecer, o que poderá, na verdade, resultar do facto de essa visão refletir a dificuldade em olhar para o seu próprio envelhecimento.

Para além da visão dos outros, há que ter em conta como cada um se vê no outro. É olhando para o outro que a pessoa percebe também as mudanças em si:

“[Ser idoso] É tristeza! Porque a gente, porque a gente, a gente sabe e ouve as outras pessoas que eu costumo a dizer a gente somos os espelhos d’uns dos outros. Quando a gente vê uma pessoa que está esmorcida e que tá triste de ser, de já estar a ser o que é. A gente olha logo e pensamos na gente. Nem que a gente não tenha o coiso, vem à memória o que a gente será, o que é que acontecerá e a gente nessa altura dá-nos tristeza. É, a mim dá-me. Porque era uma e agora não sou nada do que era. Apesar de ainda ser alguém, mas não sou nada do que eu era. Nada” (E2, F/79/CDia).

Estas representações refletem-se naquilo que são as expectativas relativamente ao modo como o tempo deve ser ocupado:

“Eu acho que sim, que toda a gente se devia de se ocupar. Quer dizer, a gente quando começa a ter setenta e tal anos, oitenta anos, já não. Não se deve ocupar em nada. Deve-se ocupar mas em casa, tar sossegado” (E15, M/62/Dom).

Relativamente ao conceito de reformado, existem também ambas as visões positiva e negativa. No entanto, se não verificamos diferenças entre os idosos domiciliados e os institucionalizados relativamente ao conceito de idoso, neste caso os aspetos positivos são mencionados apenas pelos reformados que vivem no domicílio, à exceção do poder auferir rendimentos, que é mencionado em ambos os contextos. Desta forma, atentando na figura 7, embora pareça existir um equilíbrio entre os dois polos, o lado positivo corresponde essencialmente à visão dos reformados residentes no domicílio e o negativo aos institucionalizados. A ideia do que é ser reformado varia conforme o contexto residencial, mas não podemos, no entanto, esquecer que tal também poderá estar relacionado com a idade dos entrevistados uma vez que os institucionalizados têm idades mais avançadas e, em geral, já viveram bastante mais anos como reformados.

Os aspetos positivos dizem respeito ao poder receber rendimentos sem ter de manter o emprego, à ausência de restrições impostas por este, como a liberdade em termos de horários, responsabilidades e o poder descansar e dedicar-se a atividades por si escolhidas. Note-se, no entanto, que o abandono da vida ativa é visto de modo positivo sobretudo aliado ao facto de se continuar a ter uma fonte de rendimentos:

“Olhe, ter uma reformazinha é ter pelo menos para o pão de cada dia porque os meus pais não foram reformados. Não havia reforma e a viver uma vida como puderam, pois, Mas para mim, a reforma conta, a reforma da vida pra mim conta, como é que hei-de dizer? Uma esmola praticamente, digo assim. Trabalhámos toda a vida e ao fim, ao fim e ao cabo, se não fosse a reforma do que é que a gente comia? Se não tivéssemos a reforma, do que é que a gente comia? Como se andava dantes, que se via as pessoas de porta em porta, com um caldeirinho na mão, de monte em monte a pedir uma esmola. E pra mim a reforma tem muito significado por ter o pão de cada dia certo” (E3, F/86/Lar).

A questão económica e o abandono do trabalho surgem também como aspetos negativos quando os rendimentos são baixos e em alguns casos de reforma por invalidez, ou seja, quando a reforma não foi voluntária.

A perspetiva mais negativa coincide com a conotação negativa atribuída ao conceito “idoso”: “ (...) Porque a gente quando se reforma, ficamos logo no sítio das nossas mães, que já foram. A gente fica logo nesse sítio. Triste. Por não poder fazer... Quem tem pensamento como eu!” (E2, F/79/CDia).

Alguns chegam mesmo a afirmar “Ser reformado, ser reformado é um gajo está, está com os pés para a cova. (...) Isto não tem futuro nenhum. Um gajo está reformado, está no fim. Não há volta a dar” (E9, M/79/Lar).

Assim, vemos que a reforma pode ser encarada como um tempo de descanso a que se tem direito, mas, como afirma Dionísio (2001:245), “[e]ste descanso merecido pode ainda ser percepcionado, nalguns velhos, como o prelúdio do descanso eterno”.

No domicílio, duas entrevistadas (E13 [F/78/Dom] e E17 [F/78/Dom]) têm uma perspetiva mais negativa, o que está relacionado com a sua vida enquanto reformadas comparativamente à altura em que se encontravam ocupadas com o seu emprego: a professora que não gostaria de se ter reformado, afirmando que ainda se sente capaz de trabalhar; e a comerciante (café e aluguer de quartos) que sempre dedicou a sua vida ao trabalho, o qual não lhe deixava tempo livre e envolvia muito contacto com outras pessoas, viúva, que se sente muito sozinha em casa e afirma que não tem como ocupar o tempo de modo a estar distraída.

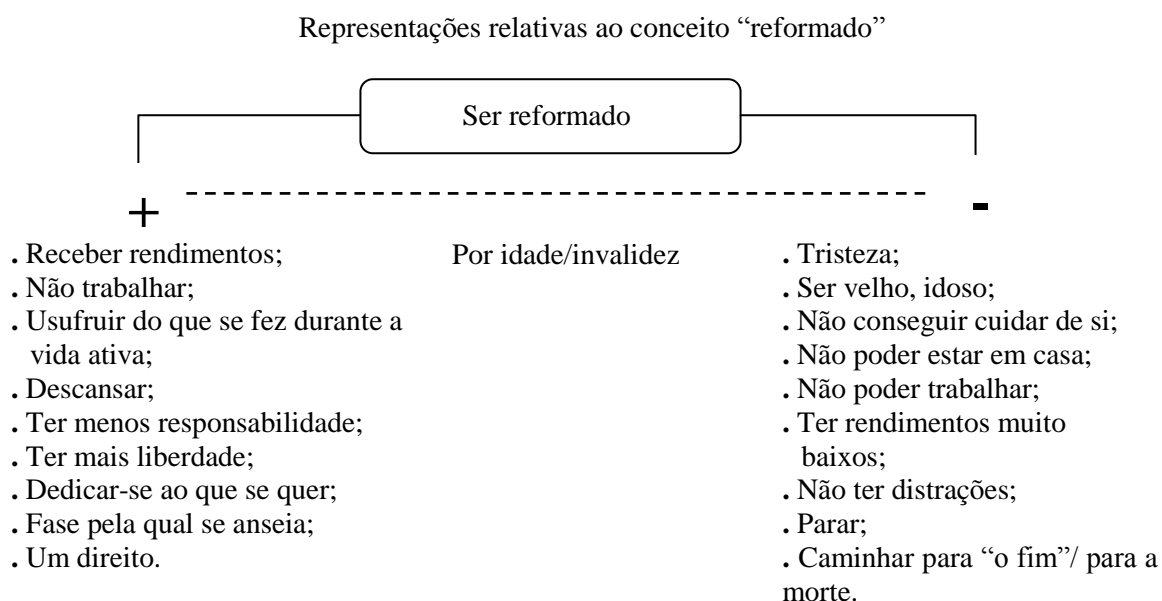


Figura 7- O conceito “reformado”, de acordo com os entrevistados.

Para além destas representações existem outros aspetos que influenciam, mais ou menos, o modo como se ocupa o tempo, nomeadamente o local de residência.

### **5.5.2 Quando nada “chega” à casa**

O local de residência é um aspeto essencial aquando da transição para a reforma e o afastamento desse local pode constituir, de facto, um constrangimento nas práticas do quotidiano. Se alguns o preparam, como é o caso da reformada E17 (F/78/Dom), a qual afirmou “Tenho uma casa com todas as condições. Porque fiz quando tive ali no café. Já a pensar na velhice de agora” (E17, F/78/Dom), outros são obrigados a deixar espaços onde se criaram laços afetivos.

As pessoas estão ligadas afetivamente às suas casas, um meio familiar que controlam e do qual cuidam, sendo que os objetos, as divisões da casa e as rotinas adquirem um sentimento psicológico diferente para cada uma delas (Paúl, 1999). Este laço afetivo é visível em vários discursos, como exemplifica o seguinte: “Porque nem posso pensar que tinha lá seis casas lindas. A minha casa era de lajes azuis, laje azul! Toda igualzinha. (...) Azulinhas, azulinhas. A esta hora devem tar todas encardidas que nunca mais foram lavadas [em tom angustiado]” (E8, F/88/Lar). Outras afirmações como “Quem me tira a minha casa, tira-me tudo.” (E6, F/82/CDia) e “Gostava de morrer aqui na minha casa. Gostava de morrer... os meus pais morreram aqui, os dois. A casa era dos meus pais, hoje é minha” (E20, F/88/Dom) ou o desejo de voltar a casa assim que possível mostrado pelos reformados E10 (M/72/CDia) e E14 (M/73/Dom) quando visitam os familiares, demonstram o apego à casa.

Mesmo no caso da reformada E5 (F/81/CDia), em que a casa surge como local de maior isolamento (onde está sozinha e só vê televisão), contrariamente ao lar, associado a movimento e convívio, a casa é fundamental:

“Quando chega à segunda-feira, tenho saudades disto (...) gosto de ver aqui esta mexida, esta coisa... (...) Pra conviver, prá gente falar. Pra ir até ali abaixo, pra ir até ali ao pé das flores. (...) gosto de ver esta mocidade. (...) E atão, eu gosto. Gosto, pronto. Não é nada. Às vezes já tenho pensado em ficar cá. Eu não estou cá a dormir porque não quero! Mas o meu descanso, da minha casa, é essencial” (E5, F/81/CDia).

De facto, viver sozinho nem sempre é uma questão de solidão mas uma escolha no sentido de permanecer em sua casa e de manter a autonomia ainda que se vá perdendo a independência:

“Fazer as mesmas coisas, à medida que eu puder, vou fazendo. Quando não puder, mesmo que eu ainda tenha capacidade porque enquanto tiver a minha cabeça a

funcionar bem, eu vou estar na minha casa, mesmo que eu não possa já fazer tudo, tudo, tudo, que meta, por exemplo, uma pessoas, umas horas durante a semana pra fazer uma limpeza ou uma coisa assim...depois...logo se vê. A minha cabeça é que vai mandar. Enquanto ela estiver a funcionar bem, eu estou aqui na minha casa” (E20, F/88/Dom).

À semelhança do estudo de Fonseca *et al.* (2005), os residentes no domicílio desejam continuar a viver nas suas casas. Por isso, o reformado E12 (M/83/Dom) diz-nos igualmente:

“Um dia que tenha uma fatalidade qualquer, que tenha de recorrer a uma coisa dessas, se eu puder, se eu puder arranjar, por exemplo, um casal, um casal pra vir pr’aquí viver, pra tratar de mim, pra me fazer comida (...) Não há nada que chegue à nossa casa. Foi com alguns sacrifícios, eu e a minha mulher, que fizemos a casita. Ela, infelizmente, não se pôde gozar muito dela, mas não há nada que chegue à nossa casa” (E12, M/83/Dom).

Contudo, nem todos estão insatisfeitos com a residência na instituição: “Olhe, eu até lhe digo uma coisa: nunca tive tão bem como estou agora a morar. Saio quando quero, venho para onde quero- tenho é de dizer para onde vou (...)” (E9, M/79/Lar). Note-se que tal parece resultar do facto de o reformado não residir com o cônjuge e passar bastante tempo em casa de uma pessoa amiga, o que evidencia novamente como as experiências passadas influenciam as atitudes e comportamentos no presente.

O afastamento do verdadeiro lar, juntamente com a institucionalização por problemas de saúde, é algo que pode perturbar bastante os reformados, como é o caso da entrevistada E6 (F/82/CDia). Esta, apesar de se encontrar na vertente de centro de dia, parece não ter feito ainda a adaptação a esse ambiente, “ (...) um novo ambiente, a que ironicamente chamamos lar, mas que no mínimo implica um processo de apropriação, ligação e identidade, relativamente longo, e quantas vezes penoso, até que possa, de facto, ser o “lar” do idoso” (Paúl, 1999: 95). A reformada, inconformada face à institucionalização, é a única que, como verificámos, se mostrou insatisfeita com o modo como ocupa o tempo, insistindo repetidamente que não pratica atividades e que estas não são promovidas no lar. Disse-nos:

“Eu cá tenho na ideia, se estivesse lá sempre na minha casa, ia-me sempre mexendo, mesmo pouco, ia fazendo isto, ia fazendo aquilo, parece que o andar que... mas assim o andar vai-se a perder, de estar sempre além sentada” (E6, F/82/CDia).

Neste caso verificamos que a percepção que a reformada tem do seu estado de saúde é reflexo do modo e local onde o tempo é ocupado.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Embora a reformada se queixe que o seu estado de saúde está a piorar, uma técnica auxiliar do lar e o cônjuge da entrevistada, em conversa informal, afirmaram que a mesma melhorou bastante, nomeadamente a nível de mobilidade, desde que se encontra institucionalizada.

A institucionalização pode, de facto, constituir um constrangimento se não se tiver em conta as histórias de vida e ao tornar pessoas heterogêneas mais próximas através de um quotidiano idêntico para todos (Gomes, 2000, cit. por Dionísio, 2001). O reformado E9 (M/79/Lar), por exemplo, queixa-se das rotinas institucionais que interferem com a hora a que tem de se levantar quando gostaria de o fazer mais tarde.

Há também aqueles que se mostram acomodados ou conformados com a institucionalização porque reconhecem que aí podem ser satisfeitas necessidades resultantes das crescentes dificuldades a nível de saúde. A reformada E3 (F/86/Lar), resignada, mostra mesmo que o lar é um local onde se sente segura, citando-nos um poema: “Tenho uma vida sem vida/Vivo sem rumo e sem norte/Mas aqui vivo protegida/Até que apareça a morte”.<sup>70</sup>

A institucionalização não parece justificar por si só o decréscimo de participação em atividades, tal como acontece com a reforma. Muitas vezes, estes momentos de transição coincidem com o aparecimento de problemas de saúde ou com o falecimento de familiares. Logo, a participação é, muitas vezes, afetada não por um fator isolado, mas por vários conjuntamente.

### **5.5.3 Outros constrangimentos**

A maioria dos constrangimentos pode ser identificada através da análise dos motivos apresentados pelos reformados para a falta de participação e/ ou abandono de determinadas práticas.

Na figura 8, encontramos-os discriminados em ambos os contextos residenciais. Abrangem aspetos de ordem económica, sociocultural, psicológica, aspetos organizacionais das instituições e das atividades e o ambiente físico e social.

O estado de saúde, fator que mais condiciona o processo de envelhecimento (Cabral, 2013) e o bem-estar dos idosos ressalta como o determinante que mais constrange as práticas dos reformados. Os problemas de saúde são mencionados por todos os reformados institucionalizados e por metade dos residentes no domicílio. Os que não mencionam problemas de saúde correspondem aos que apresentam menor idade, nos quais se inclui um reformado por invalidez (E11, M/63/Dom).

---

<sup>70</sup> Segundo a entrevistada, o poema é da autoria de um familiar.

Motivos apresentados para a falta de participação ou abandono de atividades

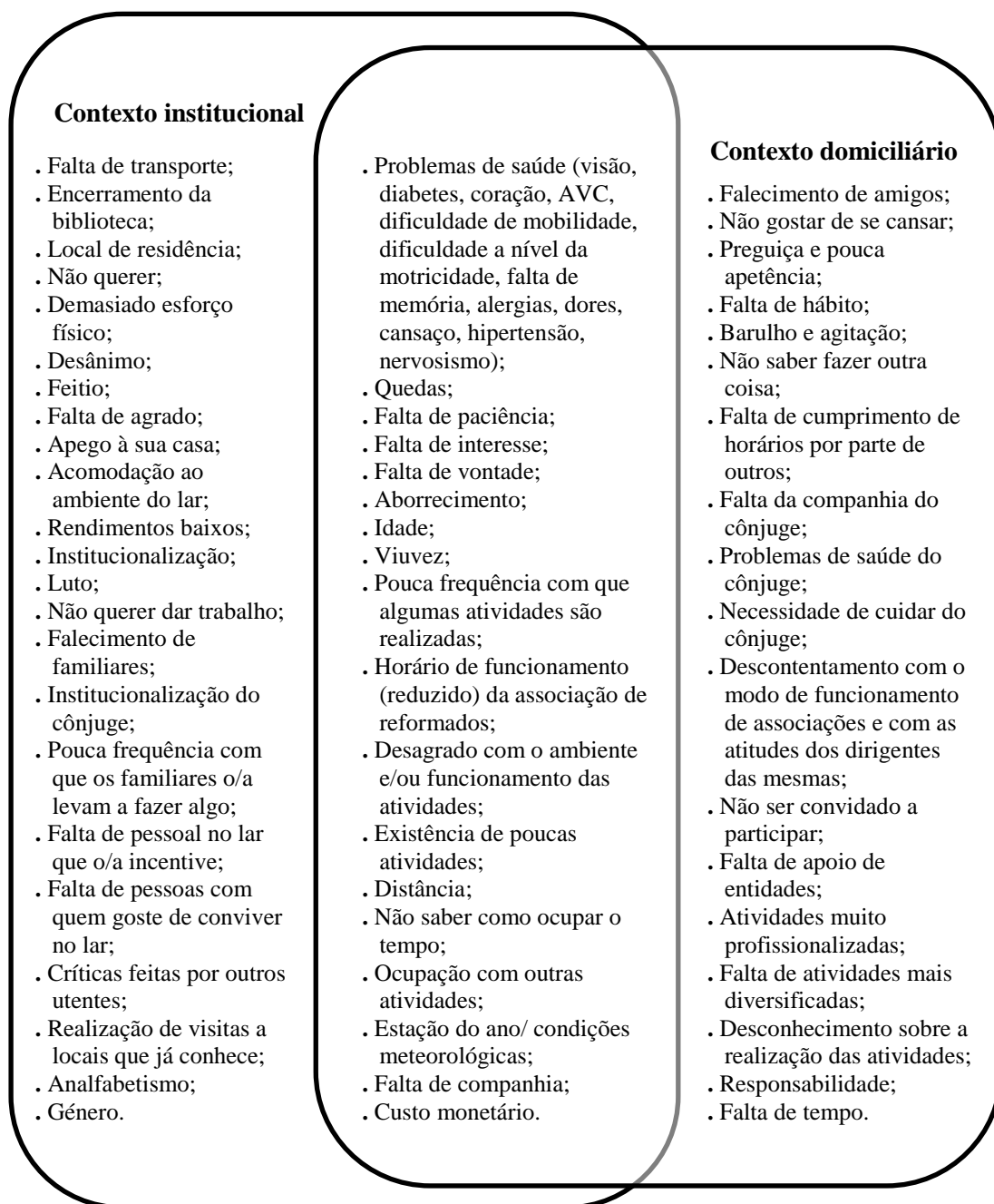


Figura 8- Motivos apresentados pelos entrevistados para a falta de participação ou abandono de atividades.

Os constrangimentos podem resultar das dificuldades causadas pelos problemas de saúde mas também do modo como a pessoa se vê a si própria perante esses problemas e os outros. Assim, uma reformada disse que prefere não participar em atividades pois sente-se como um fardo:

“(…) essas senhoras assim vão a passeios mas eu não me sinto capaz porque parti uma perna, tenho uma prótese.(…) E atão não me posso firmar como qualquer outra pessoa tanto que tenho de andar de andarilho. Aquilo que eu não puder

dispensar de dar trabalho, dou, aquilo que eu puder dispensar tar a martirizar os outros, prefiro não ir” (E3, F/86/Lar).

A questão da saúde é ainda mais premente quando falamos de corpos cuja fragilidade é aumentada porque têm de cuidar de outros corpos igualmente fragilizados, o que pode ter implicações a nível físico e psicológico. Observemos este exemplo:

“Tava só a tomar dele e coxa sem poder andar, com os joelhos, os ossos tudo deserto, sem poder andar. Ai, se ele não morre, eu não aguentava. Eu andava a fazer as coisas encostada a uma bengala. Ia buscar um prato, sozinha com o prato com uma mão, a outra com a bengala “ (E 17).

Para além das dificuldades a nível físico, esta reformada viu o seu quotidiano confinado a este ato de cuidar. Só após o falecimento do marido começou a participar em atividades de tempos livres.

