

Instituto Politécnico de Portalegre

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Portalegre

Dissertação de Mestrado

Curso de Segundo Ciclo de Estudos em Gerontologia, Especialidade de Gerontologia Social

## **Representações sociais da velhice: a visão de idosos**

**Um estudo exploratório no concelho do Crato**

Mestranda

Andreia Sofia Carrilho Sardinha Maurício

Orientadora

Professora Doutora Luísa Carvalho

Janeiro, 2024

Instituto Politécnico de Portalegre

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Portalegre

Dissertação de Mestrado apresentada para conclusão do Mestrado em Gerontologia,  
Especialidade de Gerontologia Social

## **Representações sociais da velhice: a visão de idosos**

**Um estudo exploratório no concelho do Crato**

Mestranda

Andreia Sofia Carrilho Sardinha Maurício

Orientadora

Professora Doutora Luísa Carvalho

Janeiro, 2024

### **Prova pública de defesa da dissertação**

Dia 26 de abril de 2024, pelas 15h00, no Salão Nobre da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre.

### **Constituição do Júri**

Presidente: Professor Doutor Alexandre Miguel Cotovio de Sá Martins

Arguente: Professor Doutor José Carlos Bravo Nico

Orientadora: Professora Doutora Luísa Maria Serrano de Carvalho

*Aos meus pais. Aos meus avós. Ao meu marido.*

*A todos aqueles que como eu, na terra ou no céu, esperaram tanto por este dia.*

## **Agradecimentos**

Chegando-se o término de mais uma etapa da minha vida, cumpre-me agora agradecer a todos aqueles que, ao longo deste tumultuoso percurso, estiveram comigo, permitindo-me alcançar os meus objetivos. Pela sua importância, agradeço-lhes publicamente.

À Professora Doutora Luísa Carvalho, por me ter acolhido desde o início desta caminhada sem hesitar. Pela forma extremamente profissional e sempre disponível como me tratou e orientou ao longo do tempo. Por me ter amparado em todos os momentos menos bons, mas também por ter celebrado comigo cada passinho dado no sentido da conclusão desta etapa. Foi certamente desafiante orientar-me, mas sei também que não duvidou de mim por um segundo que fosse, agradeço-lhe por isso e por tudo o resto.

À Professora Doutora Lurdes Pratas Nico, pela colaboração e disponibilidade em apoiar a elaboração do instrumento de recolha de dados, revendo-o e dando sugestões imprescindíveis à sua boa aplicação.

A todos aqueles que simpaticamente se demonstraram disponíveis para participar neste estudo, cedendo o seu tempo e recebendo-me nas suas casas de forma tão calorosa.

À minha querida família, em especial aos meus pais, Alexandra e Vítor, e aos meus avós, Maria da Luz, Joaquim e Joana. Por nunca terem desistido de mim e por terem confiando e acreditado que conseguiria vencer esta luta, apesar de todas as adversidades. À minha mãe, pelas palavras de incentivo e de carinho. Ao meu pai, pela paciência infinita e também pelo número de vezes que pensou, mas não disse. À minha avó Luz, pela fé inesgotável e por todas as orações que sempre iluminam o meu caminho. Ao meu avô, porque foi o primeiro a motivar-me para este estudo, mesmo sem saber. À minha avó Joana, a minha estrela guia, que, sinto, nunca me deixou. Por continuar presente todos os dias da minha vida e por se fazer sentir presente. Por me ter dado a força que precisava para conseguir.

Ao meu marido, Diogo, por ser sempre o melhor do mundo. Por, ao longo desta jornada, ter tratado de mim, de nós e da nossa casa, com tanta paciência, amor e carinho. Por nunca ter desistido e por nunca ter sequer suspirado durante este longo processo que exigiu tanto de mim, mas também tanto dele. Por me ouvir, por acreditar, por confiar e por me amar.

Aos meus amigos, Belinha, Paulo, Liliana e Hélder, sem o apoio dos quais não teria conseguido, pelas suas palavras de sempre motivação e força. Talvez tenham acreditado mais em mim do que eu própria, por isso, agradeço-vos.

A todos aqueles que mesmo não sendo referidos contribuíram para a conclusão desta etapa, o meu muito obrigada.

## **Resumo**

A velhice constitui-se como uma fase de vida, ao longo do processo de envelhecimento, cujas mudanças que lhe estão subjacentes, ocorrem de forma gradual, ao nível biopsicossocial, e não a partir de uma idade específica.

O presente estudo assume como problemática o modo como a velhice é representada socialmente, destacando a visão de idosos. Assim, com a sua realização, pretendeu-se compreender o modo como os idosos representam a velhice.

A investigação assentou numa abordagem qualitativa, por via de um estudo exploratório. Os dados foram recolhidos através da aplicação de entrevistas semiestruturadas, junto de seis idosos residentes no concelho do Crato, com idades compreendidas entre os setenta e os oitenta e dois anos de idade, de ambos os géneros.

De modo geral, as conclusões vão ao encontro das propostas teóricas apresentadas. A velhice é representada como uma experiência individual, na qual predominam mudanças e sinais inerentes ao passar do tempo, que não se reduzem à mera ausência de doença. A par do referido, os idosos representam-na como algo negativo, convergindo com o modo como consideram que a sociedade em geral a representa, demonstrando tê-la interiorizado, ainda que se verifique, igualmente, a manutenção de uma representação positiva. Quando se autorrepresentam, evidenciam-se divergências, confirmando-se que os idosos não se identificam com a representação social formulada, pelas suas singularidades, num grupo heterogéneo.

**Palavras chave:** representações sociais; envelhecimento; velhice; idosos.

## **Abstract**

Old age is a stage of life, during the ageing process, in which their changes gradually occur, at a biopsychosocial level, and not from a specific age.

This research is concerned with how old age is socially represented, highlighting the elderly people's view. In this way, the main purpose of this research is to gain a better understanding how old age is represented by them.

The study was based on a qualitative approach, through an exploratory study. The collected data resulted from semi-structured interviews with six elderly people resident in municipality of Crato, aged from seventy to eight-two years old, of both genders.

In general, the conclusions match with the presented theoretical proposals. Old age is represented as an individual experience, in which changes and inherent signs to the passing of time that don't reduce to the single lack of disease. In addition, elderly people represent old age as something negative, in line with the way they consider how it is represented by society, showing that they have already interiorized it, although they also keep a positive representation of it. When elderly people represent themselves, there are some divergences, confirming that they don't identify themselves with the social representation formulated, due to their singularities, in a heterogeneous group.

**Keywords:** social representations; ageing; old age; elderly people.

## ÍNDICES

## Índice geral

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b> .....	16
<b>CAPÍTULO I - ENVELHECIMENTO</b> .....	17
1. Conceito de envelhecimento .....	18
1.1. Envelhecimento <i>versus</i> doença .....	21
2. Conceito de velhice.....	24
3. Dimensões do envelhecimento.....	30
3.1. Envelhecimento demográfico .....	30
3.2. Envelhecimento biológico.....	32
3.3. Envelhecimento psicológico .....	37
3.4. Envelhecimento social .....	43
<b>CAPÍTULO II – REPRESENTAÇÕES SOCIAIS</b> .....	51
1. Conceito de representações sociais .....	53
1.1. Estruturação e formulação de representações sociais.....	62
2. Representações sociais da velhice.....	67
2.1. Evolução das representações sociais da velhice.....	67
2.2. Estudos sobre representações sociais da velhice.....	75
3. Idadismo/gerontismo: discriminação dos mais velhos com base na idade .....	77
<b>PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO</b> .....	81
1. Questão de partida e objetivos .....	82
2. Abordagem metodológica.....	83
3. Tipo de estudo.....	85
4. Contexto empírico.....	86
5. População e amostra .....	87
6. Instrumentos e técnicas de recolha de dados .....	89
7. Técnicas de análise e tratamento de dados.....	91
8. Considerações éticas .....	93
<b>PARTE III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS</b> .....	95
<b>CAPÍTULO I – ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	96
1. Caracterização do perfil dos entrevistados.....	97
2. Representações de velhice e de ser idoso.....	98
2.1. Conceptualização .....	98
2.2. Processo de envelhecimento .....	101
2.3. Autorrepresentação .....	105

3. Representações da sociedade sobre os mais velhos .....	108
3.1. Modo como os idosos são representados .....	108
3.2. Cruzamento entre a perspetiva pessoal e a perspetiva da sociedade.....	111
3.3. Sentimentos da sociedade face ao envelhecimento.....	114
3.4. Educação e formação na velhice .....	115
3.5. Relações sociais .....	118
3.6. Contextos educativos e sociais.....	119
4. Volatilidade das representações sociais de velhice e de ser idoso .....	121
4.1. Ao longo da vida.....	121
4.2. Perspetiva atual .....	123
5. Idadismo.....	126
5.1. Discriminação dos idosos pela sua idade .....	126
<b>CAPÍTULO II – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>130</b>
1. Representações de velhice e de ser idoso.....	131
2. Representações da sociedade sobre os mais velhos .....	135
3. Volatilidade das representações de velhice e de ser idoso .....	141
4. Idadismo.....	144
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>147</b>
<b>BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA .....</b>	<b>152</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>162</b>
<b>APÊNDICE I – GUIÃO DE ENTREVISTA</b>	
<b>APÊNDICE II – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS</b>	
<b>APÊNDICE III – MATRIZ DE CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA</b>	
<b>APÊNDICE IV – GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO</b>	
<b>APÊNDICE V – TABELA FREQUENCIAL</b>	

## Índice de tabelas

Tabela 1 - Tabela tipo e respetiva legenda.....	93
Tabela 2 - Perfil geral dos entrevistados .....	97
Tabela 3 - Subcategoria A1. Definição de velhice.....	98
Tabela 4 - Subcategoria A2. Caracterização de uma pessoa idosa .....	99
Tabela 5 - Subcategoria A3. Posicionamento face à definição de idoso (INE).....	99
Tabela 6 - Subcategoria A4. Fatores que determinam ser-se considerado idoso.....	100
Tabela 7 - Subcategoria B1. Aspetos negativos do envelhecimento .....	101
Tabela 8 - Subcategoria B2. Aspetos positivos do envelhecimento .....	102
Tabela 9 - Subcategoria B3. Início dos aspetos negativos e positivos do envelhecimento ...	103
Tabela 10 - Subcategoria B4. Viver o envelhecimento ao longo dos anos.....	103
Tabela 11 - Subcategoria B5. Idade em que sentiu que estava a envelhecer .....	105
Tabela 12 - Subcategoria C1. Considerar-se idoso .....	105
Tabela 13 - Subcategoria C2. Considerar-se velho.....	106
Tabela 14 - Subcategoria C3. Autorrepresentação atual com base na idade .....	106
Tabela 15 - Subcategoria C4. Justificação para a autorrepresentação formulada.....	108
Tabela 16 - Subcategoria D1. Sociedade em geral .....	109
Tabela 17 - Subcategoria D2. Crianças.....	109
Tabela 18 - Subcategoria D3. Jovens .....	110
Tabela 19 - Subcategoria D4. Adultos .....	110
Tabela 20 - Subcategoria D5. Idosos .....	111
Tabela 21 - Subcategoria E1. Divergências e convergências entre o modo como os idosos consideram que são representados socialmente e o modo como se autorrepresentam.....	113
Tabela 22 - Subcategoria E2. Idade dos indivíduos quando se verificam divergências entre a perspetiva pessoal e a perspetiva da sociedade .....	113
Tabela 23 - Subcategoria E3. Idade dos indivíduos quando se verificam convergências entre a perspetiva pessoal e a perspetiva da sociedade .....	114
Tabela 24 - Subcategoria F1. Medo/preocupação de envelhecer.....	114
Tabela 25 - Subcategoria F2. Motivos que originam o medo/a preocupação de envelhecer .	114
Tabela 26 - Subcategoria F3. Momento em que se inicia o medo/a preocupação de envelhecer .....	115
Tabela 27 - Subcategoria G1. Importância da aprendizagem nesta fase da vida.....	115

Tabela 28 - Subcategoria G2. Motivação para a aprendizagem nesta fase da vida .....	116
Tabela 29 - Subcategoria G3. Frequência de espaços destinados à aprendizagem para os mais velhos .....	116
Tabela 30 - Subcategoria G4. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de encarar o envelhecimento.....	117
Tabela 31 - Subcategoria G5. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de olhar para si próprio .....	117
Tabela 32 - Subcategoria H1. Manutenção da convivência e do contacto com outros indivíduos frequentemente.....	118
Tabela 33 - Subcategoria H2. Contextos.....	118
Tabela 34 - Subcategoria I1. Influência sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços.....	120
Tabela 35 - Subcategoria I2. Idade dos indivíduos que possuem entendimentos sobre a participação dos mais velhos nesses espaços.....	120
Tabela 36 - Subcategoria J1. Representações a propósito do envelhecimento quando mais novo.....	122
Tabela 37 - Subcategoria J2. Representações acerca das pessoas mais velhas quando mais novo.....	122
Tabela 38 - Subcategoria J3. Representações sobre os mais velhos ao longo da vida .....	123
Tabela 39 - Subcategoria J4. Motivos para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa ao longo da vida.....	123
Tabela 40 - Subcategoria L1. Representações acerca das pessoas mais velhas.....	124
Tabela 41 - Subcategoria L2. Motivos para as representações formuladas acerca das pessoas mais velhas.....	124
Tabela 42 - Subcategoria L3. Comparação entre o próprio e os indivíduos da sua idade .....	125
Tabela 43 - Subcategoria L4. Motivos para parecer mais novo ou mais velho quando comparado com outros indivíduos da mesma idade .....	126
Tabela 44 - Subcategoria M1. Modo como é tratado.....	127
Tabela 45 - Subcategoria N1. Opinião dos outros .....	128
Tabela 46 - Subcategoria N2. Razões para as opiniões tecidas .....	128
Tabela 47 - Subcategoria N3. Implicações das opiniões tecidas .....	129

## **INTRODUÇÃO**

Esta dissertação é apresentada para conclusão do Mestrado em Gerontologia, Especialidade de Gerontologia Social, centrando-se no tema que a intitula, representações sociais da velhice: a visão de idosos.