O falecimento de familiares e, em particular, a viuvez são fatores que levam frequentemente ao desânimo e ao abandono de determinadas práticas:

“ (...) o meu marido morreu uma coisa inesperada, eu não esperava. Foi um choque que me arrasou muito. E depois essa dita minha irmã dos 17 anos mais que eu, um ano depois morreu na minha casa. Eu vi que a idade prometia mas tive muita pena dela. Um ano depois da minha irmã, inesperado, morre o meu filho! Sem eu esperar. Fiquei num estado... Vou lendo que eu gosto de ler, vou trabalhando, mas para passeios não me pede a minha alma. Não, não me pede. Não tenho motivos para ter desejos dessas coisas. Não tenho” (E1, F/91/Lar).

Alguns estudos (Delbès & Gaymu, 2002) consideram que as viúvas têm uma visão mais negativa da vida e da reforma, sofrem de solidão com mais frequência e têm uma maior tendência para a depressão. Vimo-lo no caso da reformada E17 (F/78/Dom), mas também o observámos no caso do reformado E7 (M/82/Lar). Tendo a esposa falecido há cerca de 2 meses quando foi realizada a entrevista, o sentimento de perda era ainda muito intenso e o reformado confessou pensar na esposa com muita frequência, o que tem contribuído para o seu estado de desânimo e para a diminuição do seu envolvimento social. A importância do cônjuge para este reformado é bem visível assim que se constata que o mesmo escolheu ser institucionalizado depois de a esposa o ter sido. Na verdade, a menor participação social e o desânimo deste reformado verificou-se logo após a institucionalização daquela.

A viuvez constitui um acontecimento de vida tão marcante que parece diminuir a importância de outras mudanças, como é o caso da reforma quando esta tem lugar posteriormente: “Pois, como estava sozinho, já não me fazia diferença. Já não me fazia diferença estar reformado (...)” (E12, M/83/Dom). Este entrevistado, ao comparar a sua vida antes e após a reforma, fá-lo, na verdade, relativamente à viuvez:

“Eu... eu vivi sempre muitíssimo bem enquanto tive a minha mulher. Sempre. (...) mas a doença entrou com ela (...) E não houve salvação. É verdade. A partir daí a minha vida modificou. Poi, modificou porque não há nada que chegue ao casal desde que se deiam bem, poi” (E12, M/83/Dom).

A idade é também utilizada como justificação para a falta de vontade e de participação: “Agora é claro que a idade já não promete. Já estou cá há 8 anos daqui nada e com 91 anos nem é sempre que a gente tem a mesma vontade. 91” (E1, F/91/Lar). De facto, vimos que à medida que se avança em idade, se verifica uma diminuição da participação e do envolvimento social.

A falta de conhecimento das atividades existentes pode constituir um constrangimento à participação, como no caso da reformada E20 (F/88/Dom), que diz não conhecer as atividades promovidas por instituições ou entidades e, por isso, não participa. Contudo, também alguns reformados institucionalizados dizem não conhecer as atividades, mas tal parece dever-se à falta de interesse nas mesmas. A maioria dos reformados diz que conhece as atividades e menciona as promovidas pelo município ou pelo lar, como passeios, excursões, almoços, convívios, natação, ginástica, caminhadas, pinturas e o programa “Animasénior”. No domicílio, mencionam ainda atividades promovidas pelas associações desportiva e cultural e pela associação dos reformados.

Os espaços públicos e o tipo de acesso a estes podem também dificultar a realização de determinadas atividades. Por exemplo, a biblioteca que o reformado E4 (M/85/CDia) frequentava encontra-se encerrada há vários meses; o Clube Náutico fica afastado da vila, por isso o mesmo reformado disse que não se desloca a esse local; o parque de máquinas para exercício físico localiza-se num local cujo acesso pode apresentar algumas dificuldades e, assim, o reformado E7 (M/82/Lar) afirmou que não é utilizado. Por vezes, o acesso a estes espaços é dificultado pela falta de transporte.

Mencionámos já brevemente como a socialização pode condicionar os comportamentos e as práticas. Vimo-lo no caso das reformadas que continuaram as suas práticas seguindo as normas que lhe foram inculcadas através de uma educação genderizada,<sup>71</sup> pelo que as suas atividades se limitam a atividades domésticas, à renda, ao crochet e à costura. A diferença conforme o género também é visível no local onde são realizadas as atividades, como atesta a

---

<sup>71</sup> Este tipo de educação é visível, por exemplo, no discurso da E1 (F/91/Lar): “A seguir à escola, aos 11 anos, era empregada doméstica. E depois aos 14 anos aprendi a ceifar. E daí aprendi tudo o que era trabalho no campo para nós todos. E depois a seguir comecei a aprender tudo o que as mulheres honestas aprendiam. Honestas. Já não preciso nesse aspeto dizer mai nada, não é? Tudo o que era... aprendi tudo. Aprendi a fazer as minhas roupas, as do meu marido, as do meu filho e de outras mais que tinham preciso de mim, felizmente” (E1, F/91/Lar).

reformada E6 (F/82/CDia) ao afirmar que o marido, porque é homem, tem mais facilidade em sair do lar e passear.

Relembremos também o caso relativo à apresentação física e ao vestuário da reformada E5 (F/81/CDia). Esta sentiu ainda essa pressão social no que respeita à possibilidade da constituição de uma nova família: “Viúva...tinha aí sessenta e poucos anos... sessenta e poucos anos... Nunca tive... Tive pessoas que me queriam... Mas eu envergonhada de ir ao pé, de atender alguém...É atraso! Atraso! Atraso das pessoas mais idosas” (E5, F/81/CDia). Também a reformada E8 (F/88/Lar) não realizou determinadas atividades porque se sentia envergonhada visto que tinha de cumprir o luto.

Vimos como as relações interpessoais são importantes e, de facto, alguns reformados mostraram que gostariam de realizar mais atividades acompanhados pelos familiares. No lar, alguns não participam nem convivem mais porque não se sentem incentivados por alguém que os acompanhe, afirmando que as atividades realizadas são poucas ou pouco frequentes.

Alguns reformados esforçam-se por manter certas atividades e a independência, mas os seus cuidadores procuram impor-lhes determinados modos de agir: “Cheguei a ir lá abaixo, à praça, d'além, não levava muleta não levava nada, eu vinha para cima e elas [auxiliares do lar] a brigar comigo “Não, vais à boleia”. “Não vou à boleia.” Pronto. Agora venho para aqui, venho a pé. Já me têm querido levar para baixo e eu não vou” (E9, M/79/Lar). Do mesmo modo, outros esforçam-se por continuar as atividades, como a E5 (F/81/CDia) que continua a passear e a sair do lar mesmo tendo indicações para que não o faça e reconhecendo a sua dificuldade, por vezes, em regressar sozinha. Assim, verifica-se uma tensão constante entre aquilo que é a vontade do reformado e a sua liberdade e aquilo que lhe é imposto, resultado de uma socialização que impõe a disciplina.

As atividades nem sempre vão ao encontro dos interesses dos reformados, como é o caso do reformado E9 (M/79/Lar) que não participa em algumas atividades porque consistem em visitar locais que já conhece ou até mesmo onde trabalhou:

“Não quero. Olhe, olhe. Já me convidaram para ir passear aos mesmos sítios que eu ia de táxi (...) Ver a fábrica da cortiça, andei a tirar, ir à fábrica da cortiça para quê? E então não vou. Agora também dia 4 deste mês é dia de ir ao lagar, ali à fábrica do leite. Não acho piada nenhuma àquilo” (E9, M/79/Lar).

Além disso, nem todas as atividades parecem satisfazer os seus gostos, como podemos constatar nas palavras do mesmo reformado:

“Atividade até há muita, o que é que eu não vou (...) Há um rapaz que tem pra lá umas garrafas, umas garrafas de pé e com a mão derrubar a bola. Eu quis com os pés e ele não me deixou (...) Acho que está mal. Então com a mão não é mais simples que com os pés? “Põe lá a bola aqui ao pé”. E derrubava aquilo tudo. “Ah,

não, isso assim não vale”. Ah não vale? Vou-me embora. Já não quero ir lá. Acho que aquilo com os pés é que havia de ser, não é com a mão. Quem é que não manda? A bola é grande e aquilo está como daqui ali àquela parede. Atão um montão de garrafas, derrubava aquilo tudo. Mas não, não me deixaram, pronto” (E9, M/79/Lar).

Assim, por vezes, não se participa devido a fatores pessoais, como a personalidade, o desinteresse, o aborrecimento, o desânimo, a preguiça, a falta de paciência e de vontade.

Mencionámos anteriormente a falta de hábitos de tempos livres, a qual também constitui um obstáculo uma vez que alguns reformados afirmaram que não sabem como ocupar o tempo livre.

## 5.6 OCUPAÇÃO DO TEMPO E ENVELHECIMENTO ATIVO

Verificámos que a maioria dos reformados afirmou ter bastante tempo livre, sendo que os residentes no domicílio referiram estar mais ocupados. Para além desta questão, interrogámos também os reformados sobre o quão ativos são na ocupação desse tempo. As respostas variaram entre dois polos, o muito ativo e o pouco ativo, sendo que alguns afirmaram que “não fazem nada”. É de salientar a resposta do reformado E9 (M/79/Lar), que afirmou ocupar o tempo “à sua maneira”.

Relativamente aos que dizem ser muito ativos justificam-no com o facto de conseguirem realizar atividades sem dar trabalho aos outros, serem pessoas alegres, fazerem muitas caminhadas, estarem ocupados, terem sempre algo que fazer fora de casa e estar constantemente a ajudar alguém. Aqueles que o ocupam de modo ativo ou normal dizem que realizam as tarefas em casa ou no quintal, fazem as atividades sem pressa e não têm o tempo muito ocupado. Finalmente, os que dizem ocupá-lo de forma pouco ativa, afirmam que têm pouco trabalho, o tempo livre pouco ocupado, realizam atividades que exigem pouco esforço e que estão sozinhos. Assim, na perspetiva destes reformados, o nível de atividade e, portanto, o ser ativo está associado ao tempo ocupado com atividades, à capacidade de realizar atividades instrumentais e à funcionalidade, à prática de atividades que envolvem algum esforço físico,<sup>72</sup> a aspetos de ordem psicológica (alegria e vontade) e ao relacionamento com

---

<sup>72</sup> É interessante verificar o modo como difere a noção de exercício físico: a reformada E1 (F/91/Lar) diz que faz exercício quando está a fazer renda porque tem de movimentar os braços; o reformado E14 (M/73/Dom) diz que o faz ao andar todo o dia em pé na loja; e o reformado E15 (M/62/Dom) diz que o faz quando está a cultivar a horta.

os outros. Portanto, mencionaram aspetos referidos em outros estudos (Bowling, 2008 e 2009, cit. por Ribeiro, 2012; Stenner *et al.*, 2011).

Os entrevistados que afirmam ter o tempo ocupado ou muito ocupado, ocupam-no de uma forma muito ativa. Aqueles que dizem ter tempo livre, afirmam ocupá-lo de uma forma muito ou pouco ativa, pois alguns consideram as atividades ou o esforço físico, enquanto outros consideram os aspetos psicológico e relacional.

Não verificámos diferenças significativas entre os idosos institucionalizados e os domiciliados.

Observámos que existe diferença nos reformados que exercem voluntariado, pois nem todos mencionam ocupar o tempo de modo muito ativo ou ter o tempo muito ocupado. Os que exercem voluntariado nas associações recreativa e desportiva mostram vontade de abandonar essa atividade num futuro próximo e afirmam que não têm o tempo muito ocupado. Aqueles que o fazem em associações humanitárias e culturais esperam continuar essa atividade e dizem que têm o tempo bastante ocupado. Tal poderá estar relacionado com a visão que têm do que significa estar reformado, como verificámos anteriormente. Relembremos que os primeiros encaram o voluntariado como um complemento (o reformado E11 [M/63/Dom] afirma que está na associação recreativa porque tem tempo livre para além daquele em que está com a família), enquanto os segundos o parecem encarar como um substituto para o emprego que abandonaram, mantendo o sentimento de utilidade.

Cabral (2013) afirma que as práticas associadas ao envelhecimento ativo são pouco adotadas pelos idosos portugueses. Este é também o caso dos reformados que entrevistámos, especialmente o dos idosos institucionalizados, uma vez que neste contexto as práticas são menos diversificadas e a participação social é bastante mais reduzida. Assim, em geral, os reformados entrevistados dificilmente se enquadram no conceito de envelhecimento ativo. No entanto, verificámos que alguns reformados adotam práticas que se aproximam mais do preconizado pelo conceito do que outros.

Aqueles que se encontram mais próximos de um envelhecimento ativo são os que residem no domicílio e ocupam o seu tempo livre de modo quase hiperativo. São os reformados mais jovens, casados, com maior nível de escolaridade, uma trajetória profissional mais diferenciada e que auferem rendimentos mais elevados. A sua saúde é vista como razoável, não veem muita televisão e passam bastante tempo fora de casa. Estes reformados possuem uma rede interpessoal mais alargada visto que se dedicam à vida associativa em regime de voluntariado. Sentem necessidade de ser úteis aos outros e continuaram a assumir responsabilidades após a reforma, tendo o seu tempo muito ocupado.

Há outros reformados que ocupam o seu tempo livre de modo mais recreativo. Incluem institucionalizados e residentes no domicílio que possuem uma escolaridade baixa mas também alguns com escolaridade mais elevada, casados e solteiros, com rendimentos razoáveis. Dedicam mais tempo à família e a atividades recreativas do que os mencionados anteriormente uma vez que a sua participação associativa não é tão intensa.

Alguns reformados ocupam o tempo livre de forma mais intimista, mostrando-se muito ligados ao domicílio, onde residem. São reformados com um baixo nível de escolaridade, solteiros ou viúvos. Têm algum contacto com familiares e não se aborrecem pelo facto de estarem sozinhos, pois têm sempre algo que fazer em casa.

Para outros reformados, o seu tempo livre parece ser quase “forçado”. São viúvos, com baixa escolaridade e baixos rendimentos, que residem no lar ou no domicílio. Optaram por continuar a deslocar-se para o local de trabalho após a reforma e manifestam um crescente desinteresse por atividades recreativas, associativas e culturais.

Há aqueles cujo tempo livre parece “encurtado”. São reformados maioritariamente institucionalizados e viúvos, mais velhos (com mais de 78 anos), com um baixo nível de escolaridade e que afirmam ter alguns problemas de saúde. Participam em menos atividades do que anteriormente, mas ainda se esforçam para continuar a participar em algumas atividades recreativas ou para manter o contacto com amigos e/ou familiares.

Finalmente, há os reformados que mais se afastam do paradigma de envelhecimento ativo: são os idosos mais velhos (com mais de 80 anos), sem escolaridade ou com um nível de escolaridade muito baixo, assim como com rendimentos muito baixos e uma trajetória profissional ligada sobretudo à agricultura ou ao comércio (pequenos estabelecimentos por conta própria). São mulheres, institucionalizadas, maioritariamente viúvas, que dizem ter muitas dificuldades ou problemas de saúde. Conformadas perante a sua atual situação, abandonaram praticamente as atividades de tempo livre, sendo a sua participação e contactos sociais muito reduzidos.

Os dois primeiros grupos são os que se diferenciam mais pelos seus rendimentos mais elevados, nível de escolaridade e trajetória profissional. Os restantes não apresentam tantas diferenças uma vez que se trata de uma geração que nasceu e viveu em meio rural e que, em geral, se dedicou muito à agricultura e teve bastantes dificuldades económicas ao longo da vida. Assim, verificamos que à medida que caminhamos para o último grupo, aumenta a idade, diminuem a escolaridade e os rendimentos, e torna-se mais restrita a participação social e a prática de atividades de tempos livres.

Na figura 9, podemos observar a correspondência entre os diferentes modos de ocupação do tempo livre mencionados no contexto estudado e os vários entrevistados.

Tipos de ocupação do tempo livre

<b>Tipos de ocupação do tempo livre</b>	<b>Entrevistados</b>
“Hiperativo”	<b>E16</b> (M/67/Dom) <b>E18</b> (M/65/Dom) <b>E 19</b> (F/63/Dom)
“Recreativo”	<b>E10</b> (M/72/CDia) <b>E11</b> (M/63/Dom) <b>E13</b> (F/78/Dom) <b>E15</b> (M/62/Dom)
“Intimista”	<b>E12</b> (M/83/Dom) <b>E 20</b> (F/88/Dom)
“Forçado”	<b>E7</b> (M/82/Lar) <b>E14</b> (M/73/Dom)
“Encurtado”	<b>E2</b> (F/79/CDia) <b>E4</b> (M/85/CDia) <b>E5</b> (F/81/CDia) <b>E9</b> (M/79/Lar) <b>E17</b> (F/78/Dom)
“Abandonado”	<b>E1</b> (F/91/Lar) <b>E3</b> (F/86/Lar) <b>E6</b> (F/82/CDia) <b>E8</b> (F/88/Lar)

Figura 9- Tipos de ocupação do tempo livre e correspondentes entrevistados.

Os reformados residentes em contexto domiciliário que apresentam maior participação social e procuram realizar atividades de acordo com os seus interesses pessoais são também os que apresentam uma menor idade, os que possuem maior nível de escolaridade e rendimentos mais elevados. Logo, podemos afirmar que a tendência indicada por vários estudos (Cabral, 2013; Rosa, 1999) no sentido de os futuros idosos usufruírem de um envelhecimento mais ativo tendo em conta as suas características e as das gerações anteriores, também se verifica no meio rural estudado.

Realçamos ainda a concordância com a afirmação de Rosa (1999) no sentido de que as variáveis que mais influenciarão a adoção daquelas práticas serão as características socioeconómicas e não a urbanidade. De facto, ainda que possam existir algumas características no meio rural que atuem como constrangimentos (a escassez de determinados serviços, por exemplo), os reformados mostram capacidade adaptativa, especialmente aqueles que possuem recursos e capital social. Portanto, os reformados são capazes de ter um papel

mais ativo, não recebendo apenas a influência passiva do meio. Os mais escolarizados serão capazes de procurar satisfazer as suas necessidades e interesses de um modo que os atuais reformados com mais idade não conseguem.

As mudanças na relação estabelecida com o trabalho refletir-se-ão provavelmente também em diferentes atitudes e práticas do tempo livre, especialmente no caso das mulheres, visto que atualmente são detentoras de um nível de escolaridade tão elevado quanto o homem e o seu papel no mercado de trabalho tem sofrido grandes alterações. Vimos que as duas reformadas com maior escolaridade têm um modo de ocupação diferente das restantes, dedicando-se ao voluntariado e continuando a desenvolver as suas capacidades profissionais.

Contudo, não podemos ceder aos aspetos ideológicos do envelhecimento ativo nem nos podemos esquecer da dificuldade existente na definição de “atividade”. Como afirma Drulhe (1993), atividade não é sinónimo de ativismo e é considerada como tal se assim for reconhecida por quem a pratica:

“ (...) jardinagem eis uma atividade corporal, mas manter uma conversa na esquina da praça, não! Designá-la-emos antes como uma atividade de comunicação. Será realmente assim? De que legitimidade dispomos para considerar todo um tipo de atividades a partir do nosso ponto de vista, isto é, um ponto de vista exterior? Quando se perguntou a Jean Piaget como ele sabia, no decorrer das suas observações, se a criança jogava ou trabalhava, o célebre psicólogo genovês respondeu: «o jogo é aquilo que a criança faz *hic et nunc* quando diz que está a jogar!» ” (1993, 275).<sup>73</sup>

Por isso, alguns reformados consideram que ir ao café não é uma atividade que devam praticar para ocupar o tempo, enquanto para outros é uma das suas atividades de eleição. Observámos também que algo tão simples como conversar é essencial para muitos reformados, sendo mesmo para alguns uma necessidade que não se encontra satisfeita. Alguns vivem uma vida mais contemplativa, mas esse tipo de vida também exige esforços para a sua organização (Barthe *et al.*, 1990).

Portanto, cada um possui a sua própria atividade, ocupando-se, na verdade, como disse o reformado E9 (M/79/Lar) “à sua maneira” e esforçando-se por manter a sua autonomia, independência e identidade, apesar das crescentes dificuldades que enfrentam.

---

<sup>73</sup> Tradução livre da autora a partir do texto original, onde se lê: “(...) faire le jardin, voilà une activité corporelle, mais entretenir une conversation au coin de la place du marche, non! On désignera cela plus volontiers comme activité de communication. Est-ce si sûr? De quelle légitimité peut-on se réclamer pour effectuer somme toute un tri des activités à partir de notre point de vue, i. e. un point de vue extérieur? Quand on demandait à Jean Piaget comment il savait, au cours de ses observations, si l’enfant jouait ou travaillait, le célèbre psychologue genevois répondait: «le jeu, c’est ce que fait *hic et nunc* l’enfant quand il dit qu’il joue!» ” (Drulhe, 1993: 275).

## **CONCLUSÃO**

A reforma é um momento de transição em que a adaptação difere de pessoa para pessoa, constituindo um desafio em que se podem verificar ganhos e perdas. Verificam-se mudanças nos papéis sociais, no corpo e na identidade que se refletem nas relações estabelecidas com os outros e nas atividades do quotidiano. O seu impacto não pode ser dissociado de outros acontecimentos que ocorrem durante a trajetória de vida, pois a pessoa não inicia esta nova etapa a partir do zero, mas percorre um caminho ao longo de um curso de vida em que se acumulam experiências e recursos que podem ser utilizados na adaptação aos novos acontecimentos com que cada um se depara e na construção de novos objetivos de vida. Os diferentes percursos de vida introduzem diferentes alterações corporais e psicológicas, criam expectativas e relações sociais diversas, as quais têm lugar num determinado contexto cultural, histórico e ambiental que as influencia.

Todos estes aspetos, assim como as características do processo de envelhecimento e as representações e estereótipos sobre a velhice e a reforma, foram considerados durante a realização do presente estudo.

O trabalho, de carácter qualitativo, realizou-se numa freguesia rural, com baixa densidade populacional e um elevado índice de envelhecimento, com uma amostra constituída por reformados que viveram e vivem em meio rural, onde exerceram a sua atividade profissional, muitos com condições de vida precárias, baixos níveis de rendimento e de escolaridade.

As trajetórias profissionais dos reformados foram longas e, em geral, desgastantes (o que se reflete em quase um terço de reformados por invalidez), pelo que não é surpresa, portanto, que encarem a reforma como um tempo de descanso e que aceitem com relativa facilidade a transição. A idade média com que esta foi feita é bastante inferior à estabelecida legalmente e persiste a crença de que os reformados devem dar lugar aos mais jovens no que respeita ao emprego. Tudo isto contribui para a menor probabilidade de continuarem a trabalhar após a reforma. Verificámos que, de facto, a maioria abandona o emprego.

Contudo, sabemos que trabalho e emprego não são sinónimos, pelo que muitos continuam a realizar algum tipo de trabalho produtivo não remunerado. Assim, alguns dedicam-se a tratar de pequenas hortas ou quintais e de animais, a realizar tarefas domésticas ou reparações em casa, a ajudar e apoiar os familiares e ao voluntariado.

Observámos que as atividades mais praticadas são fisicamente passivas (ver televisão, ler, conversar, ir ao café, fazer renda, crochet e/ ou costura) e que, em geral, a participação associativa é reduzida, excetuando aqueles que praticam voluntariado. Sabemos que a

participação em atividades recreativas, como as associações de reformados, espaços que permitem a manutenção de laços sociais, é uma mais-valia, mas são poucos os reformados que as frequentam. Excetuando o voluntariado, os reformados não participam noutras atividades promotoras de uma cidadania ativa nem em atividades de educação ou formação. O recurso às novas tecnologias é também muito reduzido.

Verificámos que existem diferenças nos modos de ocupação do tempo de acordo com o género, o contexto residencial e as características sociodemográficas. Os reformados institucionalizados, menos escolarizados, com rendimentos menores, trajetórias profissionais menos diferenciadas, mais idade e representações mais negativas do que significa ser idoso e ser reformado, possuem redes interpessoais mais reduzidas, praticam atividades menos diversificadas e evidenciam uma atitude conformista perante a sua situação e a dificuldade em encontrar alternativas para ocupar o tempo. As suas preocupações prendem-se essencialmente com a capacidade de manterem as suas atividades básicas diárias. Os residentes no domicílio, em especial os mais novos, mais escolarizados, com rendimentos mais elevados e cujas trajetórias profissionais foram mais diferenciadas, têm uma visão mais positiva no que concerne à reforma e dedicam-se mais a atividades associativas (apenas eles exercem voluntariado), culturais e artísticas.

Os reformados apresentam múltiplos interesses e necessidades nos quais é necessário atentar e vê-los como uma oportunidade para ajudá-los a manter ou melhorar o seu bem-estar. Uma dessas necessidades diz respeito ao desejo de continuidade, pelo que muitos reorganizam o seu tempo continuando as atividades que praticavam anteriormente e outros lamentam não conseguir realizar atividades que foram obrigados a abandonar ou visitar locais que fizeram parte da sua vida. Há também aqueles que encaram esta fase como uma oportunidade para se dedicarem a atividades de que gostavam, como a pintura e a leitura, e para as quais não tinham tempo disponível anteriormente ou ainda para se dedicarem a novas atividades, como o voluntariado. Este, assim como outras atividades produtivas não remuneradas, são extremamente importantes face à necessidade de os reformados se sentirem úteis.

A própria ocupação do tempo revela-se como uma preocupação para vários reformados, face à sua dificuldade em saber como ocupar o tempo após a reforma e dada a sua importância. Ocupar o tempo significa não ceder a ideias mórbidas, estar distraído, sem preocupações, relacionar-se com os outros e manter as capacidades mentais e físicas através da sua exercitação. Mesmo no caso dos que continuam a sua atividade profissional, aquela

possui agora um significado diferente e é vista como um modo de ocupar o tempo, sendo o local de trabalho, acima de tudo, um local de convívio.

Assim, os recursos sociais e familiares são importantes quando se reorganiza o modo de vida, embora a rede interpessoal tenda a reduzir-se, principalmente no caso dos institucionalizados. Esta rede, nomeadamente os familiares, os amigos e os vizinhos, é uma rede de suporte e apoio essencial, particularmente quando surgem outras mudanças após a reforma, como a viuvez ou problemas de saúde.

O estado de saúde é um dos fatores que mais influencia as práticas, ocupando, juntamente com a funcionalidade, um lugar cimeiro nas preocupações diárias dos reformados. Outro aspeto que se destaca é o abandono do local de residência, sendo que os reformados preferem residir nas suas casas, pensando mesmo em alternativas para aí permanecer se surgirem problemas de saúde que os impossibilitem de realizar as tarefas.

O falecimento de familiares e a viuvez, os problemas de saúde do cônjuge, as representações e a pressão social são outros fatores com uma forte influência. De facto, são diversos fatores cognitivos, motivacionais, sociais, económicos e ambientais que interagem e influenciam o modo de ocupação.

Sem dúvida que a trajetória de vida é essencial para se perceberem as práticas, os comportamentos e as necessidades de cada pessoa. Assim, os mesmos fatores podem constituir obstáculos para uns, mas podem ser aspetos facilitadores para outros.

Não se pode atribuir apenas à transição para a reforma o abandono de determinadas atividades. Por vezes, outros acontecimentos quase simultâneos tornam mais difícil distinguir a razão desse abandono. O mesmo se passa com a institucionalização. Esta, em si, não parece ser um fator de abandono. No entanto, a visão que dela se tem, a maior probabilidade de surgirem problemas de saúde e a idade mais avançada com que se recorre, em geral, a este serviço faz com que se relacione a institucionalização com esse abandono quando, na realidade, existe um conjunto de fatores que interagem e que atuam conjuntamente.

Verificámos que a participação é maior nos primeiros anos de reforma, mesmo no caso dos residentes no domicílio. Portanto, verifica-se um decréscimo na participação e no envolvimento social à medida que a idade aumenta. Os espaços físico, mental e relacional diminuem, ainda que muitos idosos tentem encontrar estratégias para manter a sua independência e autonomia. Assim, tal como outros estudos demonstram (Barthe *et al.*, 1990; Cabral, 2013) verifica-se uma desvinculação gradual da vida social.

Entre os reformados encontramos diferentes gerações que viveram num determinado contexto histórico e social, e entre os quais se evidenciam diferenças nos modos de ocupação

do tempo. Os mais jovens, domiciliados, mais escolarizados, com rendimentos mais elevados e com uma trajetória profissional mais diferenciada, têm maior tendência para participar em atividades associativas, o que ajuda a manter a sua rede interpessoal. Estes são aqueles cujo modo de ocupação do tempo se aproxima mais de um envelhecimento ativo. Assim, com um capital social mais elevado e uma maior capacidade de atuação sobre o meio, estes demonstram uma maior capacidade para se envolverem em práticas diversificadas. Se considerarmos um *continuum*, tendo de um lado estes reformados, no lado oposto, temos aqueles que mais se afastam de um envelhecimento ativo: são os que apresentam mais idade, institucionalizados, maioritariamente mulheres viúvas, com níveis de escolaridade mais baixos, rendimentos menores, uma trajetória profissional menos diferenciada, com uma rede interpessoal reduzida e uma fraca participação em atividades individuais e coletivas. De qualquer forma, considerando os modos de ocupação do tempo, a maioria dos reformados que entrevistámos não se enquadra no conceito de envelhecimento ativo.

Estes dados coincidem com os revelados por estudos realizados a nível nacional (Cabral, 2013; Rosa, 1999), os quais apontam para uma futura geração de reformados bastante mais exigente e com uma maior capacidade de mobilização na defesa dos seus direitos e necessidades do que as atuais gerações devido às suas características sociográficas.

Num mundo cada vez mais globalizado, onde as tecnologias unem os espaços e a informação está disponível em qualquer lugar, em que as diferenças entre o meio rural e urbano se tendem a esbater, parece que a residência em meio rural futuramente poderá não influenciar os modos de ocupação do tempo como o faz atualmente.

No entanto, não podemos esquecer que existirão sempre desigualdades a nível de recursos e de qualidade de vida, não se podendo estigmatizar aqueles que não se enquadram no conceito de envelhecimento ativo, devendo ser feitos esforços quer pelos idosos, quer pela sociedade e pelos responsáveis pelas políticas públicas.

De qualquer forma, as experiências do envelhecimento são diversas e é essencial a adoção de uma perspetiva dialética que considere as tensões entre liberdade e disciplina, sociabilidade e isolamento, continuidade e descontinuidade para se compreender o quotidiano dos reformados.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Albarello, L., Digneffe, F., Hiernaux, J. P., Ruquoy, D. & Saint-Georges, P. (2001). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais* (3ª edição). Lisboa: Gradiva. (Original publicado em 1995)
- Almeida, M. F. (2007). Envelhecimento: Activo? Bem-sucedido? Saudável? Possíveis coordenadas de análise...*Fórum Sociológico, n.º 17 (II Série)*, 17-24.
- Alves, J. E. (2013). Conceptualização do processo de investigação, estratégias, modelos e instrumentos de investigação, Curso de Mestrado em Gerontologia. Instituto Politécnico de Portalegre, Portalegre, Ano Letivo 2013/2014.
- António, S. (2013). Das Políticas Sociais da Velhice à Política Social do Envelhecimento. In Carvalho, M. I. (coord.). *Serviço Social no Envelhecimento* (pp.81- 103). Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Assembleia da República (2012). Resolução da Assembleia da República nº 61/ 2012 de 5 de abril: Por um envelhecimento ativo. *Diário da República, 1ª série, nº 87, 2360*.
- Bárrios, M. J. & Fernandes, A. A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública, 2 (vol. 32)*, 188-196.
- Barthe, J.-F., Clément, S. & Drulhe, M. (1990). Viellesse ou vieillissement? Les processus d'organisation des modes de vie chez les personnes âgées. *Revue Internationale d'Action Communautaire, nº 23 (63)*. Québec, 35-46.
- Bradley, D. B. (1999). A reason to rise each morning: the meaning of volunteering in the lives of older adults. *Generation, nº4 (vol. XXIII)*, 45-50.
- Cabral, M. V. (coord.) (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Capitão, R. (2010). *"Depois dos 60..." (Re)Educar para os tempos livres*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho (Mestrado em Educação), Braga.
- Capucha, L. (2005). Envelhecimento e políticas sociais: novos desafios aos sistemas de protecção. Protecção contra o "risco de velhice": que risco?. *Sociologia (XV)*, 337-348.

- Carmo, H. & Ferreira, M. M. (1998). *Metodologia da Investigação- Guia para Auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carrilho, M. J. & Gonçalves, C. (2007). Envelhecimento crescente mas espacialmente desigual. *Revista de Estudos Demográficos*, n° 40, 21-37.
- Carvalho, M. I. (2013). Um percurso Heurístico pelo Envelhecimento. In Carvalho, M. I. (coord.). *Serviço Social no Envelhecimento* (pp.1- 15). Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Catanho, A. P. (2011). *Envelhecimento activo: um desafio para os idosos não institucionalizados*. Dissertação de mestrado, Universidade da Madeira (Mestrado em Ciências da Educação), Funchal.
- Cavanaugh, J. C. (1997). *Adult Development and Aging*. Pacific Grove, USA: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Choi, N. E., Burr, J. A., Mutchler, J. E. & Caro, F. G. (março, 2007). Formal and Informal Volunteer Activity and Spousal Caregiving Among Older Adults. *Research on Aging*, n° 2 (vol. 29), 99- 124.
- Clair, V. W. (2012). Being Occupied With What Matters in Advanced Age, *Journal of Occupational Science*, 19 (1), 44-53.
- Comissão Europeia (2009). Intergenerational solidarity. Eurobarometer 260. In *European Commission*. Acedido em 2 janeiro de 2013 em [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/flash/fl\\_269\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_269_en.pdf)
- Creighton, H. (2014). Europe's Ageing Demography- 2014 EU Factpack. In *International Longevity Centre- UK*. Acedido em 11 de novembro de 2014 em [http://www.ilcuk.org.uk/index.php/publications/publication\\_details/europes\\_ageing\\_demography](http://www.ilcuk.org.uk/index.php/publications/publication_details/europes_ageing_demography)
- Daniel, F. (2006). O Conceito de Velhice em Transformação, *Interacções- n° 10*, 113-122.
- Delbès, C. & Gaymu, J. (2002). The shock of widowhood on the eve of old age: male and female experiences. *Population*, n° 6 (vol. 57), 885-913.
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores- motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, n°68, 51-77.

- Dias, I. & Rodrigues, E. V. (2012). Demografia e Sociologia do Envelhecimento. In Paúl, C. & Ribeiro, O. (coords.). *Manual de Gerontologia* (pp. 179- 201). Lisboa: Lidel-edições técnicas, Lda.
- Dionísio, B. M. (2001). Os velhos ao espelho e o reflexo dos outros: imagens, percepções e atitudes em torno da velhice. *Fórum Sociológico*, nº 5/6 (2ª série), 241-255.
- Doorfman, L. T., Murty, S. A., Evans, R. J., Ingram, J. G. & Power, J. R. (2004). History and identity in the narratives of rural elders. *Journal of Ageing Studies* 18, 187-203.
- Drulhe, M. (1993). Effets de la culture sur les représentations et les activités des corps vieillissants. In Clanet, C., Fourasté, R. & Sudres, J. L. (dirs.). *Corps, cultures, therapies* (pp. 265- 284). Toulouse: Presses Universitaires du Mirail.
- Fernandes, A. (2001, setembro). Velhice, solidariedades familiares e política social: itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida. *Sociologia, Problemas e Práticas* n. 36, 39-52.
- Fernandes, A. T. (2005). Processos e estratégias de envelhecimento. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto (série I, vol. 15)*, 223-248.
- Fernández-Ballesteros, R. (dir.) (2009). *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (2001). Environmental conditions, health and satisfaction among the elderly: some empirical results. *Psicothema*, nº 1 (vol. 13), 40-49.
- Fernández-Ballesteros, R. & Rodríguez, J. A. (2009). Ambiente y vejez. In Fernández-Ballesteros, R. (dir.). *Gerontología Social* (pp. 251-273). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Ferreira, C. (2009). Envelhecimento e Lazer. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (Mestrado em Saúde Pública), Coimbra.
- Ferreira, P. M. (2011, julho). *Envelhecimento activo e relações intergeracionais*. Comunicação ao XV Congresso Brasileiro de Sociologia, Curitiba.
- Fonseca, A. M. (2012). Desenvolvimento psicológico e processos de transição-adaptação no decurso do envelhecimento. In Paúl, C. & Ribeiro, O. (coords.). *Manual de Gerontologia* (pp. 95- 106). Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Fonseca, A. M. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina.

- Fonseca, A. M. (2005a). Aspectos psicológicos da «passagem à reforma». Um estudo qualitativo com reformados portugueses. In Paúl, C. & Fonseca, A. M. (coords.). *Envelhecer em Portugal* (pp. 45- 73). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2005b). O envelhecimento bem-sucedido. In Paúl, C. & Fonseca, A. M. (coords.). *Envelhecer em Portugal* (pp. 281- 311). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2004). *Uma abordagem psicológica da “Passagem à Reforma”- Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*. Dissertação de Doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto (Doutoramento em Ciências Biomédicas), Porto.
- Fonseca, A. M., Paúl, C., Martín, I. & Amado, J. (2005). Condição Psicossocial de Idosos Rurais numa Aldeia do Interior de Portugal. In Paúl, C. & Fonseca, A. M. (coords.). *Envelhecer em Portugal* (pp. 97-108). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Freitas, M. S. (2011). *O tempo livre dos idosos do concelho de Oliveira do Bairro*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (Mestrado em Lazer e Desenvolvimento Local), Coimbra.
- Garcia, S. (2009) *As actividades de lazer dos reformados: o caso de Aveiro*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro (Mestrado em Administração e Gestão Pública), Aveiro.
- Gil, A. P. (2007). Envelhecimento Activo: complementaridades e contradições. *Fórum Sociológico* 17 (III série), 25-36.
- Goode, W. J. & Hatt, P. K. (1979). *Métodos em Pesquisa Social* (7ª edição). São Paulo: Companhia Editora Nacional. (Original publicado em 1952)
- Gomes, C. T. (2014). A temática do envelhecimento na investigação sociológica em Portugal: que produção?. In *Centro de Investigação e Estudos de Sociologia- Instituto Universitário de Lisboa*. Acedido em 16 de setembro de 2014 em [http://www.cies.iscte.pt/np4/?newsId=453&fileName=CIES\\_WP189\\_Gomes.pdf](http://www.cies.iscte.pt/np4/?newsId=453&fileName=CIES_WP189_Gomes.pdf).
- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo* (1ª edição). Cascais: Príncipia.

- Hank, K. & Stuck, S. (2007). Volunteer work, informal help, and care among the 50+ in Europe: further evidence for 'linked' productive activities at older ages. In *German Institute for Economic Research*. Acedido em 24 de junho de 2015 em <http://www.diw.de/documents/publikationen/73/73183/dp733.pdf>.
- Howe, C. (1987, dezembro). Selected Social Gerontology Theories and Older Adult Leisure Involvement: A Review of the Literature. *The Journal of Applied Gerontology*, n° 4 (vol. 6), 448-463.
- Instituto Nacional de Estatística (2001). *Inquérito à Ocupação do Tempo- 1999*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Instituto Nacional de Estatística (1999). *As Gerações mais Idosas*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Keating, N. (ed.) (2008). *Rural aging- A good place to grow old?*. Bristol: The Policy Press.
- Komp, K. & Tilburg, T. V. (2010) Ageing societies and the welfare state: where the inter-generational contract is not breached. *International Journal of Aging and Later Life*, 1, vol. 5, 7-11.
- Lessard-Hébert, M. Goyette, G. & Boutin, G. (1994). *Investigação Qualitativa: Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget. (Original publicado em 1990)
- Levet, M. (1998). *Viver depois dos 60 anos*. Lisboa: Instituto Piaget. (Original publicado em 1995)
- Litwin, H. (2000). Activity, Social Network and well-being in old age: an empirical examination. *The Canadian Journal on Aging*, 3 (vol. 19), 343-362.
- Lopes, A. & Gonçalves, C. (2012). Envelhecimento ativo e dinâmicas sociais contemporâneas. In Paúl, C. & Ribeiro, O. (coords.). *Manual de Gerontologia* (pp. 203- 229). Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Mandín, C. (2004, setembro). *Active Ageing in Europe*. Comunicação à ESPAnet Conference, St. Antony's College, Oxford.
- Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira Idade*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Martins, R. (2010, junho). Os idosos e as actividades de lazer. *Revista Millenium*, n° 38, 243-251.