Intensificando-se sobretudo a partir dos anos cinquenta do século XX, o número de idosos tem vindo a aumentar progressivamente na sociedade. Fruto do aumento da esperança média de vida e do declínio da mortalidade, os indivíduos vivem, nos dias de hoje, mais anos, reforçando a necessidade de se continuar a estudar e a aprofundar conhecimentos no domínio do envelhecimento e da velhice, especialmente do ponto de vista da sua conceptualização e do modo como os sujeitos vivenciam estes processos, ressaltando, além do ponto de vista demográfico, e principalmente, a sua perspetiva biopsicossocial (Galvão & Gomes, 2021; Garcia & Portugal, 2021; Nunes & Menezes, 2014; Zimmerman, 2000).

Um dos principais impactos no modo como se experiencia a velhice prende-se com a forma como a mesma, a par dos idosos, é representada socialmente. No decorrer do processo de socialização, diversas visões e diversos valores e significados são partilhados e interiorizados como pontos de referência para classificar e interpretar a realidade social, condicionando não só as interações humanas, e o modo como os indivíduos compreendem e vivenciam os acontecimentos, mas também a sua identidade (Cazals-Ferré & Rossi, 2013; Lima, 2018; Vala, 2006).

Considerando o tema e a problemática a estudar, desenvolvendo conhecimento a propósito, balizou-se a seguinte questão de partida para a investigação a realizar: *De que modo é a velhice representada por idosos?* A par desta, foram definidos objetivos, mediante os propósitos do estudo a realizar, nomeadamente:

1. Conhecer a representação que os idosos possuem acerca da velhice e dos idosos (autorrepresentação e representação de outros idosos);
2. Conhecer o modo como os idosos consideram que são representados socialmente por indivíduos da mesma faixa etária e pela sociedade em geral;
3. Inferir se a forma como os idosos consideram que são representados socialmente diverge do modo como se autorrepresentam;
4. Entender se a representação que os idosos têm, no presente, acerca da velhice e dos outros idosos é diferente da que foram construindo ao longo da vida;
5. Perceber se os idosos se sentem ou já se sentiram discriminados pela sua idade.

Optou-se pelo estudo da temática das representações sociais da velhice, pelo interesse que esta suscita, enquanto Assistente Social e futura Mestre em Gerontologia Social, tendo a intervenção com a população idosa vindo a ser recorrente. Ao longo do percurso profissional, constatou-se o impacto que o modo como a sociedade e os idosos representam o envelhecimento, a velhice e os outros idosos, poderá ter no modo como o passar dos anos é vivido, sobretudo quando interiorizadas as representações sociais existentes, pelo que percebê-las se revelou muito importante. A par do referido, a falta de estudos semelhantes, aguçou o interesse em desenvolver esta temática, aliada ao facto de se tratar de conceitos complexos e difíceis de conceptualizar pela sua imprecisão e volatilidade. Por outro lado, questões do âmbito pessoal incentivaram igualmente o interesse pelo estudo do tema, na medida em que, ao longo dos anos, o avô da mestranda sempre referiu que enquanto mais novo achava “os velhos muito velhos” e, agora, “enquanto pessoa da mesma idade desses velhos de antigamente”, não se reconhecia na representação que lhes atribuía anteriormente.

Neste sentido, estudar-se-á a temática das representações sociais da velhice, considerando a sua relevância para o modo como é vivida pelos mais velhos. Estudar o envelhecimento, a velhice e os idosos, configura-se como sendo extremamente pertinente nos dias de hoje, considerando as singularidades do próprio processo, dos indivíduos e a influência que os contextos histórico, geográfico, cultural e social poderão ter. A forma como os idosos são representados poderá, então, influenciar substancialmente o modo como os mesmos vivem a velhice, otimizando ou dificultando a possibilidade de ser vivida de forma saudável e positiva. A par do referido, as próprias representações sociais, em especial as relacionadas com a velhice, são voláteis, cujo estudo nunca estará, por isso, completo. Além disso, verifica-se que a abordagem exclusiva do modo como os idosos se autorrepresentam e como representam os outros idosos, sobretudo quando considerados estudos realizados em Portugal, escasseia.

Procurando dar resposta aos objetivos supracitados, estrutura-se o presente trabalho de investigação em três partes, as quais se apresentam seguidamente.

A primeira parte, destinada ao enquadramento teórico, será composta por dois capítulos. No primeiro, sobre o envelhecimento, abordar-se-á o seu conceito, refletindo, ainda, sobre o mesmo em contraste com o conceito de doença, bem como se problematizará o de velhice. Desenvolver-se-ão ainda as quatro principais dimensões do envelhecimento, como fenómeno biopsicossocial. No segundo capítulo, centrado nas representações sociais, incidir-se-á sobre a sua definição e ainda sobre a sua estruturação e formulação. Refletir-se-á ainda neste ponto, de forma mais específica, sobre as representações sociais da velhice,

nomeadamente, sobre a sua evolução ao longo do tempo e destacando alguns estudos realizados sobre o tema. Tendo em conta o impacto que as representações formuladas em torno da velhice poderão ter no desenvolvimento de atitudes idadistas, como fonte de discriminação dos idosos com base na sua idade, abordar-se-á ainda este tema.

A segunda parte do trabalho focar-se-á no estudo empírico, apresentando as opções metodológicas adotadas, nomeadamente: questão de partida e objetivos; abordagem metodológica; tipo de estudo; contexto empírico; população e amostra; instrumentos e técnicas de recolha de dados; técnicas de análise e tratamento de dados e considerações éticas.

Por último, a terceira e última parte, centrar-se-á na análise dos dados recolhidos, cujo conteúdo se dividirá por dois capítulos: o primeiro, relativo à apresentação dos dados e, o segundo, sobre a discussão dos resultados.

Ao longo desta investigação, procurar-se-á aprofundar o conhecimento no âmbito do envelhecimento, da velhice e da forma como esta é representada socialmente, clarificando a relação entre o modo como a sociedade representa os indivíduos mais velhos e o modo como estes vivenciam o passar dos anos, partindo da premissa de que, independentemente do modo como são representados, conscientes da influência que as representações sociais têm sobre os indivíduos, o envelhecimento trata-se de um processo singular, heterogéneo e progressivo.

## **PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO I - ENVELHECIMENTO**

Com o passar do tempo, e sobretudo a partir dos anos cinquenta do século XX, tem vindo a acentuar-se o progressivo envelhecimento da sociedade (Nunes & Menezes, 2014; Rosa, 2020). Esta tendência, fruto de alterações demográficas significativas, reflete-se no aumento considerável do número total de idosos, regra geral, por todo o mundo, ainda que com destaque para os países desenvolvidos, e acentua a necessidade de clarificar e entender este fenómeno, nomeadamente do ponto de vista da sua conceptualização (Garcia & Portugal, 2021; Nunes & Menezes, 2014; Zimmerman, 2000).

Compreender o processo natural de envelhecimento tem sido uma das grandes preocupações de estudo desde a antiguidade. Apesar disso, o seu entendimento não é ainda consensual ou estanque, dado que a sua definição continua a modificar-se e a evoluir ao longo dos tempos (Costa, 2006; Sinclair & LaPlante, 2023). Como referem Nunes e Menezes (2014),

a forma como é visto o envelhecimento tem variado ao longo dos tempos de acordo com a evolução cultural, científica e social de cada época. [Sendo que,] ainda há quarenta ou cinquenta anos, a velhice era encarada como uma triste inevitabilidade, a desistência da vida, a antecâmara da morte. (p. 10)

Em todo o caso, o envelhecimento revela-se atualmente como um evidente ganho civilizacional, “(...) em função do aumento da longevidade e de melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, mas [que] traz à tona e à discussão as condições de perda de independência, assim como de autonomia no processo inexorável” (Faleiros, 2013, p. 35).

Seguidamente procurar-se-á compreender e problematizar os conceitos de envelhecimento, distinguindo-o do de doença, e de velhice. Refletir-se-á ainda sobre as dimensões do envelhecimento, apresentando-as em consonância com a sua multidimensionalidade.

## **1. Conceito de envelhecimento**

Apesar de se tratar de um termo familiar, comum a todos os seres vivos durante o seu desenvolvimento, categorizar ou conceptualizar o envelhecimento não é claro, simples ou linear. Ainda que este conceito se reporte a “(...) um processo biológico de sentido deletério (o que alguns autores designam de “senescência”)” (Lima, 2010, p. 10), que resulta no aumento gradual da fragilidade e da probabilidade de morte na qual culmina, o mesmo é extremamente particular, variando de pessoa para pessoa mediante fatores de origem interna

e externa (Costa, 2006; Morando, 2022; Nunes & Menezes, 2014; Organização Mundial da Saúde, 2015; Rosa, 2020).

Neste sentido, e de acordo com Fontaine (2000) e Lima (2010), o envelhecimento não se constitui apenas como um estado, mas sim como um processo natural e progressivo de degradação, logo diferencial, uma vez que afeta todos os seres vivos e é inerente à sua vivência, iniciando-se na sua concepção e culminando, inevitavelmente, na sua morte, mediante o seu crescimento e desenvolvimento.

Enquanto conceito, o envelhecimento poderá definir-se em duas aceções. Por um lado, como um fenómeno sociodemográfico relativo ao aumento do número de pessoas idosas sobre o total da população e, por outro, como um processo individual que implica crescimento e desenvolvimento pessoal e que se associa a um conjunto de alterações com repercussões ao nível biopsicossocial (António, 2013; Carvalho, 2013). Por sua vez, enquanto processo, o envelhecimento é caracterizado pela sua continuidade no decorrer do ciclo vital e pela influência das experiências e expectativas dos próprios sujeitos, bem como pelas “(...) possibilidades e desenvolvimento de determinada sociedade (...). O envelhecimento não é [portanto] um estado, mas um processo que integra uma série de fenómenos que se sucedem numa determinada ordem e durante um certo período de tempo” (Carvalho, 2013, p. 5).

Segundo Carvalho (2013), “o envelhecimento está associado à ancianidade e refere-se ao modo como envelhecemos” (p. 3) que, por sua vez, é o modo segundo o qual um organismo biológico, tal como o corpo humano, existe no tempo e muda fisicamente (Almeida, 2022; Costa, 2006). Neste sentido, o envelhecimento é considerado como moroso e progressivo, tendo em conta que “(...) ocorre em diferentes ritmos para diferentes pessoas e depende de influências genéticas, sociais, históricas e psicológicas do curso de vida” (Antão, 2016, p. 239). Assim, é universal, pois manifesta-se em todos os seres vivos, ainda que não seja vivido e encarado de igual forma para todos. Consequentemente, na sua análise, há que considerar uma abordagem multidimensional e multidisciplinar, ao invés de o explicar à luz de apenas uma das suas dimensões, como é o caso da demográfica ou cronológica, que tendem a ser privilegiadas socialmente (Faleiros, 2013; Fonseca, 2006).

O envelhecimento trata-se, por isso, invariavelmente, de uma experiência individual e, portanto, singular, mas que quando definida socialmente tende a caracterizar-se de forma universal, atribuindo-lhe características mais ou menos positivas/negativas, consoante a perspetiva e as disparidades de perspetiva consideradas em função da sociedade, da cultura, da época histórica e da perspetiva teórica (Lima, 2010).

Nesta linha de ideias, “(...) envelhecer é um processo experimental subjetivo, que pode definir-se como a autorregulação exercida através de decisões e escolhas para adaptação ao processo de senescência” (Costa, 2006, p. 32) e é igualmente influenciado pela situação social dos indivíduos. Não se trata somente de um fenómeno demográfico, mas também de “(...) um processo biológico, contextualizado culturalmente, socialmente construído e conjunturalmente definido” (Lima & Viegas, 1988, citados por Carvalho, 2012, pp. 21-22), pelo que “(...) ninguém pode contestar a força dos fatores sociais, culturais, económicos e ambientais que podem qualificar ou prejudicar o inevitável processo do envelhecimento” (Zimerman, 2000, p. 15).

Fonseca (2006) retrata o envelhecimento como parte integrante do desenvolvimento humano, fruto da interação dos indivíduos com o contexto no qual vivem ao longo do seu ciclo vital, sob variáveis internas e externas e que influenciam a adaptação, destes, a este processo de ganhos e perdas.

Neste âmbito, autores como Fonseca (2020), Morando (2022), Nunes e Menezes (2014) e Rosa (2020) defendem que, apesar da inevitabilidade que é envelhecer, este é um processo que não é vivido do mesmo modo para todas as pessoas, podendo em alguns casos ser retardado mediante a influência de diversos fatores. Para isso, referem, muito contribuem os hábitos de vida adotados por cada um, bem como os fatores genéticos, além das condições ambientais, sociais e culturais, não sendo, por isso, descabido que se verifique que alguns idosos podem continuar de boa saúde até ao momento da sua morte, “(...) quer pelo retardamento da ação dos efeitos negativos do envelhecimento, quer pelo recurso a estratégias que permitam uma adaptação eficaz face a essas mesmas perdas” (Fonseca, 2020, p. 21).

No mesmo sentido, Guerra et al. (2022) caracterizam o envelhecimento como um processo natural e individual, cuja progressão é fortemente condicionada pelas medidas preventivas adotadas, as quais terão influência não só no ritmo, mas também na própria prevalência das alterações sentidas tanto a nível da funcionalidade, como dos próprios impactos a nível social. Rosa (2020) acrescenta ainda que este é, portanto, um processo contínuo, complexo e natural ao desenvolvimento humano.

Deste modo, envelhecer poderá associar-se às mudanças e aos sinais inerentes ao passar do tempo que tornam cada indivíduo velho, ou idoso, nomeadamente do ponto de vista físico, com o avanço da idade cronológica. Ainda assim, nem todas as alterações inerentes ao passar da idade impedem o funcionamento do organismo e a manutenção da sua funcionalidade e atividade, sendo que, apesar do aumento da vulnerabilidade à doença e à

morte com o passar do tempo, os indivíduos envelhecem hoje cada vez mais tarde, com melhor saúde e mais vitalidade (Costa, 2006). Conclui-se, portanto, que “(...) o indivíduo é demasiado complexo para ser reduzido a um quadro de indicadores de saúde” (Costa, 2006, p. 33), pelo que “(...) ser idoso não significa, necessariamente, ser doente (...)” (p. 34).