- Martins, R. & Rodrigues, M. (2004, junho). Estereótipos sobre Idosos: uma representação social gerontofóbica. *Revista Millenium* (vol. 29), 249-254.
- Martins, R. & Santos, A. C. (2008, novembro). Ser idoso hoje. *Revista Millenium* (vol. 35), 1-8.
- Mauritti, R. (2004, julho). Padrões de vida na velhice. *Análise Social* Nº 171, 339-363.
- Moragas, R. M. (2009). Preparación para la jubilación. In Fernández-Ballesteros, R. (dir.). *Gerontología Social* (pp. 453- 471). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Morrow- Howell, N. (2010). Volunteering in later life: research frontiers. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 4, (65B), 461-469.
- Mouro, H. (2013). Envelhecimento, Políticas de Intervenção e Serviço Social. In Carvalho, M. I. (coord.). *Serviço Social no Envelhecimento* (pp. 17- 34). Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Nações Unidas (2001). World Population Ageing: 1950-2050. In *United Nations Department of Economic and Social Affairs-Population Division*. Acedido em 11 de novembro de 2014 em <http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/index.htm>.
- Neto, A. M. (2010). *Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação*. Tese de doutoramento, Universidade Portucalense Infante D. Henrique (Doutoramento em Educação), Porto.
- Oliveira, B. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic.
- OMS (2002). *Active Aging- A Policy Framework*. Geneva: Organização Mundial de Saúde.
- Osorio, A. R. (2007). La formación en la adultez tardía. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. (41-3), 11-32.
- Paúl, C. (2014, junho). *Envelhecimento Activo*. Comunicação apresentada na videoconferência do Seminário de Mestrado em Gerontologia do Instituto Politécnico de Portalegre, Portalegre.
- Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In Paúl, C. & Fonseca, A. M. (coords.). *Envelhecer em Portugal* (pp. 21- 41). Lisboa: Climepsi Editores.

- Paúl, C. (1991). *Percursos pela Velhice- Uma perspectiva ecológica em Psicogerontologia*. Dissertação de doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto (Doutoramento em Ciências Biomédicas), Porto.
- Paúl, C. & Cruz, P. (coords.) (2009). *Envelhecimento activo*. Porto: REAPN- Rede Europeia Anti-Pobreza/ Portugal.
- Paúl, C., Fonseca, A. M. Martín, I. & Amado, J. (2005). Satisfação e Qualidade de Vida em Idosos Portugueses. In Paúl, C. & Fonseca, A. M. (coords.). *Envelhecer em Portugal* (pp. 75-95). Lisboa: Climepsi Editores.
- Pinto, C. (2013). Uma prática de Empowerment com adultos idosos. In Carvalho, M. I. (coord.). *Serviço Social no Envelhecimento* (pp. 49-65). Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Porto Editora (org.) (2001). *Dicionário de Espanhol- Português*. Porto: Porto Editora.
- Quivy, R. & Van Campenhoudt, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa: Gradiva. (Original publicado em 1988)
- Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Número temático: Envelhecimento demográfico*, 33-52.
- Rosa, M. J. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rosa, M. J. (1999). *Reformados e Tempos Livres*. Lisboa: Edições Colibri/ Inatel.
- Semblano, D. (2014). *Há vida para além da reforma: um diagnóstico participativo e prospetivo*. Tese de mestrado, Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra (Mestrado em Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo), Coimbra.
- Silva, S. M. (2009). *Envelhecimento activo: trajectórias de vida e ocupações na reforma*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra (Mestrado em Sociologia), Coimbra.
- Stenner, P., McFarquhar, T. & Bowling, A. (2011). Older people and ‘active ageing’: subjective aspects of ageing actively. *Journal of Health Psychology*, 3, (16), 467-477.

- Tomás, L. (2003). *Novos Velhos- Idade e actividade na conjugação dos tempos de trabalho*. Dissertação de doutoramento, Universidade dos Açores (Doutoramento em Ciências Sociais), Ponta Delgada.
- União Europeia- Eurostat (2014). *The EU in the world 2014- A statistical portrait*. Bélgica: União Europeia.
- União Europeia- Eurostat (2011). Active ageing and solidarity between generations. A statistical portrait of the European Union 2012. In European Comission- Eurostat. Acedido em 2 de janeiro de 2013 em [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY\\_OFFPUB/KS-EP-11-001/EN/KS-EP-11-001-EN.PDF](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-EP-11-001/EN/KS-EP-11-001-EN.PDF)
- Vallespir, J. & Morey, M. (2007). A participação dos idosos na sociedade: integração vs. segregação. In Osório, A. R. & Pinto, F. C. (coords.). *As pessoas idosas- Contexto Social e Intervenção Educativa* (pp. 228-251). Lisboa: Instituto Piaget.
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review* (vol. 55), 121-139.

## WEBGRAFIA

[www.cartasocial.pt](http://www.cartasocial.pt)  
[www.cm-avis.pt](http://www.cm-avis.pt)  
[www.ine.pt](http://www.ine.pt)  
[www.pordata.pt](http://www.pordata.pt)

## **ANEXOS**

## ANEXO 1- GUIÃO DE ENTREVISTA

### **Perfil sociográfico**

Sexo:

Idade:

Estado civil:

Grau de escolaridade:

Residência:

No caso dos reformados que residem no domicílio,

- Nº de pessoas do agregado familiar:

- Grau de parentesco:

No caso de institucionalização, há quanto tempo se encontra na instituição?

Profissão exercida antes da reforma:

Idade com que se reformou:

### **Representações e atitudes face ao envelhecimento e à reforma**

- O que significa para si ser idoso?

- E o que significa ser reformado?

- O que muda/ não muda à medida que se envelhece (saúde/ recursos económicos/ planos/ atividades e tempo livre/ residência/ relações com os outros)?

- Na sua opinião, como é que a sociedade (crianças, adultos, outros idosos) trata os idosos?

### **Transição para a reforma e expectativas face à reforma e à ocupação do tempo**

- Durante quanto tempo trabalhou antes de se reformar?

- Gostava do seu emprego?

- Estava empregado quando se reformou?

- Preferia ter-se reformado mais cedo ou mais tarde? Porquê?

- Qual foi a razão por que se reformou?

- Continuou a trabalhar depois de se ter reformado? Porquê?

- Em caso afirmativo, quanto tempo continuou/ continua a dedicar ao trabalho? É o mesmo trabalho que fazia antes da reforma?

- Quando ainda não estava reformado, pensava no que iria fazer após a reforma?

- O que esperava da vida de reformado?

- A vida agora é o que esperava?

- Agora que está reformado, acha que vive pior, melhor ou na mesma?

### **Continuidade/ ruptura relativamente ao modo de ocupação anterior à reforma**

- Para além do seu emprego, como ocupava o tempo antes da reforma?
- Continua a praticar as mesmas atividades? Porquê?
- Quais são as atividades que continua/ não continua a praticar?
- Há atividades que não praticava antes e que pratique agora? Quais?
- Daqui para a frente, pensa continuar a realizar as mesmas atividades? Porquê?

### **Modalidades de ocupação do tempo**

- Como costuma ocupar o seu tempo? Com tarefas domésticas ou atividades relacionadas com a agricultura? Com que atividades a nível familiar? A nível cívico e de voluntariado? A nível de educação e/ ou formação? Atividades religiosas? Atividades culturais, de lazer e desporto? Que outras atividades a nível pessoal?
- Com que frequência realiza cada uma dessas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?
- Realiza as mesmas atividades durante a semana e o fim-de-semana?
- Se não, o que é diferente no modo como ocupa o tempo ao fim-de-semana?
- Apesar de já estar reformado, considera que ainda trabalha?
- Em caso afirmativo, quais as atividades que considera como trabalho?
- O que é para si tempo livre?
- Pensa que tem muito tempo livre? Porquê?
- Considera que ocupa o seu tempo livre de forma muito ou pouco ativa? Porquê?

### **Contexto relacional**

- Em geral, ocupa o tempo sobretudo sozinho ou acompanhado?
- Quais são as atividades que realiza acompanhado?
- Quem o acompanha?
- Prefere atividades que realiza sozinho ou acompanhado?
- Costuma participar em atividades promovidas por associações ou entidades para os reformados e idosos ou para a população em geral?  
Se sim, quais? Promovidas por quem? Com que frequência? Há quanto tempo?
- Participa em outras atividades com outros grupos de pessoas?
- Se sim, quais? Com quem? Com que frequência? Há quanto tempo?

### **Ambiente físico**

- De um modo geral, ocupa os tempos livres sobretudo dentro ou fora de casa?
- Quais são as atividades que costuma praticar fora de casa? Onde?
- Gostaria de realizar atividades noutros locais? Onde?
- Em caso afirmativo, por que não se desloca a esses locais?

### **Satisfação com a ocupação do tempo**

- Gosta das atividades que realiza? Porquê?
- Quais são as atividades que gosta mais de realizar? Porquê?
- Quais são as atividades que gosta menos de realizar? Porquê?
- Quais são as atividades que considera mais importantes? Porquê?
- Há outras atividades que gostaria de realizar?
- Se sim, quais? Com quem e onde? Porquê?  
Se não, porquê?
- Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre?
- Por que razão está/ não está satisfeito?
- Na sua opinião, quão importante é ocupar o tempo no dia-a-dia?

### **Fatores internos e externos que constroem ou facilitam as escolhas**

- Conhece as atividades destinadas aos idosos que são promovidas pelo município, pelo lar ou por outras instituições?
- Se sim, quais são as que conhece?
- Por que razão participa/ não participa nessas atividades?
- Julga que deveriam existir mais ou outras atividades? Porquê?
- Relativamente às atividades com que ocupa o tempo, o que o leva a realizá-las?
- Se praticava outras atividades e já não o faz, por que deixou de o fazer? Gostava de continuar a realizá-las? Porquê?
- Se pratica atividades que não praticava anteriormente, por que motivo começou a fazê-lo?
- No caso de atividades que gostaria de praticar mas não pratica, por que razão não o faz?
- O que o poderia levar a praticar outras atividades para além das que já pratica?

**ANEXO 2- DIMENSÕES DO GUIÃO DE ENTREVISTA E OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO ESTUDO**

Objetivos / Dimensões	a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)	i)	j)
Perfil sociográfico						X	X	X	X	
Representações e atitudes face ao envelhecimento						X	X	X	X	
Transição para a reforma e expectativas face à reforma e à ocupação do tempo					X	X	X	X	X	
Continuidade/ rutura relativamente ao modo de ocupação anterior à reforma	X	X			X	X	X	X	X	
Modalidades de ocupação do tempo	X		X			X	X	X	X	X
Contexto relacional	X	X				X	X	X	X	X
Ambiente físico	X	X				X	X	X	X	X
Satisfação com a ocupação do tempo			X	X	X	X	X	X	X	X
Fatores internos e externos que constroem/ facilitam as escolhas			X	X	X	X	X	X	X	X

ANEXO 3- PEDIDO DE CONSENTIMENTO AO PROVIDOR DA SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE AVIS

**PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO**

Exmo. Sr. Provedor

Santa Casa da Misericórdia de Avis

Clara Isabel Prioste Chambel, portadora do cartão de cidadão nº 11832259, residente na Rua Machado dos Santos, 81 1º 7480-148 Avis, aluna nº 16985 do curso de Mestrado em Gerontologia, ramo Social, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Portalegre, vem por este meio solicitar a V. Exa. autorização para proceder à realização de entrevistas a alguns idosos institucionalizados no Lar Nossa Senhora da Orada (nas valências de lar e centro de dia), mediante consentimento daqueles.

As entrevistas e a informação obtida destinam-se a um trabalho de investigação qualitativo para elaboração da dissertação de mestrado com o tema “Envelhecimento e modos de ocupação do tempo: modalidades, oportunidades e constrangimentos em meio rural”.

Encontram-se em anexo o objeto e os objetivos do estudo.

Pede deferimento,

---

(Clara Chambel)

Avis, 17 de novembro de 2014

## OBJETO E OBJETIVOS DO ESTUDO

Considerando que o envelhecimento demográfico é uma realidade que atinge todo o território português e, em especial, o Alentejo, e estando cientes dos vários problemas sociais daí decorrentes, é necessário conhecer a realidade em que vivemos, as práticas e os fatores que influenciam essas práticas para podermos ajudar a população a envelhecer com qualidade.

O estudo que pretendemos realizar visa identificar as modalidades de ocupação do tempo, assim como compreender porque são escolhidas determinadas atividades e se respondem às necessidades e expectativas daqueles que as realizam para podermos perceber quais os fatores que facilitam, constroem ou impedem a realização de atividades satisfatórias. Assim, pretendemos esclarecer o impacto dos constrangimentos e das oportunidades em meio rural nos modos de ocupação do tempo e num bom envelhecimento.

Deste modo, o objetivo geral da pesquisa é descrever e interpretar as modalidades, as oportunidades e os constrangimentos nos modos de ocupação do tempo dos idosos reformados em meio rural, comparando dois contextos habitacionais (institucional e domiciliário). Pretende-se também verificar como os modos de ocupação do tempo nestes contextos se enquadram ou não no modelo de envelhecimento ativo.

Este objetivo geral desdobra-se e será alcançado através dos seguintes objetivos específicos:

- Verificar quais são as atividades com que os reformados ocupam o seu tempo;
- Verificar com quem e onde as realizam;
- Determinar qual o sentido e valor que os reformados atribuem às diferentes atividades;
- Determinar com que objetivos realizam as várias atividades;
- Identificar necessidades e expectativas relativamente aos modos de ocupação do tempo;
- Associar motivações, experiências e vivências pessoais e socioculturais ao longo da vida aos modos de ocupação atual e às necessidades e expectativas;
- Esclarecer quais são os fatores pessoais, sociais, culturais e ambientais que favorecem ou constroem a prática de atividades satisfatórias;
- Comparar as diferentes modalidades, constrangimentos e oportunidades de acordo com o contexto habitacional (domiciliário e institucional) dos idosos;
- Elaborar uma tipologia dos modos de ocupação do tempo em meio rural;
- Verificar se os modos de ocupação do tempo no contexto estudado correspondem às práticas recomendadas para um envelhecimento ativo.

Ao procurar atingir estes objetivos, pretende-se que o estudo contribua para a área da gerontologia, acrescentando informação científica e possibilitando a comparação com outros estudos realizados na mesma área em diferentes localidades, tanto em contexto rural como urbano. Assim poderá contribuir para a eventual redefinição de teorias de carácter científico.

Espera-se ainda que esse contributo, inserido na globalidade dos estudos efetuados, se possa refletir na prática através da tomada de medidas no sentido de melhorar a qualidade de vida das pessoas, uma vez que a reunião de informação sobre as atividades praticadas, as necessidades específicas e os fatores que influenciam as práticas poderá, por um lado, a nível local, ajudar a compreender quais as alterações necessárias em cada contexto específico, possibilitando a atuação neste por parte das instituições públicas e privadas e, por outro, num nível mais alargado, poderá contribuir com esclarecimentos para os responsáveis pelas políticas públicas na área do envelhecimento.

ANEXO 4- PERFIL SOCIOGRÁFICO DOS ENTREVISTADOS INSTITUCIONALIZADOS

Entrevistados	Gênero	Idade	Estado civil	Grau de escolaridade	Tempo de institucionalização	Valência frequentada	Idade transição para a reforma	Última profissão exercida
<b>E1</b> (F/91/Lar)	F	91	Viúva	2ª classe	7 anos e 9 meses	Lar	Sem informação	Comerciante
<b>E2</b> (F/79/CDia)	F	79	Viúva	4ª classe	1 ano e 11 meses	Centro de dia	49	Trabalhadora rural
<b>E3</b> (F/86/Lar)	F	86	Viúva	4ª classe	4 anos	Lar	62	Operária fabril
<b>E4</b> (M/85/CDia)	M	85	Viúvo	4ª classe	15 dias	Centro de dia	64	Fiscal municipal
<b>E5</b> (F/81/CDia)	F	81	Viúva	Sem escolaridade	Aprox. 7 anos	Centro de dia	Aprox. 50	Trabalhadora rural
<b>E6</b> (F/82/CDia)	F	82	Casada	Sem escolaridade	2 anos	Centro de dia	Sem informação	Operária fabril
<b>E7</b> (M/82/Lar)	M	82	Viúvo	4ª classe	4 meses	Lar	66	Barbeiro
<b>E8</b> (F/88/Lar)	F	88	Viúva	Sem escolaridade	4 anos	Lar	61	Comerciante
<b>E9</b> (M/79/Lar)	M	79	Casado	4ª classe	2 anos	Lar	65	Taxista
<b>E10</b> (M/72/CDia)	M	72	Solteiro	4ª classe	8 anos	Centro de dia	Aprox. 43	Manobrador em fábrica metalúrgica

ANEXO 5- PERFIL SOCIOGRÁFICO DOS ENTREVISTADOS DOMICILIADOS

Entrevistados	Género	Idade	Estado civil	Grau de escolaridade	Agregado familiar- N°	Agregado familiar- grau de parentesco	Idade transição para a reforma	Última profissão exercida
<b>E11</b> (M/63/Dom)	M	63	Casado	4ª classe	4	Esposa, filho, sogra	53	Jardineiro
<b>E12</b> (M/83/Dom)	M	83	Viúvo	4ª classe	1	---	65	Empregado de armazém agrícola
<b>E13</b> (F/78/Dom)	F	78	Casada	Magistério Primário	3	Esposo, neto	66	Professora
<b>E14</b> (M/73/Dom)	M	73	Viúvo	2º ano (atual 6º ano)	1	---	63	Comerciante
<b>E15</b> (M/62/Dom)	M	62	Casado	4ª classe	2	Esposa	57	Guarda Nacional Republicano
<b>E16</b> (M/67/Dom)	M	67	Casado	12º ano	2	Esposa	58	Ajudante dos Registos e Notariado
<b>E17</b> (F/78/Dom)	F	78	Viúva	4ª classe	1	---	58	Comerciante
<b>E18</b> (M/65/Dom)	M	65	Casado a)	3º ciclo liceal	4	Esposa, filha (de acolhimento), pai	50	Empregado bancário
<b>E19</b> (F/63/Dom)	F	63	Casada a)	Licenciatura	4	Esposo, filha (de acolhimento), sogro	58	Enfermeira- chefe
<b>E20</b> (F/88/Dom)	F	88	Solteira	4ª classe	1	---	Aprox. 63	Secretária

a) Os entrevistados são cônjuges.