Tendo em conta o supra exposto, de seguida procurar-se-á compreender a diferença entre o conceito de envelhecimento e de doença, clarificando a sua relação.

### **1.1. Envelhecimento *versus* doença**

De acordo com Almeida (2014), o envelhecimento “(...) significa perda irreversível de capacidades antes existentes e a aproximação do fim da vida” (p. 63). Não obstante, com o passar dos anos, na sequência das melhorias principalmente ao nível dos cuidados de saúde e dos cuidados farmacêuticos, este fim tem vindo a ser adiado, permitindo viver a vida sem adoecer de forma grave e/ou sem sequelas, outrora quase inevitável. Ainda assim, os ganhos em longevidade refletem também um aumento da incidência de doenças diretamente a ela relacionadas, em especial as de origem crónica.

Por isso, apesar do maior interesse sobre o processo de envelhecimento e da consequente preocupação na sua definição, sobretudo nos últimos quarenta a cinquenta anos, adensou-se também a dificuldade em conceptualizá-lo dado que, “(...) no limite, o conceito de envelhecimento confunde-se com o de doença e esta, quando mensurável, sugere tratar-se de uma extensão da condição de saúde (...)” (Almeida, 2014, p. 64).

Para a distinção dos conceitos de envelhecimento e de doença, é preponderante conotarem-se os sinais e os sintomas do foro clínico, considerando a existência de sinais de envelhecimento e de sintomas de doença. Em todo o caso, o “(...) envelhecimento é um declínio funcional [que, sob os organismos, é] intrínseco, universal, progressivo [e] irreversível (...)” (Almeida, 2014, p. 64), pelo que qualquer organismo envelhece e perde funcionalidade durante esse processo, independentemente da sua espécie, de forma mais ou menos rápida, sem que seja possível retornar ao estado anterior. No entanto, “(...) o indivíduo frágil (envelhecido) não tem doença clínica aberta, mas tem condições que lhe conferem risco aumentado dela surgir (...)” (p. 65).

Mediante o supracitado, parece, portanto, ser possível afirmar que o envelhecimento se traduz na perda de funcionalidade. No entanto, esta ocorre ao longo do tempo de forma

distinta entre os indivíduos, a ritmos diversos e consoante as áreas consideradas (Almeida, 2014; Morando, 2022). Assim,

o envelhecimento não é uma doença, mas é uma condição funcional que susceptibiliza à doença (...) [sendo esta] tida como qualquer alteração do estado de saúde que se manifesta num conjunto de sinais e sintomas anormais, resultantes de perturbações funcionais ou estruturais, devido a causas internas ou externas. (Climepsi, 2001, citado por Almeida, 2014, p. 67)

Deste ângulo, apesar do envelhecimento ser considerado um estado de vulnerabilidade, distingue-se da doença pelas suas características (Almeida, 2014; Morando, 2022; Rosa, 2020). Logo, “falando-se de envelhecimento, fala-se de um processo biológico peculiar, que não sendo causa de morte impõe um limite à longevidade por aumentar o risco de instalação da doença, ela sim a causa da morte” (Almeida, 2014, p. 69). De realçar que

hoje sabe-se que o envelhecimento não é uma doença, mas sim um processo natural no decurso da evolução humana, em que um grande número de pessoas se mantém saudável, ativa, bem física e mentalmente, com vontade de viver e com projetos de vida. (Nunes & Menezes, 2014, p. 10)

No mesmo sentido, também a própria conceptualização de saúde tem vindo a modificar-se ao longo do tempo, deixando de estar exclusivamente centrada na ausência de doença, para uma premissa na qual a saúde se baseia no bem-estar global dos indivíduos, consignando os domínios físico, mental e social (Morando, 2022; Nunes & Menezes, 2014; OMS, 2015). Nesta aceção, o modelo biomédico durante muito tempo dominante, passa a ser considerado como reducionista, tendo em conta que limita a conceção de saúde à doença e à sua manifestação física, dando lugar ao modelo biopsicossocial que coloca no seu centro de intervenção a pessoa enquanto um todo. Ao domínio físico, juntam-se então o psicológico e o social, considerados como importantes condicionantes do estado de saúde de cada um e, eventualmente, potenciadores de doença, à semelhança das causas de problemas e de doenças do nível físico (Nunes & Menezes, 2014).

A definição do conceito de saúde é, por isso, preponderante para compreender o próprio conceito de envelhecimento dada a sua subjetividade, na medida em que implica um conjunto de domínios e dimensões que vão muito além do bem-estar físico. A saúde não deverá, portanto, ser perspectivada do ponto de vista redutor do domínio médico, mas sim como um conceito lato, influenciado por um conjunto vasto de determinantes sempre presentes ao longo do ciclo vital, à semelhança do que acontece no caso do envelhecimento. Por sua vez, são esses determinantes que contribuem, em grau de maior ou menor

intensidade, para as transformações sentidas no decorrer da vida e que culminam no envelhecimento do corpo humano (Costa, 2006; Morando, 2022; OMS, 2015). Em qualquer destes níveis, o objetivo será promover a saúde e prevenir a doença, podendo a saúde “(...) ser entendida como o reflexo da interação do homem com o seu ambiente, fazendo parte do quotidiano da vida das pessoas” (Nunes & Menezes, 2014, p. 29) e, por sua vez, a doença como reflexo do estilo de vida adotado pelo próprio indivíduo, nomeadamente durante o envelhecimento (Lazarus, 2021).

Assim sendo, embora possa levar a “(...) perdas ou reduções da capacidade funcional (...)” (Lima, 2010, p. 29), a velhice não se considera como sinónimo de doença, isto porque apesar das alterações que se impõem, e que poderão levar à deterioração do organismo, muitas iniciam-se muito antes desta etapa de vida, mesmo que só durante a mesma se tornem evidentes. Envelhecer é, de resto, o curso natural da vida e poder-se-á fazê-lo com saúde e qualidade, pelo que é essencial clarificar que senescência, ou seja, o processo de envelhecer, é diferente de senilidade, isto é, envelhecer com doença, ainda que estes conceitos possam, por vezes, sobrepor-se culturalmente, aquando da sua representação e conceptualização, bem como em termos efetivos do estado de saúde dos idosos. Estes são, pois, processos distintos e independentes e que transcendem as modificações normais do passar do tempo, que não são reflexo de um processo de senilidade (Almeida, 2022; Lima, 2010).