ANEXO 6- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E1 A E5 (CONTEXTO INSTITUCIONAL)

	E1	E2	E3	E4	E5
<b>Perfil sociográfico</b>	Ver anexo 4 – Perfil sociográfico dos entrevistados institucionalizados.				
<b>Representações e atitudes face ao envelhecimento e à reforma</b> Ser idoso	Ter muita idade.	Tristeza; Olhar para os outros e pensar em nós, no que se era e no que se é.	O passar dos anos e o aprender a escola da vida.	A maior tristeza; “Estar à espera de ser chamado”.	Mau porque falta a paciência; “Falhar”.
Ser reformado	Há o reformado por necessidade e o reformado por idade.	Tristeza porque a reforma é muito reduzida.	Ter o pão de cada dia; A reforma é uma esmola com muito significado.	O mesmo que ser idoso; Ser velho.	Não ficar em casa porque não consegue cuidar de si.
Mudanças à medida que se envelhece	Muda tudo: vontade de trabalhar, de se movimentar, paciência.	Pouco dinheiro; Não ser capaz de ajudar a família; Problemas de saúde.	Maneira de pensar, de ser e encarar a vida; Mais conhecimento e mais tolerância.	Menor vontade de fazer algo ou ir a algum lado; Maus hábitos de sono; Quando se é reformado já pouco muda.	Aspeto físico.
Modo como a sociedade trata os idosos	Há quem os trate bem e com carinho, há quem os trate mal.	As pessoas criticam-se muito e não se ajudam como antigamente; Não são todos tratados do mesmo modo; As suas necessidades não são sempre atendidas e há alguma falta de carinho.	Menos respeito; Os idosos são tratados como algo que “se deita” para o lado.	Bem; Sente o apoio dos mais novos (por exemplo, quando a esposa faleceu).	Bem.
<b>Transição para a reforma (1)</b> Tempo de trabalho antes da reforma	Desde os 11 anos.	Desde os 11 anos.	Desde os 10 anos.	Desde os 10 anos (aproximadamente).	Desde os 13/ 14 anos.
Gosto pelo emprego	Era melhor do que o trabalho no campo.	Gostava.	Gostava, mas preferia o campo.	Gostava, mas preferiu o que exerceu na cadeia.	Era muito cansativo, mas não tinha outro.
Situação face ao emprego quando se reformou	Não estava empregada; não conseguia trabalhar devido à idade e porque o marido, doente, não a podia ajudar.	Empregada/ médica. baixa	Desempregada (há cerca de um ano).	Empregado.	Empregada/ médica. baixa

Preferência quanto à altura da reforma	Reformou-se em boa altura: começou a ter menos saúde.	Preferia mais tarde: desgosto e tristeza por deixar as camaradas e o trabalho.	Não gostava de se ter reformado mais cedo.	Preferia mais tarde se fosse administrativo: na rua, já não lhe agradava.	Preferia mais tarde: gostava de trabalhar.
Motivo por que se reformou	Estava perto da idade da reforma.	Invalidez.	Estava desempregada porque indemnização (receava ser despedida).	Idade.	Invalidez.
Trabalho após a reforma	Não: já não tinha idade e o seu “estar” não dava para tal.	Não: problemas de saúde.	Não trabalhava para outros: fazia-o para si, numa horta com o marido, para estar distraída.	Não: a sua profissão era alfaiate e passados 20 anos estava desatualizado para exercê-la novamente.	Sim: devido à falta de rendimentos. Continuou o trabalho que fazia à noite, em casa, e quando não trabalhava no campo: tapete de Arraiolos, malha e renda.
<b>Transição para a reforma (2) - Expectativas</b> Expectativas relativamente à vida de reformado/a	Pensava na reforma: esperava poder orientar-se, fazer o trabalho de casa, cuidar de si e dos seus quando dela precisassem.	Não pensava na reforma. Quando foi reformada, sabia que não podia trabalhar e temia ficar imobilizada.	Não pensava na reforma. Pensaria nisso quando chegasse a altura. Nunca pensou em reformar-se para descansar.	Pensava na reforma: esperava não fazer nada.	Não pensava na reforma porque tinha saúde e gostava de trabalhar. Depois esperava dedicar-se ao tapete de Arraiolos e à renda.
A atual vida de reformado/a comparativamente às expectativas e à vida antes da reforma	Chegou ao fim. Não consegue andar sem muletas. Refere a necessidade de gerir bem a reforma.	Vive pior: tem problemas de saúde, cai, está muitas semanas quase sem sair e tem mais dificuldade na realização dos trabalhos domésticos.	Não está melhor: sentia-se melhor a fazer a vida à sua maneira e a trabalhar. Sentiu-se inútil.	A vida é o que esperava. Está pior: está mais velho, tem mais mazelas e está praticamente parado.	A vida não é o que esperava: esperava melhor saúde. Vive melhor agora porque o marido não a tratava bem.
<b>Continuidade/ ruptura relativamente ao modo de ocupação anterior à reforma</b> Atividade de ocupação do tempo antes da reforma	Fazer tarefas domésticas; Dedicar-se à costura e ao crochet.	Dedicar-se à costura; Ir a bailes e cantar; Cultivar uma horta.	Ir a excursões; Dedicar-se à malha e à renda; Ler.	Ir ao Clube Náutico com a esposa e pescar; Frequentar uma sociedade de futebol e uma recreativa (sócio e membro da direção); ouvir futebol, jogar bilhar, pingue-pongue e	Dedicar-se à renda e à malha.

				outros jogos de mesa (extintas antes de se reformar); Participar em atividades do centro cultural e desportivo dos trabalhadores da Câmara: caminhadas, excursões, concursos de pesca, almoços e convívios.	
Atividades que continuou/ não continuou a praticar após a reforma	Continuou a dedicar-se à costura e ao crochet: gosta e a família e pessoas amigas pedem-lhe algumas peças. Algum tempo depois de reformada deixou de conseguir fazer as tarefas domésticas e cuidar de si.	Continuou a praticar todas: sempre gostou.	Ir a excursões do município: foi 2 ou 3 vezes; Dedicar-se à malha e à renda: deixou quando foi institucionalizada; Continuou a ler. Deixou de ir a excursões a locais mais distantes.	Continuou a participar nas atividades do centro cultural e desporto dos trabalhadores da Câmara; e a pescar, com mais frequência.	Continuou a praticar todas. Nos primeiros anos de institucionalização, ainda se dedicou à renda e aos tapetes, mas depois deixou de o fazer.
Atividades que começou a praticar depois da reforma	Ler.	Frequentar uma associação reformados; Cantar no grupo de cantares da associação de reformados; Ir a excursões e passeios.	Nenhuma.	Cultivar uma horta; Ler; Frequentar uma associação de reformados.	Ir a excursões.
Expectativas relativamente a realizar no futuro	Pensa continuar a fazer o que possa: não prejudica ninguém; ajuda as empregadas da lavandaria; não é uma obrigação; e ainda tem capacidade mental.	Pensa continuar a realizar as mesmas atividades enquanto puder.	Pensa continuar a fazer o que puder.	Pensa continuar a fazer as mesmas atividades se puder. Ainda faz alguns arranjos na sua roupa quando necessário.	Pensava que poderia continuar com as mesmas atividades, mas receia não conseguir devido à sua saúde.

<p><b>Modalidades de ocupação do tempo</b> (1) Atividades praticadas atualmente e frequência</p>	<p>Dedicar-se à costura e à renda- todos os dias; Ler- em qualquer altura; Conversar; Ver televisão.</p>	<p>Fazer pequenas tarefas domésticas (incluindo comida para o neto); Frequentar uma associação reformados; Cantar no grupo da associação reformados; Orientar o neto; Participar em atividades promovidas pelo lar e pelo município: ginástica, piquets, passeios, costurar fatos para festividades, cantar com o grupo para os utentes do lar, ir às piscinas (no último verão não foi) - participa quando as atividades são organizadas e a informam; Dormir- com muita frequência; Descansar (estar sentada com os olhos fechados) - o que faz agora com mais frequência; Ver televisão.</p>	<p>Fazer ginástica- quando fazem no lar; Ver televisão; Conversar com a filha ao telefone- todos os dias; Rezar- com muita regularidade; Ler- muito pouco; Receber a visita dos filhos- pelo menos uma vez por mês.</p>	<p>Tratar do quintal em casa (em substituição da horta); Frequentar uma associação reformados- todos os dias; Jogar às cartas na associação- todos os dias; Ir a excursões- pouco; Ler o jornal- pouco (anteriormente ia todos os dias às 10 horas); Ir ao café; Ver televisão; Conversar na rua, no café e na associação de reformados- muito; Ir a espetáculos no auditório- com menor frequência após o falecimento da esposa; Passear com a neta no jardim público.</p>	<p>Passear no espaço exterior do lar- com alguma frequência; Passear até à estrada e, por vezes, até ao supermercado mais próximo; Fazer trabalhos manuais; Ir a excursões do lar- quando a convidam; Ir a espetáculos no auditório municipal- pouco; Ver televisão; Fazer pequenas tarefas domésticas (fazer alguma comida e lavar a roupa) em sua casa- ao fim de semana.</p>
<p>Similaridade entre a semana e os fins de semana</p>	<p>Todos os dias são iguais.</p>	<p>Todos os dias são iguais. Fica no lar ao fim de semana.</p>	<p>Os dias são sempre iguais. Apenas o Natal é diferente: está com a família.</p>	<p>Todos os dias são iguais.</p>	<p>Passa o fim de semana em sua casa.</p>
<p>Atividades que considera como trabalho</p>	<p>Não realiza. Considera que ajuda porque lhe pedem e fá-lo de livre vontade.</p>	<p>Tarefas domésticas.</p>	<p>Não realiza.</p>	<p>Não realiza.</p>	<p>Não realiza.</p>

<b>Modalidades de ocupação do tempo (2)</b> Significado de tempo livre	Não ter compromissos, estar livre; Fazer apenas porque se gosta; Tem todo o tempo livre enquanto está acordada.	Ir passear a qualquer lado, sair, conviver; Tem todo o tempo livre: já não trabalha, está sempre no lar.	Tem muito tempo livre, especialmente desde que foi para o lar.	Não fazer nada; Tem todo o tempo livre: não tem emprego.	Viver livremente, sem preocupações; Tem muito tempo: está no lar e não tem mais nada para fazer.
Perceção do nível de atividade	Não diz se ocupa o tempo de forma muito ou pouco ativa. Procura ter o tempo sempre ocupado.	É uma pessoa muito ativa: vai ao banco e trata de todas as suas coisas (para não dar trabalho aos outros).	Diz que não faz nada.	Ocupa o tempo de uma forma ativa: trata do quintal e vai a vários sítios, como espetáculos.	É muito ativa: gosta de brincar, de dançar e cantar. É alegre.
<b>Contexto relacional</b> Pessoas com quem passa o tempo	Ocupa o seu tempo com as “vizinhas” que estão sentadas a seu lado.	No lar está acompanhada e em casa está sozinha; No grupo de cantares, participa com a irmã. Prefere estar acompanhada.	Ocupa o tempo sozinha. Prefere estar sozinha: a sua natureza e feitio não a levam a conversar muito.	Diz que já não faz nem acompanhado nem sozinho. Prefere estar acompanhado pela mocidade.	Passa o seu tempo acompanhada e é assim que prefere estar. Sai com a filha (para ir a espetáculos no auditório municipal), mas pouco.
Participação em atividades promovidas por associações, entidades ou outros grupos de pessoas	Não participa.	Participa em atividades do município: S. Martinho, pinturas; Participa em atividades da associação de reformados: excursões (não tem ido ultimamente) e grupo de cantares.	Foi a excursões promovidas pela câmara. Agora não participa.	É sócio e frequenta uma associação de reformados; Participava em almoços e convívios do CCDTCMA- deixou de participar no ano da realização da entrevista, altura em que deixou de ser sócio; Participava em convívios na albufeira com alguns amigos e as suas famílias: agora ainda se encontram mas noutra contexto; Participou pontualmente num convívio que organizou para os adeptos de um clube de futebol.	Não participa porque habituou-se a estar no lar e gosta do ambiente.

<b>Ambiente físico</b> Locais onde ocupa o tempo livre	Sempre na mesma sala do lar e no mesmo lugar.	Dentro de casa (no lar e no domicílio).	Sempre no lar: na sala onde está sentada e no refeitório.	Em casa e na associação de reformados.	Dentro de casa (no lar e no domicílio); Passeia um pouco no espaço exterior do lar.
Outros locais onde gostaria de ocupar o tempo livre.	Não gostaria de ir a outros locais: não tem motivos para o desejar (menciona morte dos familiares).	Não gostaria de realizar atividades noutros locais.	Não gostaria de realizar atividades noutros locais: já não tem paciência.	Já não pode ir a outros locais.	Gostaria de passear por todo o lado. Não consegue porque se cansa.
<b>Satisfação com a ocupação do tempo</b> Nível e motivo de satisfação	Não pode fazer mais nada. Gosta das atividades porque não está a pensar em problemas enquanto as realiza.	Está satisfeita com o modo como ocupa o tempo porque não pode ocupá-lo de outra maneira. Faz o que gosta. Se não gosta, não faz.	Está satisfeita: sente-se bem e faz alguns movimentos. Pensa que não há mais nada que possa fazer.	Está satisfeito: não pode ocupar o tempo de outra forma. Gosta das atividades, mas não sabe explicar porquê.	Está satisfeita: não pode exigir muito de si porque não consegue. Gosta das atividades porque não tem nada para fazer.
Valor atribuído às atividades praticadas	Gosta de tudo: dedicar-se ao crochet e à costura-vocação que nasceu consigo. Não gosta de ser maltratada (e não o é). Todas as atividades são importantes: umas porque fazem falta, outras porque gosta.	Gosta de dedicar-se ao crochet e à renda: toda a vida gostou. Gosta de ginástica: sente-se mais leve e ativa. Não sabe quais são as atividades de que gosta menos ou que são mais importantes porque gosta de tudo.	Há dias em que não gosta de fazer nada: sente-se enervada. Acha que as atividades são todas iguais.	Não sabe quais são as atividades de que gosta mais ou menos: o que gostava mais era de ir à pesca e dos convívios. Não gosta de lavar a loiça e do trabalho doméstico. Todas as atividades são úteis.	A sua atividade preferida é passear: sempre foi uma apaixonada. Não gosta de descer as escadas da sua casa quando a carrinha a leva para o lar devido à dificuldade em movimentar-se. Os trabalhos manuais e pequenas caminhadas são importantes porque está aborrecida no lar e anda muito pouco.
Outras atividades que gostaria de realizar	Não faz ideia do que possa fazer mais.	Conversar mais com as pessoas que estão na sua sala porque passa muito tempo a dormir e num estado de dormência.	Voluntariado: para ajudar quem precisa. Não pode fazer outras atividades.	Não sabe onde ocupar mais o tempo: o que gostava de fazer já não consegue ou não pode.	Sair com a filha.

Valor atribuído à ocupação do tempo	É importante ocupar o tempo quando se pode: ser amigo do outro e útil enquanto se pode; “Alivia a cabeça” para não pensar sempre nos problemas dos familiares.	É importante ocupar o tempo.	Não sabe explicar: há dias que seria importante ocupar o tempo para espairecer, outros não.	É “mais que importante” ocupar o tempo: para não “cair” e não ficar velho mais depressa.	É importante: falar, brincar e rir.
<b>Fatores internos e externos que ou facilitam as escolhas</b> Conhecimento sobre as atividades destinadas aos idosos (promovidas pelo município/ lar/ outras instituições)	Sabe apenas que existem.	Conhece. Por exemplo, piscinas e passeios.	Sabe apenas que existem atividades como passeios e almoços.	Conhece as atividades: Animasénior, caminhadas, excursões, concursos de pesca, convívios.	Sabe que há algumas.
Motivos pelos quais participa ou não nessas atividades	Não participa porque não lhe interessa.	Participa em tudo porque gosta.	Não participa porque não se sente capaz, tem dificuldade em movimentar-se e não quer dar trabalho. Noutras atividades, já não participava quando estava em casa porque não se sentia bem.	Não participa devido à maior dificuldade em movimentar-se ou porque não quer ou não lhe agradam.	Participa quando a convidam: fica mais alegre.
Necessidade de atividades promovidas pelas instituições ou grupos locais	Não diz que essas atividades são boas ou não porque não lhe interessam.	Deveriam existir mais atividades: passa muito tempo a dormir.	Para si é suficiente. Depende do feito de cada um.	Existem algumas atividades, mas deveriam ser mais, como atividade física; A associação de reformados deveria abrir ao fim de semana.	Deveriam existir mais atividades: para ocupar os idosos.

Motivos pelos quais pratica as atividades	Gosta; Tem tempo; Sente-se bem; Não lhe custa porque está sentada.	Gosta; Tem tempo.	Para espairecer; Para fazer alguns movimentos.	Não tem outra solução: enquanto puder, tem que fazer; Gosta do convívio; Para passar mais o tempo.	Faz-lhe bem andar; Sempre foi apaixonada pelo passeio; É alegre e gosta de se divertir.
Motivos pelos quais deixou de praticar/ não pratica atividades	Já não o consegue fazer.	Problemas de visão (dedicar-se à renda); AVC (algumas tarefas domésticas); Falecimento do marido (tratar de uma horta); Aborrecimento, dependendo da altura do ano e do tempo (excursões); Falta de paciência devido aos problemas de saúde; Pouca frequência com que algumas atividades são realizadas na instituição: número elevado de utentes mais idosos e que não são capazes de participar.	Demasiado esforço físico (cultivar uma horta); Problemas de visão (dedicar-se à malha e à renda); Dificuldade de mobilidade e não querer dar trabalho (ir a passeios organizados pelo lar); Falta de paciência (ir a excursões do município); Falta de companhia que lhe agrade (para conversar).	Dificuldade em andar (pescar, participar em marchas, caminhadas e convívios); Falta de transporte (ir às piscinas) - mas quando oferecem transporte, não quer; Não quer (ir a excursões organizadas pelo município). Falecimento de familiares- quando a esposa faleceu não participou em atividades durante algum tempo (tal como quando o neto faleceu); Encerramento da biblioteca; Gostava de poder ir às caminhadas e aos convívios por causa da convivência com outras pessoas.	Problemas de visão (dedicar-se à renda e tapetes); Problemas de saúde, nomeadamente diabetes, coração e mobilidade (marchas, passeios, ginástica, cantar e dançar). Gostava de fazer renda se pudesse.
Motivos/fatores que poderiam levá-lo/a a praticar outras atividades para além das que já pratica	Nada porque já tem 91 anos.	Ter mais saúde.	Julga que não há nada que a levasse a praticar outras atividades: não pode por causa da saúde.	Julga que nada: tem muita dificuldade em andar.	Praticaria outras atividades se o pudesse fazer.

ANEXO 7- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E6 A E10 (CONTEXTO INSTITUCIONAL)

	E6	E7	E8	E8	E8	E10
<b>Perfil sociográfico</b>	Ver anexo 4 – Perfil sociográfico dos entrevistados institucionalizados.					
<b>Representações e atitudes face ao envelhecimento e à reforma</b> Ser idoso	Ser velho; Ter uma vida triste; Não poder fazer o que gosta.	Ter cumprido a missão: no lar, na educação dos filhos, no trabalho, na vida.	Velhice; “Abala o ser”.	Não ter idade para nada.	Vitória; Muita experiência de vida.	
Ser reformado	Não ter nada e receber ajuda.	Parar; Chegar ao fim.	Ser velho, não ser novo; Estar “a descair”.	Estar “com os pés para a cova”; Estar no fim, sem futuro.	Não sabe.	
Mudanças à medida que se envelhece	A idade; Surtem problemas de saúde; Dificuldade em fazer as tarefas domésticas.	Muda muita coisa.	Muda tudo: habilidade para cuidar de si e da sua higiene, a vista, o ser.	Muda muita coisa: o pensamento, as posses, a capacidade de realizar certas atividades que realizava antes.	Muda muita coisa: mais experiência de vida, mais compreensão.	
Modo como a sociedade trata os idosos	Não são bem tratados por causa da sua idade. É triste serem tratados por “velhos”.	O idoso é “sacudido”; As pessoas precisavam de formação para saber lidar com os idosos.	Deveriam ser melhor tratados, com mais carinho e apoio.	Umhas pessoas tratam bem, outras tratam mal (ele é bem tratado).	Não trata mal, mas poderia haver mais paciência para lidar com os idosos.	
<b>Transição para a reforma (1)</b> Tempo de trabalho antes da reforma	Desde menina.	Trabalhou muito desde jovem.	Desde os 8 anos.	Desde os 12 anos até poder.	Desde os 7 anos.	
Gosto pelo emprego	Gostava.	Gostava.	Gostava: foi o que aprendeu.	Gostou de todos, especialmente de tirar cortiça porque ganhava muito dinheiro.	Gostava.	
Situação face ao emprego quando se reformou	Empregada.	Empregado.	Empregada.	Empregado.	Empregado/ médica.	baixa

Preferência quanto à altura da reforma	Não preferia nem mais cedo nem mais tarde: gostava muito de trabalhar mas já tinha trabalhado muito.	Reformou-se mais tarde porque pensava que não tinha tempo suficiente de desconto para a segurança social.	Preferia mais tarde: queria ser reformada por idade para receber uma reforma maior.	Preferia mais cedo: para não aturar os clientes. Depois do 25 de Abril quase ficou sem clientes.	Preferia mais tarde: foi um desgosto porque era muito novo.
Motivo por que reformou	Idade	Idade	Invalidez	Idade	Invalidez (forçado por estar com baixa médica).
Trabalho após a reforma	Não.	Sim: para ganhar dinheiro porque a reforma era pequena. Continuou com o mesmo trabalho e o mesmo horário. Reduziu o horário após institucionalização.	Trabalho por conta própria no campo (que fazia antes de ser comerciante): para ganhar dinheiro e porque tinha de tratar da sua propriedade. Fê-lo até que a saúde lhe permitiu e que foi para o lar.	Sim: para se conseguir governar. Continuou com um dos trabalhos que teve antes (comprar e vender cortiça) até ter problemas de saúde.	Não: não era fácil arranjar outro trabalho que pudesse fazer.
<b>Transição para a reforma (2) - Expectativas</b> Expectativas relativamente à vida de reformado/a	Pensava na reforma: esperava estar em casa porque não conseguia trabalhar.	Não pensava na reforma, por isso ainda está ao serviço. Esperava uma velhice melhor para a qual trabalhou e que não encontrou.	Pensava na reforma, mas não queria ser reformada. Esperava, por um lado, velhice e falta de habilidade, mas, por outro, ter saúde e estar na sua casa.	Pensava na reforma porque os outros reformados ganhavam mais do que ele a trabalhar. Esperava governar-se bem sem ter de trabalhar.	Não pensava na reforma porque era muito novo. Ficou psicologicamente perturbado: pensou que era o fim. Sabia como ocupar o tempo: tinha o quintal, as tarefas domésticas e os pais para cuidar.
A atual vida de reformado/a comparativamente às expectativas e à vida antes da reforma	A vida de reformado não é o que esperava. É pior e está a piorar.	A vida de reformado é pior do que esperava: falta de força, de trabalho e poupanças a desaparecer.	A vida não é o que esperava. Vive pior: problemas de saúde e viuvez.	A vida não é o que esperava porque a reforma é pequena e depende do filho para ajudar a pagar despesas. Em relação à residência, nunca esteve tão bem: está à sua vontade.	A vida de reformado não é o que esperava. Vive pior: não tem poder, força. O problema de saúde que o levou à reforma melhorou um pouco.

<b>Continuidade/ rutura relativamente ao modo de ocupação anterior à reforma</b> Atividade de ocupação do tempo antes da reforma	Fazer as tarefas domésticas; Dedicar-se à costura e à renda.	Participar em comissões de festas e bailes; Organizar e ir a excursões; Participar em teatros; Participar nas celebrações do Carnaval (recuperadas por sua própria iniciativa); Participar nas atividades de uma associação cultural local e em atividades para as quais era convidado.	Fazer as tarefas domésticas; Dedicar-se à renda.	Trabalhar no campo; Cultivar um quintal e uma horta; Ir aos cafés; Passar com uma pessoa amiga; Caçar; Cantar fado em cafés; Ir a bailes.	Praticar algum desporto; Passar pelas ruas e pela praia; Ir a revistas no teatro (pouco); Ir ao café com familiares; Estar com a família e ajudar os pais numa horta (nas férias).
Atividades que continuou/ não continuou a praticar após a reforma	Continuou a praticar todas.	Continuou a praticar todas: gostava imenso.	Continuou a praticar todas enquanto esteve no domicílio.	Continuou a praticar todas.	Continuou a praticar todas (embora num local diferente porque não trabalhava no local de residência).
Atividades que começou a praticar depois da reforma	Nenhuma.	Nenhuma.	Ir a excursões: o marido não queria ir e ela não ia sozinha.	Ir a excursões.	Ler: tem mais tempo; Ir a excursões.
Expectativas relativamente às atividades a realizar no futuro	Pensa já não fazer muito: tem muita idade. O que a espera é a morte.	Não sabe se continuará a realizar as mesmas atividades: pode continuar ou habituar-se à comodidade e não querer. Pensa fechar a barbearia no final do ano.	Pensa continuar a realizar as mesmas atividades se for capaz. Não sabe se continua a dedicar-se à renda porque lhe causa dores.	Pensa continuar a realizar as mesmas atividades porque é capaz.	Pensa continuar a realizar as mesmas atividades até ter força.
<b>Modalidades de ocupação do tempo (1)</b> Atividades praticadas atualmente e frequência	Estar sentada a olhar para os outros; Conversar- muito pouco; Dedicar-se à renda- pouco; Dançar com o marido nas festas do lar (por	Tratar do quintal; Conversar na barbearia.	Dedicar-se à renda e à costura- pouco; Ver televisão (mas já tem “a barriga cheia”); Fazer trabalhos manuais.	Ir aos cafés- todos os dias; Estar em casa de uma amiga- todos os dias; Almoçar com amigos: quando é convidado.	Fazer caminhadas- todos os dias; Ir à piscina, excursões e atividades organizadas pelo município e pelo lar- sempre que são promovidas;

	exemplo, no Natal). Insiste que não faz nada.				Ler- quando não está nas atividades acima mencionadas/ muito desde que está no centro de dia; Ver televisão- “aos bocadinhos”; Ir ao café- pouco; Almoçar com os familiares- no Natal e nos aniversários.
Similaridade entre a semana e os fins de semana	No fim de semana passa mais tempo em sua casa, onde faz algumas tarefas domésticas com o marido e conversa com os vizinhos.	Todos os dias são iguais porque não vai para casa.	Os dias são iguais: não pode fazer outra coisa. Ao sábado: almoça num restaurante com o filho- às vezes; Ao domingo, come em casa de uma pessoa amiga- sempre.	Os dias são iguais. Está em casa ao fim de semana e à quarta-feira.	
Atividades que considera como trabalho	Não realiza.	Não realiza.	Não realiza.	Cultivar um quintal; Realizar as tarefas domésticas.	
<b>Modalidades de ocupação do tempo (2)</b> Significado de tempo livre	Ter liberdade; Querer ir a qualquer lado e poder ir. Tem demasiado tempo livre porque não pode fazer o que fazia.	Nem sabe o que é: tem tido pouco tempo livre na vida; Brincar nas horas vagas; Agora tem muito tempo livre: não faz nada.	Estar presa porque já não pode fazer nada; Tem sempre o tempo livre: já não pode fazer nada (menciona atividades domésticas).	Não ter nada que fazer. Tem todo o tempo livre: não tem nada que fazer.	Quando acaba uma tarefa, um trabalho; Tem o tempo todo ocupado: participa em todas as atividades.
Perceção do nível de atividade	O seu tempo é mal-empregado: está sentada sem fazer nada.	Ocupa o tempo de uma forma média: tem falta de vontade.	É ativa: faz “isto e aquilo” e não se queixa. Quando foi para o lar era mais ativa.	Ocupa o tempo à sua maneira.	Ocupa o tempo de forma muito ativa: faz muitas caminhadas.

<b>Contexto relacional</b> Pessoas com quem passa o tempo	Passa o tempo acompanhada porque está no lar, mas prefere estar sozinha. Menciona estar sossegada em casa.	Ocupa o seu tempo sozinho e é como preferir: sente-se bem assim porque está desanimado.	Ocupa o seu tempo sozinho, mas gostava de realizar atividades com outras pessoas.	Passa o tempo acompanhado: há muita gente no lar.	Ocupa o tempo muitas vezes sozinho. É-lhe indiferente estar sozinho ou acompanhado.
Participação em atividades promovidas por associações, entidades ou outros grupos de pessoas	Não participa.	Participa pontualmente em atividades promovidas pelo município e que são divulgadas no lar.	Antes da institucionalização, participava em excursões da Inatel (com os cunhados), do município e de uma associação de reformados. Agora não participa.	Não participa. Antes da institucionalização era sócio de uma associação de reformados.	Participa em todas as atividades promovidas pelo lar e pelo município.
<b>Ambiente físico</b> Locais onde ocupa o tempo livre	Dentro de casa (lar e domicílio).	Dentro de casa.	Dentro de casa (no lar).	Fora de casa.	Mais fora de casa: caminhadas pela vila e tratar do quintal.
Outros locais onde gostaria de ocupar o tempo livre.	Gostaria de realizar atividades noutros locais, mas não sabe onde.	Não gostaria de realizar atividades noutros locais.	Gostaria de visitar o seu monte. Está à espera que o tempo melhore para pedir ao neto que a leve.	Já foi a muitos sítios quando era taxista. Agora não conduz e não vai alugar um táxi.	Gostaria de viajar pelo estrangeiro, ir a Angola (onde esteve na tropa). Não o faz porque as pernas não podem e não pode pagar.
<b>Satisfação com a ocupação do tempo</b> Nível e motivo de satisfação	Não gosta das atividades que realiza e não está satisfeita com o modo como ocupa o tempo: está parada e aborrece-se porque está só a olhar. Não consegue fazer o que fazia anteriormente.	Gosta das atividades que realiza: sempre gostou e teve prazer naquilo que faz. Tem dificuldade em responder se está satisfeito com o modo como ocupa o tempo: teve sempre o tempo ocupado e agora que tem tempo livre não sabe como ocupá-lo.	Gosta cada vez menos das atividades: tem menos paciência. Está satisfeita com o modo como ocupa o tempo porque gosta de estar no lar: não pode estar noutro lugar.	Está satisfeito porque gosta do que faz.	Está satisfeito com o modo como ocupa o tempo. Gosta das atividades que realiza: sente-se bem quando se movimenta.

Valor atribuído às atividades praticadas	Gosta de todas as atividades, mas já não pode fazê-las pelo que nada lhe parece importante. Gostava de estar na sua casa.	Todas as atividades são iguais. Destaca o trabalho no quintal porque tem pena de vê-lo abandonado.	Não gosta de nada por causa da saúde. Se pudesse fazer, gostava de tudo. Adorava dedicar-se à renda. Prefere atividades que estimulam a memória.	Não gosta realmente de ir aos cafés e a casa de uma amiga. Não gosta de levantar-se cedo. Não sabe dizer quais são as atividades que considera mais importantes.	A atividade que prefere é a ginástica. Não gosta de fazer trabalhos manuais: são atividades “muito miudinhas”. Considera como mais importantes as atividades que exigem simultaneamente algum esforço físico e mental.
Outras atividades que gostaria de realizar	Atividades com mais energia, como a dança e movimentar os braços e as pernas.	Todas as que realizava antes.	Atividades no lar com os técnicos: para “puxar pela cabeça”; Conversar; Todas as atividades domésticas, se pudesse; Ler: para estar distraída.	Atividade que fazia e agora não consegue (refere-se a sexo).	Não sabe.
Valor atribuído à ocupação do tempo	É importante para distrair e desenvolver. Estar parada como ela está não é vida.	É importante para distrair, para movimentar e fortalecer o corpo.	É importante mas não sabe com o que o ocupar.	É muito importante para não estar parado e a dormir.	É importante para envelhecer ativo.
<b>Fatores internos e externos que constroem ou facilitam as escolhas</b> Conhecimento sobre as atividades destinadas aos idosos (promovidas pelo município/ lar/ outras instituições)	Não conhece.	Conhece as atividades: costuma ser convidado para muitas delas.	Não conhece.	Sabe que existem atividades como almoços e passeios.	Conhece mais ou menos: pintura, ginástica, natação, caminhadas.
Motivos pelos quais participa ou não nessas atividades	Não participa devido à dificuldade em andar.	Não participa devido à falta de vontade desde que a falecida esposa foi institucionalizada.	Não participa devido às dores nas pernas. Deixou de ser sócia de uma associação de	Não participa nas atividades do lar nem do município porque não quer e não gosta do modo	Participa porque gosta. Gosta de se movimentar.

<p>Necessidade de atividades promovidas pelas instituições ou grupos locais</p>	<p>Deveriam existir mais atividades: no lar não há atividades que deem energia.</p>	<p>Há poucas atividades. Explica: No lar- dormir; Na associação de reformados- jogar às cartas; Parque com máquinas para exercícios ao ar livre- não tem uso, mal situado.</p>	<p>reformados onde morava quando foi institucionalizada.</p>	<p>como são organizadas (tipo de atividade, espaço e horários); Deixou de ir a excursões da associação de reformados porque já foi a todos os lugares onde vão (quer no táxi quer em excursões).</p>	<p>Há atividades suficientes, mas deveriam ser realizadas com mais frequência.</p>
<p>Motivos pelos quais pratica as atividades</p>	<p>Diz que não faz nada.</p>	<p>Tem mesmo de fazer.</p>	<p>Para distrair; Para passar o tempo mais depressa. Começou a participar nas excursões da Inatel por incentivo de familiares.</p>	<p>Gosta; Necessita de andar para não deixar de o fazer.</p>	<p>Gosta; Sente-se bem e mais desenvolvido.</p>
<p>Motivos pelos quais deixou de praticar ou não pratica determinadas atividades</p>	<p>Falta de vontade (passeios e excursões); Dores no corpo (renda); Falta de transporte (antes de ir para o lar, visitava a filha, mas deu o carro ao neto que precisava); Gosto em de estar em casa desde sempre; Quedas.</p>	<p>Desânimo desde a institucionalização e morte da esposa; Maior dificuldade de mobilidade (Celebração do Carnaval); Realização de visitas a locais que já conhece porque lá trabalhou; Falta de vontade (todas as outras atividades).</p>	<p>Dores nas pernas e dificuldade de mobilidade (excursões); Alergias na pele (passeios na rua); Falta de pessoal que a incentive e de utentes que queiram participar (deixou de praticar jogos de mesa quando as estagiárias com quem jogava foram embora);</p>	<p>Baixos rendimentos (sócio de associação de reformados e caçar); Problemas de saúde (por isso, não renovou as cartas da caça e de condução; e fala muito depressa por isso não consegue cantar e declamar poesia); Não sentir-se capaz por causa das pernas (bailar);</p>	<p>Não sentir-se capaz devido à idade e porque realiza outras atividades (refere-se à horta que cultivava no lar e que deixou de cultivar, continuando apenas com o seu quintal); Falta de transporte (alguns espetáculos ao fim de semana, altura em que está no monte);</p>

<p>Motivos/fatores que poderiam levá-lo/a a praticar outras atividades para além das que já pratica</p>	<p>Não sabe. Talvez se alguém fizesse algo com ela.</p>	<p>Não há nada que a levasse a praticar outras atividades porque já não tem vontade e está muito desanimado.</p>	<p>Falta de pessoas com quem goste de conviver no lar (não conversa porque as vizinhas não lhe interessam, quem lhe interessa está sempre a dormir e quem a acompanhava nas atividades mudou de lar); Baixos rendimentos e mudança de residência (sócia de uma associação de reformados); Luto: após a viuvez não participava; Analfabetismo (não sabe ler mas gostava de o fazer).</p>	<p>Passa apenas quando o filho o leva. Gostava de continuar.</p>	<p>Rendimentos baixos (por isso, vai pouco ao café).</p>
			<p>Está já “muito acabada”.</p>	<p>Praticaria algo se fosse para aprender a falar melhor.</p>	<p>Não sabe. Talvez se o convidassem para algo que não conheça e em que gostasse de participar.</p>

ANEXO 8- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E11 A E15 (CONTEXTO DOMICILIÁRIO)

	E11	E12	E13	E14	E15
<b>Perfil sociográfico</b>	Ver anexo 5 – Perfil sociográfico dos entrevistados residentes no domicílio.				
<b>Representações e atitudes face ao envelhecimento e à reforma</b> Ser idoso	O passar dos anos e senti-lo; Mudança na habilidade, na mobilidade e no pensamento.	Um bem desde que haja saúde e vontade de viver com alegria.	Parar de repente; Há jovens que são mais velhos do que alguns velhos.	Um desastre: vemos para onde caminhamos; Falta de saúde; É tudo mau.	Um empecilho; É bonito quando ainda têm as capacidades todas.
Ser reformado	Indivíduo que deixou de trabalhar e beneficia dos anos que trabalhou.	Usufruir do que se fez durante a vida útil; Algumas pessoas trabalharam toda a vida e a reforma é pequena. O inverso também acontece.	Tristeza.	Acha bem as pessoas serem reformadas, mas a maioria das pessoas está “mal reformada” (aspecto financeiro).	Receber a reforma mas não fazer trabalho remunerado. As pessoas reformam-se demasiado cedo.
Mudanças à medida que se envelhece	Muda tudo; Menos ambição e egoísmo; Menos agilidade e força.	O entrevistado não se sente prejudicado porque convive com todos. Depende do espírito de cada um.	O “serem olhados pela idade”; Aspecto físico.	É difícil explicar: perdem-se gostos e hábitos.	A capacidade mental muda muito; A maneira de pensar muda às vezes.
Modo como a sociedade trata os idosos	Como empecilhos.	A família “empurra” os mais velhos; Falta respeito (compara com a vida antigamente).	Não são reconhecidos nem tratados como merecem; São tratados de diferente modo conforme a riqueza e os estudos literários.	Tenta tratá-los bem, mas não há organização.	São maltratados, mesmo por familiares.
<b>Transição para a reforma (1)</b> Tempo de trabalho antes da reforma	Desde os 11/ 12 anos.	Desde os 11 anos.	Desde jovem.	Desde os 10 anos.	Desde os 14 anos.
Gosto pelo emprego	Gostava.	Gostava.	Gostava bastante.	Gosta: nunca conheceu outro.	Gostava.

Situação face ao emprego quando se reformou	Empregado.	Desempregado.	Empregada.	Empregado.	Empregado/ reserva (durante 5 anos).
Preferência quanto à altura da reforma	Satisfeito com a altura em que se reformou: apesar da invalidez, tem boa saúde e o valor da reforma é razoável. Se não fosse a invalidez, ter-se-ia reformado por tempo de desconto.	Era-lhe indiferente: já estava sozinho, viúvo.	Preferia mais tarde: foi um desgosto porque gostava muito da sua profissão. Ainda se sente capaz de dar aulas.	Não preferia mais tarde porque tinha dificuldade em pagar à segurança social (descontos para si e para a esposa).	Não preferia mais tarde: após anos com o mesmo trabalho, o ambiente era saturante e a exigência era maior (informatização). A pessoa perde capacidades físicas e mentais para trabalhar na GNR. Foi bom ficar sem horários e compromissos, mas manter o rendimento.
Motivo por que se reformou	Invalidez.	Idade.	Idade.	Tempo de desconto para segurança social.	Tempo de desconto.
Trabalho após a reforma	Não: quer beneficiar dos anos que trabalhou.	Sim: para “fazer jeito” à pessoa que lhe tinha oferecido o trabalho. Trabalhou durante mais de um ano num emprego diferente do que tinha.	Sim: não por uma questão monetária, mas porque não consegue dizer não a quem lhe pede explicações.	Sim: a reforma é baixa; não sabe fazer outra coisa; sente-se bem no trabalho; e conversa com as pessoas. O mesmo trabalho e horário, mas fecha a loja mais cedo ou alguns dias quando quer ou é necessário.	Não: não quis. O rendimento que recebe da reforma é suficiente. Não concorda porque se está a ocupar o lugar de pessoas que não têm emprego.
<b>Transição para a reforma (2) - Expectativas</b> relativamente à vida de reformado/a	Pensava na reforma. Esperava voltar para Portugal, ter saúde, uma boa reforma e descansar.	Não pensava na reforma. Esperava ter saúde.	Não pensava na vida de reformada. Não se preocupava porque aprendeu renda e crochet, logo teria o que fazer. Esperava passear muito com o marido.	Não pensava na reforma: apenas pensava nas despesas que tinha de suportar. Ainda hoje é difícil e um problema pensar o que fazer enquanto reformado.	Não pensava na reforma: tinha uma horta onde se ocupar. Esperava que a vida de reformado fosse o que tem sido: uma vida boa e sem preocupações com o trabalho ou com outros.