Neste sentido, Montorio e Izal (1999, citados por Lima, 2010) propõem

considerar a relação entre envelhecimento normal e patológico como um contínuo. Num extremo, o envelhecimento pode ser claramente separado da doença, já que existem determinadas transformações que jamais poderiam ser consideradas como patológicas, independentemente da sua extensão (por exemplo, as rugas). No extremo oposto, o normal e patológico sobrepõem-se, já que o normal acima de um certo limiar se considera patológico. Assim, por exemplo, um certo grau de descalcificação dos ossos na velhice não se considera doença até alcançar um determinado limite. (p. 31)

Conforme referem Nunes et al. (2020), o envelhecimento não poderá, portanto, ser assumido como um problema, mas sim “(...) como parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que consista numa oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o maior tempo possível” (p. 181). Deste modo, apesar das perdas e/ou alterações que possam surgir, “(...) é possível vivenciar uma velhice bem-sucedida, estando esta intimamente relacionada com a saúde física e mental, atividade e envolvimento em situações prazerosas (p. 181).

Como etapa fundamental do envelhecimento, abordar-se-á de seguida o conceito de velhice.

## **2. Conceito de velhice**

Sabe-se hoje, e conforme foi explicitado anteriormente, que apesar do inevitável desgaste inerente ao passar dos anos, “(...) a velhice não é uma doença, mas sim uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível a doenças” (Zimmerman, 2000, p. 22), existindo, inclusive, formas de as minimizar.

Fonseca (2011) sublinha que é o modo como se lida com o processo de envelhecimento e com as mudanças que lhe são inerentes, assumindo uma postura mais ou menos ativa, que dita o modo como se vive a velhice e, conseqüentemente, a forma como se vivem as transições e adaptações necessárias ao passar do tempo. Por conseguinte, apesar das perdas físicas e psíquicas inerentes ao limiar da própria vida e ao processo de envelhecimento, nem toda a velhice configura dependência ou vice-versa.

Neste sentido, a sua definição traduz-se no modo como é conceptualizado o próprio ciclo de vida em cada sociedade, podendo associar-se a efeitos positivos e/ou a efeitos nefastos, fruto de uma sucessão de transformações, as quais são mais ou menos valorizadas conforme a evolução do tempo (Carvalho, 2012). Assim, a “(...) velhice é caracterizada por mudanças específicas, que podem ter a mesma importância e intensidade do que aquelas que as precedem” (Lima, 2010, p. 11).

A velhice apresenta-se, portanto, como uma das várias etapas do ciclo de vida, sendo o próprio fruto de um constructo social que define e compõe a vida em etapas como forma de organização social. Como tal, trata-se de

una etapa de la vida, la última (en un ciclo en que solemos incluir: infancia, adolescencia, juventud, vida adulta y vejez), referida a aquellas personas que, después de haber vivido muchos años (muchos en términos de lo esperable, claro), siguen viviendo, aproximándose, en cierto grado, a la edad máxima que los seres humanos pueden vivir o a la edad real media en que en cada sociedad mueren las personas.<sup>1</sup> (Sánchez, 2012, pp. 16-17)

---

<sup>1</sup> (...) uma etapa de vida, a última (num ciclo em que podemos incluir: infância, adolescência, juventude, vida adulta e velhice), referindo-se àquelas pessoas que, depois de terem vivido muitos anos (muitos em termos do esperado, claro), continuam a viver, aproximando-se, até certo ponto, da idade máxima que os seres humanos podem viver ou da idade real média em que, em cada sociedade, morrem as pessoas.

Por este ângulo, a velhice constitui-se como uma das etapas de vida fortemente influenciada pelo contexto no qual se vive, na medida em que a própria esperança de vida varia por consequência desta. De igual modo, a sua conceptualização está também extremamente condicionada pelo momento histórico em que decorre, consoante as ideias formuladas por cada sociedade e em cada cultura, as quais determinam igualmente as denominações a usar quanto à definição dos mais velhos. Trata-se, portanto, de um constructo social que se vai alterando com o passar dos anos (Minois, 1999; Sánchez, 2012). Assim, embora

(...) nos dicionários o substantivo velho/velha seja definido como pessoa com muita idade, o termo velho e todas as suas derivações – velhice, envelhecimento, envelhecer –, na sua utilização corrente, são imprecisos: palavras cujo sentido é vago, uma realidade difícil de determinar. Esta imprecisão estende-se a outros sinónimos (como, por exemplo, idoso) e é consequência de se tratar de um fenómeno fisiológico, psicológico e social complexo e, não apenas, de um somar linear de anos. (Lima, 2010, p. 13)

Em qualquer instância, a velhice fará, evidentemente, parte do destino biológico do Homem, embora não exista um momento exato que permita marcar o seu início. Neste sentido, não poderá ser considerada apenas à luz da idade cronológica de cada indivíduo, dado tratar-se de um critério homogéneo e se equacionar um grupo que se caracteriza pela sua heterogeneidade, exposto à influência de diversos fatores e condições de ordem física, funcional, mental e de saúde (Costa, 2006; Guerra et al., 2022; Rosa, 2020). Portanto, “envelhecer é um processo dinâmico, habitualmente lento e progressivo, mas individual e variável (...)” (Costa, 2006, p. 32), que depende do contexto social onde os indivíduos se inserem e, por conseguinte, da forma como a própria sociedade e os seus membros se interrelacionam e representam.

Assim sendo, a idade cronológica revela-se apenas como um dos fatores que poderão influenciar o processo de envelhecimento e a definição de velhice, mas que não se apresenta como o fundamental, pois existem outros, igualmente ou mais importantes, que o influenciam e condicionam, nomeadamente:

os relacionados com a biologia humana (capacidades funcionais, físicas, mentais e sociais e respectiva capacidade de adaptação); os elementos ambientais; os hábitos de vida, influenciados pela informação a que se tem acesso, bem como os comportamentos que foram adquirindo e integrando no quotidiano; os sistemas de saúde, relacionados com o papel determinado pelo

funcionamento dos serviços, seu acesso, bem como o nível adequado de cuidados. (Costa, 2006, p. 36)

Habitualmente considera-se que a velhice tem início entre os 60 e os 65 anos, atribuindo-se este marco à idade estimada para a reforma, apesar das sucessivas alterações que esta tem vindo a sofrer ao longo dos anos e mediante fatores inerentes à sustentabilidade do próprio sistema, por consequência do aumento da esperança média de vida (Guerra et al., 2022; Lima, 2010; Rosa, 2020).

A idade da reforma apresenta-se como um critério definido sobretudo “(...) para organizar socialmente o nosso ciclo de vida e os acontecimentos que vão ocorrendo (...) [pelo que] não há nada de especial que esteja programado para acontecer precisamente aos 65 anos” (Lima, 2010, pp. 39-40). Neste sentido, Fonseca (2011), Lima (2010), Oliveira (2010), e Rosa (2020), lembram que o desenvolvimento é um processo contínuo e que, apesar de marcado por processos e acontecimentos de origem biológica e cultural, não é a idade que os explica, tratando-se esta, na verdade, de “(...) uma variável vazia (...) [em que a velhice] não é mais do que um conceito, e os anos nada mais são do que a Terra a dar a volta ao Sol” (Lima, 2010, p. 40). Além disso, de acordo com António (2013), é complexo definir o início da velhice, visto que é recorrente defini-la como “(...) o momento a partir do qual uma pessoa se reforma, tradicionalmente aos 65 anos, apesar de, perante a crise da segurança social e o aumento da esperança de vida, esta idade começar a ser questionada” (p. 84).

Ora, considerando esta perspetiva, e sobretudo a partir dos últimos vinte anos, reforça-se ainda mais que a relação entre reforma e velhice não será viável, na medida em que, apesar de reformados, muitos indivíduos continuam a trabalhar até mais tarde, ou reformam-se mais cedo do que o suposto, fruto das alterações demográficas e sociais, que se associam a anos de vida pós-reforma com maior vitalidade e qualidade de vida (Guerra et al., 2022; Rosa, 2012). Assim, “a passagem à reforma é agora perspectivada como uma das várias transições significativas de que a segunda metade da vida é feita (...)” (Fonseca, 2011, p. 18). De realçar que “estas diferentes posturas reflectem, pois, a impossibilidade de usar a reforma como linha de demarcação entre a idade adulta ou a meia-idade e a velhice” (p. 19).

Perante esta constatação, vários autores, tais como, Fonseca (2014), OMS (2015), Rosa (2020), Sequeira (2018) e Zimerman (2000), começam a privilegiar a definição de velhice do ponto de vista da funcionalidade dos indivíduos, na medida em que não é a sua idade exata, nem muito menos as suas relações com o trabalho, que definem o seu estado de saúde. Tal significa que os idosos, independentemente de se encontrarem, ou não, reformados poderão viver o processo de envelhecimento de forma positiva e/ou satisfatória,

nomeadamente através de intervenções direcionadas para tal, como a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, prevenindo situações de doença e/ou de perda de autonomia. Consequentemente, o início da reforma denota-se como um critério pouco rigoroso e que oferece contestação já que, por um lado, se altera mediante o espaço geográfico e, por outro, ninguém se torna velho de forma repentina.

A velhice é, portanto, segundo Carvalho (2013), assumida como “(...) algo inadiável, mas abordada com referência ao ciclo de vida, como um processo que integra fatores pessoais, económicos, comportamentais, culturais, sociais e de género, os quais determinam o modo como se envelhece” (p. 3), à semelhança do que acontece com o conceito de envelhecimento. Como tal, e tratando-se de um processo que não é estático, considera-se que caracterizar a velhice com base meramente no critério idade é extremamente redutor, dada a ambiguidade deste conceito, com base no percurso de vida dos indivíduos. Por sua vez, também António (2013) defende que a velhice não é mais do que um produto civilizacional e cultural, pelo que “(...) em vez de velhice temos ‘velhices’” (p. 84).

Apesar de tudo, é evidente que, independentemente dos anos, o envelhecimento se apresenta como um processo que implica “(...) diminuição da capacidade de adaptação do organismo face às alterações do meio ambiente [e] (...) diminuição de capacidades com a idade, bem como o aparecimento de doenças (...) originando, assim, um aumento de vulnerabilidade e probabilidade de morte” (Costa, 2006, p. 36). De qualquer modo, é fundamental compreender-se que “(...) como processo inevitável e irreversível, é também individualizado, já que as pessoas não envelhecem da mesma forma nem no mesmo espaço temporal (...) [pelo que, a idade, por si só], não se revela uma medida adequada para determinar o estado de saúde das pessoas” (p. 36).

Consequentemente, não se sabe ao certo quando é que a velhice se inicia no decorrer do processo de envelhecimento, visto que, por ser um estado difuso, vivido, sentido e percecionado por cada um de forma diferente, consoante “(...) vivências[s] passada[s], hábitos, estilos de vida, género, condicionantes genéticas e da própria sociedade em que se vive” (Rosa, 2012, p. 20) não é semelhante para todos, ao contrário da idade cronológica que o é indiscutivelmente.

Como tal, a velhice é vivida de forma distinta de pessoa para pessoa e em função do contexto e das trocas sociais que a envolvem, determinando-a, nomeadamente no que toca a determinantes económicos, políticos, familiares, ambientais e pessoais (Alexandre & Dias, 2013; Faleiros, 2013). Deste modo, envelhecer pressupõe alterações “(...) físicas, psicológicas e sociais no indivíduo” (Zimerman, 2000, p. 21), mas que têm muito mais a ver

com o próprio processo de envelhecimento, com o passar do tempo, do que com o marco cronológico que representa o início da velhice, dado que são naturais, gradativas e gerais, inclusive porque poderão manifestar-se em idade mais ou menos precoce, em grau de maior ou menor intensidade, de acordo com a genética/hereditariedade e os hábitos, bem como em função das condições de vida de cada um ao longo da sua vida (Zimerman, 2000).

O grupo denominado de pessoas idosas<sup>2</sup> tende a homogeneizar aqueles que nele se incluem, nomeadamente do ponto de vista das suas características, considerando-os como semelhantes, consoante a sua idade. No entanto, esta é uma classificação bastante ambígua, dado que cada qual é diferente, com trajetórias, modos de vida e de estar heterogéneos e pessoais (Carvalho, 2013; Faleiros, 2013; Rosa, 2020).

De acordo com Pinto (2013), na mesma ordem de ideias, apesar de agrupados como tal, “(...) os idosos estão muito longe de serem um grupo social homogéneo (...) [dado que, embora] agregados em termos de idade cronológica, os idosos podem apresentar diferenças entre si muito grandes” (p. 49).

Zimerman (2000), por sua vez, elenca que as características atribuídas aos mais velhos são fruto da sua personalidade e das condições de vida, sendo determinadas pelas particularidades de cada um, acentuadas, diminuídas ou mantidas, manifestando-se ao longo de toda a vida, nomeadamente na velhice. De acordo com a autora, “velho é aquele que tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com a sua sociedade. [No entanto,] é a mesma pessoa que sempre foi (...)” (p. 19).

Assim, há que considerar que, além da idade cronológica, existem outras que igualmente determinam o processo de envelhecimento, nomeadamente as idades biológica, psicológica e social. Neste sentido, o compasso e a intensidade das modificações que acompanham o envelhecimento “(...) não dependem apenas das características individuais (e.g. herança genética), mas também dos fatores ambientais, ocupacionais, sociais e culturais, aos quais o indivíduo foi estando exposto ao longo da sua vida” (Loureiro, 2014, p. 125). Quer isto dizer, “(...) que as pessoas, independentemente da idade cronológica, apresentam outras idades (...)” (Fonseca, 2006, p. 24).

Portanto, apesar de se considerar a idade cronológica, podem também distinguir-se diversos tipos de idade, uma vez que, de acordo com vários autores como Carvalho (2013), Fonseca (2006, 2011), Minois (1999), Oliveira (2010) e Rosa (2020), esta não é mais do que

---

<sup>2</sup> Este assunto será explanado, de forma mais detalhada, no subponto 3.1. sobre o envelhecimento demográfico.

uma forma de organizar socialmente os acontecimentos que vão acontecendo em cada domínio e em cada fase do ciclo de vida, nomeadamente: a idade biológica (também indicada por fisiológica); a idade psicológica (também designada por mental) e a idade social (também nomeada por cultural ou sociocultural).