<p>A atual vida de reformado/a comparativamente às expectativas e à vida antes da reforma</p>	<p>A vida de reformado é o que esperava: tem casa, viatura própria e dinheiro para viver à vontade e fazer o que quer. Agora está melhor: não trabalha e tem uma reforma que é suficiente.</p>	<p>A vida de reformado é o que esperava, mas tem falta de memória. Viveu muito bem enquanto a esposa foi viva. Depois a vida mudou.</p>	<p>A vida não é o que esperava. Pensa que é uma tristeza. Não passeia tanto com o marido como esperava.</p>	<p>A vida de reformado é o que esperava: continua a fazer a vida que fazia antes. Vive na mesma: a única diferença é a viuvez.</p>	<p>A vida de reformado é o que esperava. Mas, às vezes, também é aborrecido estar em casa. Está melhor: sabe que recebe a reforma em determinado dia e não trabalha.</p>
<p><b>Continuidade/ ruptura relativamente ao modo de ocupação anterior à reforma</b> Atividade de ocupação do tempo antes da reforma</p>	<p>Tinha pouco tempo livre: trabalhava o mais possível; Ver televisão e tratar de um quintal e de animais-dias de semana; Ir ao café e conviver (conversar, jogar às cartas) com amigos numa associação portuguesa para emigrantes- ao domingo (único dia de descanso); Ir à praia- 2 ou 3 dias nas férias.</p>	<p>Pescar; Frequentar a associação de futebol e a recreativa: praticar jogos de mesa (extintas antes de se reformar); Petiscar com os amigos; Escrever e declamar poesia.</p>	<p>Ver televisão; Escrever peças de teatro e músicas para os alunos; Ler; Dedicar-se à renda, ao crochet e aos bordados; Dar catequese; Passear com a família; Ser membro da Assembleia Municipal; Visitar e conversar com amigas.</p>	<p>Pescar; Caçar; Ler; Ir a bailes com a esposa; Passear e ir à praia com os filhos- nas férias; Frequentar uma sociedade de futebol e uma sociedade recreativa. Nesta última, foi sócio e membro da direção (extintas antes de se reformar).</p>	<p>Ir ao café e petiscar com amigos; Ir à praia com a família- nas férias; Visitar a família; Cultivar uma horta.</p>
<p>Atividades que continuou/ não continuou a praticar após a reforma</p>	<p>Continuou a praticar todas (ainda ficou 4 anos emigrado para a esposa também se reformar).</p>	<p>Continuou a praticar todas.</p>	<p>Continuou a praticar todas à exceção de ser membro da Assembleia Municipal.</p>	<p>Continuou a pescar (deixou de o fazer há 2 anos) e a passear com a esposa. Deixou de caçar e ler (já não tem interesse pelos livros).</p>	<p>Continuou a praticar todas.</p>
<p>Atividades que começou a praticar depois da reforma</p>	<p>Frequentar e ser membro da direção de uma associação de reformados; Ir a excursões; Passear com a família.</p>	<p>Nenhuma.</p>	<p>Atividades como voluntária num centro de convívio para idosos; Fazer parte de um grupo de teatro.</p>	<p>Nenhuma.</p>	<p>Exercer um cargo na direção da Casa do Benfica de Avis; enquanto guarda era necessária autorização do Comando Geral; Ir a excursões.</p>

<p>Expectativas relativamente a realizar no futuro</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades porque quer aproveitar enquanto tem saúde para passear. Pensa deixar o cargo na associação de reformados e dar lugar aos mais novos.</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades enquanto puder.</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades enquanto tiver saúde.</p>	<p>Pensa continuar com as mesmas atividades enquanto puder e o deixarem porque se sente bem (fala do trabalho).</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades à exceção do cargo na Casa do Benfica, o qual pensa deixar daqui a um ou dois anos: é uma responsabilidade muito grande.</p>
<p><b>Modalidades de ocupação do tempo (1)</b> Atividades praticadas atualmente e frequência</p>	<p>Exercer voluntariado como membro da direção de uma associação de reformados; Participar em atividades enquanto membro e sócio da associação- onde ocupa a maior parte do tempo; Ir ao café; Passear pelo país (em viatura própria) com a esposa (por vezes, também com o filho) - com muita frequência; Ir a excursões pelo estrangeiro, com a esposa; Ir ao Luxemburgo: 2 ou 3 vezes por ano; Tratar do quintal e dos animais; Dormir a sesta- todos os dias; Participar em atividades pontuais: assistir a jogos de futebol, com o filho, no estádio; ir ao 24 Horas de Fronteira.</p>	<p>Arejar a casa de familiares- todos os dias; Ir beber o café; Conversar; Ver o telejornal; Fazer as tarefas domésticas; Fazer pequenas reparações em casa; Tratar do quintal; Praticar atividade física- todos os dias em casa; Ir a eventos pontuais (por exemplo, lançamento de um livro de um amigo, inauguração de um museu).</p>	<p>Exercer voluntariado num centro de convívio para idosos (alfabetização) - há 5 anos; Participar num grupo de teatro que formou; Escrever peças e letras de músicas para o grupo de teatro; Apoiar os netos; Dedicar-se à jardinagem; Conversar com as vizinhas; Visitar as amigas (embora muitas estejam já no cemitério); Fazer ginástica em casa; Ir a espetáculos no auditório municipal; Ver televisão; Dedicar-se à renda, ao crochet e ao tricot; Escrever poesia; Ler; Ir à praia com a família- nas férias; Viajar com o marido- quando pode.</p>	<p>Fazer tarefas domésticas- quando lhe apetece; Tratar do cão de um filho (passatempo mas não é de sua vontade); Ver televisão; Dormir no sofá; Ir ao café (beber café e ler jornal) - todos os dias depois de almoço.</p>	<p>Tratar de uma horta- vários dias por semana (todos os dias no Verão); Exercer voluntariado como membro da direção da Casa do Benfica de Avis; Participar em atividades organizadas pela Casa do Benfica (bailes, festas); Ir à Casa do Benfica- todos os dias; Assistir a jogos de futebol no estádio- pouco; Ver televisão com a esposa; Ir a espetáculos no auditório- algumas vezes; Fazer pinturas e pequenas reparações em casa.</p>

Similaridade entre a semana e os fins de semana	São iguais.	São iguais. No fim de semana, passeia e vai às compras com o filho.	No fim de semana, visita os filhos e os netos.	São iguais, exceto os fins de semana em que visita os filhos e os netos.
Atividades que considera como trabalho	Não trabalha para outros, apenas na associação: considera trabalho porque são horas perdidas e chatices.	Voluntariado; Fazer as tarefas domésticas.	Trabalhar na loja.	Não realiza.
<b>Modalidades de ocupação do tempo (2)</b> Significado de tempo livre	Tem muito tempo livre para além daquele em que está com a família. Por isso, pode “tirar” algum para a associação.	Tempo em que não se têm obrigações; Tem sempre o tempo ocupado, mas o que está ocupado por tempos livres é pouco.	Tempo gasto naquilo que se gosta de fazer; Tem muito tempo livre: se for preciso, fecha a loja e arranja tempo livre.	Lazer; Algo que se faz porque quer; Um convívio com as pessoas; Ter possibilidade de ir a vários locais; Tem muito tempo livre porque não vai à horta todos os dias
Perceção do nível de atividade	Ocupa o tempo de modo normal: não faz as atividades com pressa; Tem a agenda um pouco preenchida, mas não muito.	É muito ativa e ocupa o tempo de forma muito ativa porque está sempre a fazer algo.	Ocupa o tempo de forma pouco ativa: o trabalho é pouco. Quando se desloca a pé já nota que tem dificuldade.	Ocupa o tempo de forma pouco ativa: o tempo livre é pouco ocupado. O trabalho que faz na Casa do Benfica é, geralmente, leve. Em casa, não está parado. Quando vai a algum local, desloca-se de carro (só anda a pé no Verão).
<b>Contexto relacional</b> Pessoas com quem passa o tempo	Passa o tempo mais acompanhado, na associação reformados. Gosta de fazer as atividades em conjunto porque se ajudam e custa	Passa o tempo pelo marido.	Em casa, passa o tempo sozinho (ou acompanhado pela televisão). Na loja, está acompanhado (sempre com muitas pessoas, mas	Passa o tempo acompanhado (pela mulher ou na Casa do Benfica) e prefere estar acompanhado. Na horta, deixou de ter uma companhia de quem

	menos. Passa mais tempo com a família.	Participa em jogos florais e atividades relacionadas com a poesia promovidas por associações culturais e municípios; Participava em convívios para celebrar aniversários com um conjunto de amigos, mas deixaram de o fazer (começaram a levar outras pessoas e a discutir vários assuntos).	Participa no grupo de teatro. É membro do conselho fiscal da Santa Casa da Misericórdia de Avis.	não para fazer negócio). Não sente necessidade de companhia.	sente a falta.
Participação em atividades promovidas por associações, entidades ou outros grupos de pessoas	Participa em atividades da associação de reformados- desde que regressou a Portugal.				Participa em atividades da Casa do Benfica (sócio fundador): vai a bailes e festas, com a esposa; assiste a jogos de futebol, com outros sócios- desde que se reformou.
<b>Ambiente físico</b> Locais onde ocupa o tempo livre	Em casa (onde está durante mais tempo do que na associação).	Em casa.	Em casa.	Em casa (se não considerarmos o tempo que está na loja).	Em casa.
Outros locais onde gostaria de ocupar o tempo livre.	Vai passear onde quer. Já tem planos para visitar brevemente alguns locais onde gostaria de ir com a família.	Quando quer ir a algum local, vai (ainda conduz).	Não gostaria de realizar atividades noutros locais.	Não tem interesse nem ambiciona ir a outros locais.	Gostava de visitar a Madeira, países estrangeiros e Cabinda (onde esteve durante a tropa); não vai porque não tem dinheiro para o fazer.
<b>Satisfação com a ocupação do tempo</b> Nível e motivo de satisfação	Gosta das atividades que pratica: faz o que lhe apetece e vai onde quer. Está satisfeito com a forma como ocupa o tempo: o trabalho é ligeiro, sem obrigação, escolhe quando quer fazer.	Gosta das atividades que pratica: é mais saudável do que pensar e “coisas tristes”. Está satisfeito com o modo como ocupa o tempo: não tem outra alternativa (limitação a nível financeiro e de saúde).	Gosta das atividades que pratica.	Gosta das atividades que pratica. Está satisfeito com o modo como ocupa o tempo: se não estivesse, ocupava-o de outra forma.	Gosta das atividades que pratica. Gosta de estar na Casa do Benfica, porque a está a ajudar. Está satisfeito com a forma como ocupa o tempo: é uma pessoa simples, tem uma vida boa, é brincalhão e tem a esposa e os filhos. Ganha uma boa reforma.

Valor atribuído às atividades praticadas	As atividades de que gosta mais são frequentar a associação de reformados e passear porque vê coisas que não conhece. Não sabe quais são as atividades de que gosta menos: faz o que quer, não é obrigado a nada. Tudo o que faz é importante.	As atividades que prefere são passar a ferro e cozinhar porque passa mais tempo em casa. Não sabe quais são as atividades de que gosta menos. É difícil explicar quais são as atividades mais importantes: tem uma rotina que segue praticamente todos os dias.	As atividades que prefere são a leitura e dedicar-se ao croquet. Cozinhar e preparar as refeições para determinada hora é o que gosta menos de fazer. Todas as atividades são importantes porque se complementam.	Não faz quase nada porque não sabe. O que gosta realmente é de trabalhar. Menciona o trabalho doméstico como as atividades de que gosta menos, mas diz que tem de fazer, logo tem de gostar. Todas as atividades são importantes: tudo faz parte da vida e consegue fazê-lo.	A atividade de que gosta mais é a horta porque sente-se bem lá. Sempre gostou da agricultura. Não sabe quais são as atividades de que gosta menos: gosta e sabe fazer tudo. Tudo o que faz em sua casa é importante.
Outras atividades que gostaria de realizar	Não gostaria de realizar outras atividades.	Fazer poesia como anteriormente. Não gostaria de realizar outras atividades porque já faz muito (refere pequenos trabalhos ou reparações em casa).	Sente falta de conviver e ir ao café com as colegas de trabalho.	Aquilo de que gosta faz.	Não sabe que outras atividades gostaria de realizar: talvez gostasse de ter um emprego em <i>part-time</i> .
Valor atribuído à ocupação do tempo	É importante para quem possa e queira (sem grandes esforços): para fazer algo, não estar quieto no sofá a ver televisão ou a ler e não pensar “em parvoeiras”.	É importantíssimo: dá ânimo ao espírito.	É muito importante: para descansar quando se está cansado das obrigações. É importante aprender a ocupar o tempo desde criança.	É importante: cada um deve procurar onde o quer ocupar.	É importante: para evitar a monotonia e para que as pessoas não fiquem “sem vida”.
Fatores externos e internos que constroem ou facilitam as escolhas	Conhece.	Conhece. Casa do Benfica; ginástica e bailes; Município: passeios; Associação de Reformados: jogos de mesa; Associação cultural: concursos de poesia.	Conhece.	Tem uma ideia: Ginástica; Parque de máquinas para desporto; Biblioteca; Programas.	Diz que conhece tudo.

Motivos pelos quais participa ou não nessas atividades	Participa nessas apenas se incluírem de alguma forma a associação de reformados de que faz parte.	Não participa: Falta de paciência; Aborrece-se com as conversas da associação de reformados (não é sócio); Não é convidado (atividades promovidas pelo município).	Não participa.	Não participa: Perda de interesse devido à idade; Descontentamento com o modo de organização e atitude das pessoas (luta por lugares em almoços).	Não participa: a esposa gosta de estar em casa e não vai sozinho.
Necessidade de atividades promovidas pelas instituições ou grupos locais	Deveriam existir mais atividades: “nada é demais”. Mas, muitas vezes, as pessoas não querem participar.	Deveriam existir mais atividades: os reformados também merecem divertir-se para não pensar na velhice. Vê na televisão atividades que são realizadas noutros locais.	Não existem atividades suficientes. Deveria haver atividades intergeracionais.	Há atividades suficientes: grupos de cantares, passeios, almoços e jantares, ginástica. Não vê o que faria falta, exceto rendimentos mais elevados.	Deveriam existir mais atividades: só existe a associação de reformados; a Câmara só faz caminhadas; a Casa do Benfica só tem bailes (quase vazios) e ginástica para os mais novos. Deveriam existir mais atividades culturais, como teatro, e piscinas cobertas (natação).
Motivos pelos quais pratica as atividades	Gosta muito; Tem dinheiro para o fazer; Está descansado; Vê o que não tinha visto antes; Tem tempo livre.	Gosta; Para “entretre tempo”.	Gosta; Para descansar; Exerce voluntariado porque foi convidada e gosta muito visto sentir-se realizada ao ver que o seu trabalho satisfaz os outros.	Gosta; Sente-se bem; Não tem problemas de saúde; Gosta de conversar com as pessoas que sempre conheceu e distrai-se (na loja).	Sempre gostou da agricultura (foi hortelão quando era jovem); Sempre teve uma paixão pelo futebol e pelo seu clube; Para “desanuviar” e não pensar em “parvoeiras”; Para conviver; Tem tempo.

<p>Motivos pelos quais deixou de praticar ou não pratica determinadas atividades</p>	<p>Não gosta de cansar-se (por isso não pratica desporto); Falta de cumprimento dos horários por parte de outros (quando vão assistir a jogos no estádio de futebol).</p>	<p>Dificuldade de mobilidade na barragem (deixou de pescar há 2 anos); Problemas de memória (escrever e declamar poesia em jogos florais e celebrações); Falta de paciência e aborrecimento com as conversas (frequentar uma associação de reformados); Falta de cumprimento dos horários por parte de outros (em excursões); Saúde- tensão alta (agora já não vai a petiscos, só toma uma bebida). Gostava de continuar a fazer poesia.</p>	<p>Cansaço; Relativamente à participação política, gosta de estar atualizada a nível de conhecimento, mas já não lhe interessa participar.</p>	<p>Viuvez: não se sente bem sozinho em determinados locais (festas, bailes); Não lhe apetece (ginástica); Não sabe fazer outra coisa.</p>	<p>Problemas de saúde da esposa (aborrece-se se for sozinho a excursões e caminhadas); Custo monetário (por isso não vai mais vezes ao estádio e não passa mais tempo no café); O ano passado não foi à praia por causa de tratar da horta.</p>
<p>Razões/fatores que o/a poderia levar a praticar outras atividades para além das que já pratica</p>	<p>Talvez se dedicasse a algumas pinturas ou outros trabalhos manuais se houvesse alguém a promover.</p>	<p>Já não há nada que o levasse a praticar outras atividades porque agora é mais “caseiro” e não tem paciência.</p>	<p>Já está muito ocupada e tem muitas preocupações (com a família e as casas).</p>	<p>Acha que nada o levaria a praticar outras atividades: não tem interesse e tem um grande convívio diário.</p>	<p>Não sabe fazer outras coisas. Gostava de ter habilidade (para jogar à bola, cantar ou tocar) mas só o ensinaram a trabalhar.</p>

ANEXO 9- SINOPSE DAS ENTREVISTAS E16 A E20 (CONTEXTO DOMICILIÁRIO)

	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Perfil sociográfico</b>	Ver anexo 5 – Perfil sociográfico dos entrevistados residentes no domicílio.				
<b>Representações e atitudes face ao envelhecimento e à reforma</b> Ser idoso	Há novos que já são idosos; Há pessoas com idade avançada que são jovens de espírito e têm uma mentalidade aberta.	Tristeza; Problemas de saúde.	Sente angústia ao pensar na velhice, na idade, em não saber o futuro nem fazer projetos a longo prazo; Mais dificuldades a nível físico e de raciocínio.	Palavra da qual não gosta; Perda de capacidades físicas e mentais; Perda das atividades que podia fazer devido à degradação do organismo.	Não se pode avaliar a pessoa pela idade, mas pelas capacidades físicas e mentais.
Ser reformado	É bom; Tem o sustento garantido e pode dedicar-se ao que não poderia fazer se tivesse um emprego e horários.	Tristeza; Significa que a pessoa já não pode trabalhar e está em casa, sem distrações.	Fase da vida pela qual todos anseiam (e ainda mais atualmente devido ao nível de exigência no local de trabalho).	Não notou a diferença; Menos responsabilidade; Maior liberdade; Poder fazer aquilo que quer e de que gosta.	Tem pena que a sua reforma não seja melhor por não ter trabalhado durante mais anos.
Mudanças à medida que se envelhece	O corpo; A vida; A maneira de ser: menos paciência; Degradação física e mental.	Cada vez mais tristeza; Não ser capaz de fazer o que fazia quando se era mais novo.	Aumenta a ansiedade; Os problemas de saúde pioram; Dificuldade em ver os que o rodeiam a envelhecer.	Depende de como a pessoa está na vida, dos problemas que teve e do seu feitiço: há pessoas com idade que têm “juventude interna”. Agravam-se os problemas de saúde.	Maneira de ser: perde-se a vontade de rir e brincar.
Modo como a sociedade trata os idosos	Por um lado, trata melhor do que há alguns anos atrás. Por outro, trata pior porque são colocados de lado pelas famílias.	Bem. Respeitam as pessoas.	Muito mal: não são “aproveitados”.	As pessoas não acham piada aos idosos porque precisam de ser ajudados; Famílias que não se preocupam; Desumanização nos lares; A sociedade deveria fazer mais pelos idosos.	Não lhe é dado o apoio e o carinho de que precisam: os familiares não têm feito para isso ou estão ocupados com as próprias famílias e o trabalho.

<b>Transição para a reforma (1)</b> Tempo de trabalho antes da reforma	Desde os 15 anos (tempo de serviço: 43 anos).	Desde os 14 anos (mas aos 6 anos já era criada de servir).	Começou aos 20 anos.	Desde os 24 anos.	Depois dos 16 anos.
Gosto pelo emprego	Gostava imenso e sentia-se competente no cargo ocupado.	Gostava: era melhor do que trabalhar no campo.	Gostava devido ao contacto e bom relacionamento com os clientes.	Adora.	Gostava do emprego e das colegas de trabalho.
Situação face ao emprego quando se reformou	Empregado.	Empregada.	Empregado.	Empregada.	Empregada.
Preferência quanto à altura da reforma	Não preferia mais tarde: teve sempre uma vida ativa e muita responsabilidade. O trabalho era cansativo e tornou-se mais exigente (informatização).	Preferia mais tarde: estava distraída com os clientes. Agora está sozinha em casa.	Se as condições de trabalho fossem outras, reformar-se-ia mais tarde.	Não preferia noutra altura porque nunca parou.	Preferia mais tarde: para receber uma reforma melhor.
Motivo por que se reformou	Tempo de serviço. Atingiu o topo da carreira no local.	Invalidez.	Descontentamento com o ambiente de trabalho.	Tempo de serviço. Atingiu o topo de carreira.	Invalidez.
Trabalho após a reforma	Não: dedicou-se ao voluntariado, que também é desgastante.	Não: tinha dores e cuidava do marido (que sofria de uma doença crónica).	Trabalho remunerado não: dedicou-se ao associativismo (voluntário).	Trabalho remunerado não.	Não.
<b>Transição para a reforma (2) - Expectativas</b> Expectativas relativamente à vida de reformado/a	Pensava quando seria reformado e o melhor modo de o ser. Esperava mais descanso. Já sabia qual iria ser o valor da sua reforma. Pensava continuar com o voluntariado e com o monte dos falecidos pais.	Pensava na velhice: reformar-se, ter uma reforma para viver, uma casa que não desse trabalho e saúde.	Não pensava na vida de reformado: pensou que talvez fosse difícil ter onde se ocupar. Esperava ter uma vida melhor.	Não podia pensar que um dia se reformaria. Esperava fazer aquilo de que gostasse, como um curso de pintura e renda.	Não pensava na reforma: pensava em fazer a sua vida e reformar-se por idade. Esperava ficar em casa e continuar a frequentar a igreja.

<p>A atual vida de reformado/a comparativamente às expectativas e à vida antes da reforma</p>	<p>A vida de reformado é o que esperava: tem feito tudo da maneira que quer. A sua vida está na mesma. Tem mais disponibilidade para a família e para fazer algo que queira.</p>	<p>Não esperava ficar viúva e sozinha. Não tem tido saúde, mas está melhor. Continua a solidão.</p>	<p>Nunca fez planos, por isso está satisfeito com a vida que tem tido. A nível de idade, está pior. Relativamente a responsabilidades, está melhor. A nível financeiro, ganhava mais a trabalhar.</p>	<p>A vida de reformada é o que esperava: está felicíssima. Agora está melhor: não tem horários a cumprir e menos responsabilidades.</p>	<p>Vive na mesma: faz a mesma vida que fazia anteriormente. A vida, em geral, está pior (por questões monetárias).</p>
<p><b>Continuidade/ rutura relativamente ao modo de ocupação anterior à reforma</b> Atividade de ocupação do tempo antes da reforma</p>	<p>Exercer voluntariado nos Bombeiros Voluntários e na Santa Casa da Misericórdia; Ser membro da direção da Federação dos Bombeiros do Distrito de Portalegre; Recuperar e tratar de um monte dos falecidos pais; Frequentar a sociedade de futebol (extinta antes de se ter reformado).</p>	<p>Tinha sempre muito trabalho no estabelecimento; Passear na barragem quando o marido ia à pesca (deixou de ir ainda antes de ser reformada).</p>	<p>Caçar; Pescar; Assistir a jogos de futebol no estádio; Passar férias com a família.</p>	<p>Exercer voluntariado; Fazer as tarefas domésticas; Ajudar os pais (que estavam em sua casa); Ir a bailes e dançar; Passar férias com a família.</p>	<p>Frequentar a igreja; Dar catequese; Dedicar-se ao crochet; Fazer as tarefas domésticas; Ir a passeios e excursões em Portugal e em Espanha; Ir à praia nas férias; Ser membro da direção da Santa Casa da Misericórdia; Visitar os idosos no lar.</p>
<p>Atividades que continuou a praticar após a reforma</p>	<p>Continuou a praticar todas as atividades.</p>	<p>_____</p>	<p>Continuou a praticar todas as atividades. Apenas deixou de assistir a jogos de futebol no estádio: há menos segurança e vê as jogadas melhor na televisão.</p>	<p>Continuou a praticar todas as atividades.</p>	<p>Continuou a praticar todas as atividades, à exceção de ir à praia. Passou a ir a excursões e passeios com menos frequência devido à saúde e ao cansaço.</p>
<p>Atividades que começou a praticar depois da reforma</p>	<p>Nenhuma.</p>	<p>Todas as que realiza atualmente. Ir a caminhadas; Fazer hidroginástica e ginástica.</p>	<p>Voluntariado.</p>	<p>Ser membro de uma associação humanitária (como voluntária).</p>	<p>Nenhuma.</p>

<p>Expectativas relativamente a realizar no futuro</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades enquanto puder. Pensa dedicar-se sempre ao voluntariado, ainda que não seja nos Bombeiros.</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades porque agora está melhor de saúde e mais preparada para estar sozinha. Não irá voltar a praticar que entretanto deixou, como hidrogimástica, caminhadas e excursões distantes.</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades se tiver saúde. Refere a vantagem do voluntariado: se resolver que não quer, pode deixar de o fazer.</p>	<p>Pensa continuar a realizar as mesmas atividades até poder, mas sabe que não vai poder continuar com o mesmo ritmo e tal vai ser complicado psicologicamente.</p>	<p>Pensa continuar a realizar as atividades à medida que puder. Enquanto tiver capacidade quer ficar na sua casa.</p>
<p><b>Modalidades de ocupação do tempo (1)</b> Atividades praticadas atualmente e frequência</p>	<p>Exercer voluntariado: membro da direção dos Bombeiros Voluntários- todos os dias, quase todo o dia; Tratar de um monte e de uma horta- muitas vezes; Ir às compras com a esposa a outras localidades; Ir ao café- pouco; Visitar o filho- com alguma frequência; Tratar do quintal; Ver televisão- ao serão; Conversar.</p>	<p>Frequentar uma associação de reformados e participar nas reuniões dos sócios; Jogar dominó na associação de reformados; Ir a excursões: pouco (no último ano não foi); Passear pelas ruas- no Verão; Ir a espetáculos no auditório; Dedicar-se à renda- todos os dias; Dormir a sesta: no Verão; Ver televisão- à noite; Conversar- pouco.</p>	<p>Exercer voluntariado: membro da direção de uma associação cultural- todos os dias; Escrever; Dedicar-se à fotografia; Pescar- pouco; Navegar na internet- todos os dias; Cozinhar; Dedicar-se à jardinagem; Ver jogos de futebol na Casa do Benfica; Fazer caminhadas, sozinho ou com a esposa, à noite- com pouca regularidade; Tratar de um pomar, com o cunhado- uma vez por semana; Passar férias com a esposa: praia no Verão, excursões da Inatel noutras épocas do ano.</p>	<p>Exercer voluntariado: membro da direção de uma associação humanitária- todos os dias; Dedicar-se à pintura- quase parada; Dedicar-se à renda- quase parada; Passear com o marido; Ler- à noite.</p>	<p>Frequentar a igreja (ir à missa, ornamentar e cantar no coro) - todas as semanas; Fazer as tarefas domésticas- todos os dias; Dedicar-se à jardinagem- muito tempo; Passear- pouco; Ler- às vezes; Ver televisão (por exemplo, programas de fados); Visitar os idosos nos lares- pouco.</p>

Similaridade entre a semana e os fins de semana	São muito poucos diferentes: ao fim de semana está com os filhos ou vai com a mulher às compras. Não necessita de esperar pelo fim de semana para fazer algo.	São iguais. Até o dia de Natal é igual (os filhos não passam o dia com ela).	São diferentes: no fim de semana dedica-se mais à jardinagem.	No fim de semana tenta descansar, ou seja, não se dedica tanto a atividades da associação humanitária. Trata da comida e da roupa da filha de acolhimento. Conversa e sai com a filha.	Divide as tarefas domésticas pelos dias da semana e pelo sábado. Ao domingo fica mais livre: vai à missa e, quando os sobrinhos estão em Avis, almoça com eles.
Atividades que considera como trabalho	Voluntariado nos Bombeiros: não tem horários, mas é cansativo.	Não realiza.	Tratar do pomar.	Voluntariado: leva este trabalho tão a sério quanto o que fazia no emprego.	Não realiza.
<b>Modalidades de ocupação do tempo (2)</b> Significado de tempo livre	Tempo em que não é obrigado a cumprir horários; Tem o seu tempo livre ocupado porque anda sempre "a correr".	Ter férias, passear, fazer viagens e ir à praia. Tem o dia todo livre: não há atividades para se ocupar.	Tempo livre ajusta-se mais a quem trabalha; Tempo para fazer o que se quer, sem obrigação, dentro do que é razoável; Tem pouco tempo livre porque tem o tempo sempre ocupado: dedica-se muito à associação cultural.	Tem o tempo muito ocupado e não consegue fazer aquilo que planeia para o dia; Faz muitas coisas e não tem mesmo o tempo que gostaria de ter para ajudar outras pessoas.	Tem-se tempo livre quando não se trabalha; Tem o tempo um bocado livre: depende do que tem para limpar em casa.
Perceção do nível de atividade	Ocupa o tempo de uma forma muito ativa: raramente está em casa. Tem sempre muita atividade e por onde andar.	Ocupa o tempo de forma pouco ativa por causa da solidão.	Ocupa o tempo de forma muito ativa: nunca para, tem sempre algo para fazer.	Ocupa o tempo de forma muito ativa: há sempre alguém a pedir-lhe ajuda e está sempre ocupada a ajudar.	Há dias em que só se senta para comer as refeições e à noite: anda sempre a mexer.
<b>Contexto relacional</b> Pessoas com quem passa o tempo	Está acompanhado em todas as atividades em que participa. Prefere atividades que realiza acompanhado:	Passa o tempo sozinha. Preferia estar acompanhada porque não gosta da solidão e dos seus pensamentos quando	Passa o tempo acompanhado: se não tem companhia, procura-a. Prefere realizar atividades acompanhado:	Passa o tempo de estar acompanhada, mas, por vezes, sente também	Está sozinha. Gosta de companhia, mas há dias em que gosta de estar sozinha na sua casa.

Participação em atividades promovidas por associações, entidades ou outros grupos de pessoas	não tem nada para fazer sozinho nem paciência para atividades como o artesanato.	está sozinha.	gosta muito de falar com as pessoas.	necessidade de estar sozinha para pensar.	Participava em excursões a Fátima, organizadas pela Igreja (ultimamente não).
Participação em atividades promovidas por associações, entidades ou outros grupos de pessoas	Não participa.	Participa nas atividades de uma associação de reformados, mas é sócia de duas; Participa em almoços ou jantares numa associação cultural, em datas comemorativas, quando é convidada por uma pessoa amiga que é sócia.	Participa nas atividades promovidas no âmbito da associação cultural a que pertence; Apoia a esposa numa associação humanitária a que aquela pertence; Participa em eventos promovidos por outras associações ou instituições em representação da associação cultural.	Participa em atividades promovidas pela associação humanitária a que pertence.	
<b>Ambiente físico</b> Locais onde ocupa o tempo livre	Fora de casa.	Principalmente em casa e numa associação de reformados.	Manhã: fora de casa; Tarde: em casa.	Em casa. Passa muito tempo fora de casa por causa da associação e para ajudar as pessoas.	Em casa.
Outros locais onde gostaria de ocupar o tempo livre.	Não.	Não gostaria de ir a outros locais porque cansa-se mais quando são distantes. Prefere passeios perto de casa.	Não há outros locais onde gostaria de ir porque gosta muito de Avis.	Não.	Não: tem medo por causa da saúde.
<b>Satisfação com a ocupação do tempo</b> Nível e motivo de satisfação	Gosta das atividades que pratica porque faz o que gosta. Quando não gosta, não faz.	Gosta das atividades que realiza. Não está muito satisfeita com o modo como ocupa o tempo: gostava de ter mais companhia.	Gosta das atividades que realiza porque gosta de contactar com as pessoas. Está satisfeito com o modo como ocupa o tempo porque está muito ocupado.	Adora as atividades que realiza: gosta de ajudar os outros. Está satisfeita com o modo como ocupa o tempo: está feliz, sente-se útil e gosta de ajudar os outros.	Gosta das atividades que realiza. Está satisfeita com o modo como ocupa o tempo: anda ocupada e está feliz.

Valor atribuído às atividades praticadas	Não há nenhuma atividade de que goste mais ou menos. O que faz, fá-lo porque gosta e porque quer. Pensa que as atividades mais importantes são aquelas em que pode ajudar e ser útil aos outros.	Dedicar-se à renda é a atividade que mais gosta para se distrair. Não sabe quais são as atividades de que gosta menos: não gosta de ir ao médico. Ir à associação de reformados e jogar dominó são as atividades mais importantes porque está distraída com as amigas.	Embora tenha muito trabalho, as atividades de que gosta mais são as relacionadas com a associação cultural. Não há atividades de que goste menos ou que considere mais importantes: gosta do que faz.	Para além da associação humanitária, gosta das atividades que pode fazer em casa: gosta e sente-se útil.	Só não gosta de cozinhar: nunca gostou. Todos os trabalhos domésticos são importantes, incluindo gerir o dinheiro.
Outras atividades que gostaria de realizar	Formação, por exemplo, na área da Informática: em Avis, não há. Não há outras atividades que gostasse de fazer: se quiser fazer tem disponibilidade monetária para isso.	Um encontro para conviver, pelo menos mensalmente.	Atividades relacionadas com o voluntariado: por exemplo, uma delegação da Cruz Vermelha Portuguesa.	Julga que não consegue fazer mais. Se pudesse, ajudaria e colaboraria ainda com mais pessoas.	Não gostaria de realizar outras atividades porque não pode: tem 88 anos. Tem de se sujeitar àquilo de que é capaz.
Valor atribuído à ocupação do tempo	É muitíssimo importante: não se deve desperdiçar o tempo, há que aproveitar para ajudar o outro.	É importante: para distrair e não pensar em “coisas ruins”.	Não consegue responder: há pessoas que se sentem bem fechadas no café, ele não. Deve fazer-se algo útil.	Ter uma atividade de que se goste e que seja útil é uma terapia a nível psicológico e fisiológico.	É importante: não aconselha as pessoas a estarem paradas.
<b>Fatores internos e externos que constroem ou facilitam as escolhas</b> Conhecimento sobre as atividades destinadas aos idosos que são promovidas pelo município/ lar/ outras instituições	Conhece.	Conhece algumas: caminhadas e almoços.	Conhece todas.	Conhece.	Não conhece.

Motivos pelos quais participa ou não nessas atividades	Não participa por falta de tempo ou porque o ambiente não lhe agrada.	Não participa porque não consegue andar bem (próteses nos joelhos).	Participa quando pode: por solidariedade ou em representação da associação cultural.	Colabora com algumas instituições.	Não participa: umas por causa da saúde; outras porque não sabe que são realizadas.
Necessidade de atividades promovidas pelas instituições ou grupos locais	Deveria haver mais atividades: as que existem são muito restritas. Deveria existir outro tipo de atividades para além de almoços e excursões.	Deveria haver mais atividades: não há distrações porque as atividades são poucas. Na associação de reformados, só lancham e jogam dominó. Deveria existir outra associação recreativa (como vê na televisão).	Depende das necessidades de cada pessoa. Para si é suficiente: tem onde ocupar o tempo livre.	Não há atividades suficientes, mas quando se faz algo, as pessoas não participam (mesmo que não paguem para isso).	Não sabe.
Motivos pelos quais pratica as atividades	Voluntariado nos Bombeiros: está ligado a estes desde que surgiram, está habituado ao trabalho e a responsabilidades; é também um escape; Tratar do monte e da horta: gosta, nasceu e foi criado num monte e é saudável; Não tem limitações; Feitio.	Para estar distraída e não estar “presa” em casa; É obrigada porque não tem outra coisa para fazer (renda).	Ocupação do tempo; Por prazer; Sente-se bem; Pomar: obrigação porque tem custos, mas também gosta de estar em contacto com a natureza.	Para distrair; Para não estar parada; Gosta de trabalhar com a população; É feliz por ajudar e ser útil; É uma terapia (dedicar-se à renda); Adora e tem tempo (dedicar-se à pintura).	Fé em Deus; Gosta; Para estar distraída; Preparou pessoas para a comunhão porque o pároco lhe pediu.

<p>Motivos pelos quais deixou de praticar ou não pratica determinadas atividades</p>	<p>Ter demasiadas atividades (deixou de ser membro da direção da Federação de Bombeiros do distrito há 3 anos); Preguiça e pouca apetência (por isso não pratica atividade física).</p>	<p>Inexistência de outras atividades em Avis; Problemas de saúde-próteses nos joelhos; Cansaço (por isso não vai a excursões e passeios mais distantes); Quando cuidava do marido não participava em nenhuma atividade.</p>	<p>Falta de tempo (membro da direção de uma associação humanitária); Falta de apoio (da mesa na Santa Casa da Misericórdia relativamente às visitas que fazia, assim como laços afetivos criados com pessoas que acabam por falecer); Falta de hábito (não adquiriu o hábito de praticar jogos de mesa e desporto quando era jovem); Caçar: pouca caça e a atividade começou a ser muito profissionalizada; Pescar: só o faz no âmbito das atividades promovidas pela associação cultural.</p>	<p>Problemas de saúde; Falta de concordância com o modo de funcionamento da associação de reformados e com a postura de alguns membros da direção (por isso já não é sócia).</p>	<p>Dificuldade de visão e a nível das mãos (fazer crochet); Ter idade para parar (deu catequese até aos 70 anos: as crianças gostam de conviver com pessoas mais novas).</p>
<p>Razões/fatores que o/a poderia levar a praticar outras atividades para além das que já pratica</p>	<p>Existência de atividades que gostasse, como formações.</p>	<p>Já não tem vontade porque cai muitas vezes.</p>	<p>Apenas praticaria outras atividades de solidariedade (porque está bem do modo como se encontra).</p>	<p>Já tem o tempo muito ocupado, mas não se importa de ajudar como voluntária.</p>	<p>Não há nada que a leve a praticar outras atividades: tem receio e outras atividades significam muito barulho e agitação. Está habituada a estar sozinha e sossegada.</p>

## ANEXO 10- ATIVIDADES REALIZADAS PELOS ENTREVISTADOS AQUANDO DA ENTREVISTA

<b>Atividades realizadas aquando da entrevista</b>	<b>Entrevistados</b>
Ver televisão	E1, E2, E3, E4, E5, E8, E10, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E20
Ler	E1, E3, E4, E10, E13, E14, E19, E20
Dedicar-se à renda, ao crochet, ao tricot e/ ou à costura	E1, E2, E6, E8, E13, E17, E19
Fazer trabalhos manuais	E2, E5, E8
Dedicar-se à pintura	E19
Dedicar-se à fotografia	E18
Dedicar-se à jardinagem	E13, E18, E20
Cozinhar	E18
Estar em casa de uma pessoa amiga	E9
Descansar (estar sentada com os olhos fechados)	E2
Estar sentada a olhar para os outros	E6
Passear no espaço exterior do lar	E5
Fazer tarefas domésticas	E2, E5, E6, E12, E14, E20
Fazer pinturas e/ou pequenas reparações em casa	E12, E15
Tratar de uma horta/ monte/ propriedade agrícola	E15, E16, E18
Cuidar da casa de familiares	E12
Tratar de um quintal	E4, E7, E11, E12, E16
Tratar de animais	E11, E14
Dormir a sesta	E11, E17
Dormir	E2, E14
Escrever poesia/ contos/ peças de teatro/ letras de músicas	E13, E18
Participar num grupo de teatro	E13
Ir a espetáculos no auditório municipal	E4, E5, E13, E15, E17
Ir a eventos culturais e/ou desportivos pontuais	E11, E12
Fazer ginástica/ atividade física	E2, E3, E10, E12, E13
Ir às piscinas	E2, E10
Passear/ caminhar pela vila (jardim e/ou rua)	E4, E5, E10, E17, E18
Ir ao café	E4, E9, E10, E11, E12, E14, E15, E16
Conversar	E1, E4, E6, E12, E13, E16, E17, E19
Conversar no local de trabalho	E7, E14
Frequentar uma associação de reformados	E2, E4, E11, E17
Jogar jogos de mesa (cartas, dominó) numa associação de reformados	E4, E17
Cantar no grupo de uma associação de reformados	E2
Dançar em festas do lar	E6
Ir a picnics e passeios organizados pelo lar	E2, E5, E10
Ir a excursões/ passear	E4, E10, E11, E13, E17, E19, E20
Ir à praia	E13
Viajar	E11, E13
Passar férias com a família	E18
Ir às compras;	E13, E16
Conversar com familiares ao telefone	E3
Receber a visita de familiares no lar	E3
Visitar amigas	E13
Visitar os filhos e os netos	E14, E15, E16
Ir a almoços/ jantares promovidos por associações culturais e recreativas e/ou pelo município	E10, E17
Almoçar com familiares e/ou pessoas amigas	E9, E10, E20
Apoiar/orientar os netos	E2, E13
Dedicar-se a atividades religiosas	E3, E20
Visitar os idosos nos lares	E20
Exercer voluntariado	E11, E13, E15, E16, E18, E19
Participar em atividades organizadas pela entidade/ associação na qual exerce voluntariado	E11, E15, E18, E19
Apoiar o cónjuge em atividades de uma associação humanitária	E18
Assistir a jogos de futebol no estádio	E11, E15
Ver jogos de futebol no café	E18
Navegar na internet	E18