Deste modo,

quer como processo biológico, que é sempre heterocrónico, mesmo nos seus padrões, quer como processo psicossociocultural, o envelhecimento espelha os variadíssimos percursos de vida de cada idoso, sejam pessoais ou coletivos. Certamente há idosos muito vulneráveis e dependentes, e o seu número tende a crescer com o aumento do número de pessoas a ultrapassar a barreira dos 80 anos, mas a maioria dos idosos não encaixa nesta condição. E como todos os outros adultos, procuram e valorizam a sua autonomia e identidade, procuram ainda e sempre um sentido de vida. (Pinto, 2013, p. 49)

Neste sentido, “(...) a idade, por si só, não constitui uma condicionante de envelhecimento, funcionando apenas como um indicador de que se está a viver uma fase mais avançada do processo de desenvolvimento” (Loureiro, 2014, p. 125). Na mesma aceção, a velhice é “(...) resultado dos processos que dependem do tempo – ou da idade –, não o resultado da idade em si mesma” (Cavanaugh, 1997, citado por Fonseca, 2006, p. 22). Assim, para compreender a velhice, é essencial perceber que há outras variáveis intervenientes mais importantes do que o passar do tempo em si, como são as experiências de vida e o comportamento humano, visto que a idade cronológica, por si só, é pouco relevante e não explica muito (Fonseca, 2006). Além disso, o mesmo autor (2006) reforça que as variáveis sociodemográficas, ambientais, psicossociais ou relativas ao estilo de vida são bem mais relevantes do ponto de vista da sua explicação, dado que condicionam a mudança vivida pelos indivíduos ao longo dos anos.

Evidencia-se, deste modo, que a imprecisão conceptual destes termos se deve ao seu carácter extremamente cultural, pelo que o significado que lhes é atribuído varia “(...) em função da época histórica, da perspectiva social e individual e da disciplina científica e das teorias que consideremos” (Lima, 2010, p. 15). Não obstante, pode dizer-se, de forma consensual, que o envelhecimento ocorre ao longo de toda a vida, ao contrário da velhice, que corresponde a uma fase, sendo o idoso aquele que nela se encontra (Lima, 2010).

O envelhecimento não pode [por isso] ser visto apenas do ângulo biológico e menos ainda somente como perdas ou incapacidades funcionais. Compreender a velhice apenas como ausência de funções biológicas significa reduzir o

humano a uma engrenagem que se desgasta. Ignora-se que o humano é socialmente construído, economicamente sustentado, culturalmente valorizado e pessoalmente significado, multidimensionalmente. (Faleiros, 2013, p. 39)

De seguida, abordar-se-ão as dimensões do envelhecimento, atendendo à sua multidimensionalidade.

### **3. Dimensões do envelhecimento**

Devido à sua complexidade e dinamismo, e conforme sugerido anteriormente, o envelhecimento poderá ser, assim como a própria idade, explicado a partir do ponto de vista demográfico, biológico, psicológico e social, já que, segundo uma perspetiva multidimensional “(...) o processo de envelhecer decorre da correlação de múltiplos processos de desenvolvimento, sendo influenciado por diversos fatores (biológicos, sociais e psicológicos) que interagem de modo constante” (Galvão & Gomes, 2021).

Neste sentido, é sobre estes domínios que indicarão os próximos subpontos, assumindo-os como dimensões do envelhecimento.

#### **3.1. Envelhecimento demográfico**

Para compreender o conceito de envelhecimento demográfico importa, em primeiro lugar, ter em atenção, segundo Rosa (2012, 2020), que para fins estatísticos se categorizam os indivíduos e os diversos fenómenos sociais desta ordem em grupos etários. Assim, de acordo com a mesma autora, formulam-se categorias que, sustentadas única e exclusivamente em marcos administrativos com base na idade dos indivíduos e associados às questões do trabalho, os dividem e agrupam, ignorando as suas particularidades. Identificam-se, portanto, de modo geral, três grandes categorias estatísticas que

correspondem às principais fases do ciclo de vida: até aos 15 anos, antes da entrada na idade em que é possível ser-se activo, os jovens; entre os 15 anos e os 64 anos, a idade activa; com 65 e mais anos, ou seja, a partir da idade «normal» de reforma, os idosos. (Rosa, 2012, p. 23)

Por conseguinte, é através da análise destas três categorias fixas, estatisticamente designadas por grandes grupos etários e da relação estabelecida entre si que se define o conceito de envelhecimento demográfico como: “(...) uma evolução particular da

composição etária da população, que corresponde ao aumento da importância estatística dos idosos (envelhecimento no «topo» da pirâmide etária) ou à diminuição da importância estatística dos jovens (na «base» dessa pirâmide)” (Rosa, 2020, p. 20). Deste modo, o envelhecimento demográfico trata-se do aumento da população idosa, isto é, dos indivíduos com 65 ou mais anos de idade, no total da população, como consequência das alterações evidentes nalguns indicadores demográficos, como é o caso da fecundidade, da natalidade e da mortalidade (António, 2013; Carvalho, 2013; Rosa, 2012, 2020).

Como fenómeno sociodemográfico de destaque, o envelhecimento da população portuguesa tem vindo a manifestar-se consideravelmente, a par do seu crescimento lento nas últimas décadas. Este, fruto da transição demográfica de uma elevada taxa de natalidade, fecundidade e de mortalidade para o cenário exatamente oposto, culmina na redução do número de nascimentos e no aumento do número de anos de vida, em especial nas idades mais avançadas, com o aumento da esperança média de vida e o declínio da mortalidade (Almeida, 2022; Eurostat, 2023; Fernandes, 2008, 2014; Rosa, 2020;).

Tais tendências tendem a evidenciar-se de forma mais clara a partir da segunda metade do século XX, particularmente no contexto mundial, embora com algumas diferenças entre os vários países, fruto do seu grau de desenvolvimento e das particularidades sociais, culturais e políticas de cada um (Eurostat, 2023; Rosa, 2012, 2020). Ainda assim, Portugal é um dos países nos quais este fenómeno mais se acentua e problematiza, por tratar-se de um dos países mais envelhecidos e no qual se prevê a tendência para se continuar a envelhecer substancialmente ao longo das próximas décadas (Alexandre & Dias, 2013; Eurostat, 2023; Fernandes, 2008, 2014).

De acordo com a Pordata (2023a) é possível constatar que, no que se refere à população residente segundo os Censos em Portugal desde 1960 a 2022, a população idosa tem vindo a aumentar consideravelmente, passando, gradualmente, de 708 569 pessoas com 65 e mais anos em 1960, para 2 423 639 pessoas com 65 e mais anos em 2021. Tal significa que, em 2021, a população idosa com 65 ou mais anos, representava 23,4% da população portuguesa total, enquanto que em 1960 representava apenas 8%.

Analisando com mais detalhe este indicador, é ainda possível verificar que este aumento é significativo, não só no grupo etário dos 65 aos 69 anos, passando de 264 150 idosos em 1960 para 654 094 idosos em 2022, mas também no grupo etário dos 70 aos 74 anos, de 206 298 idosos em 1960 para 589 932 idosos em 2021. Porém, é ainda mais evidente no caso do grupo etário dos 75 e mais anos, cujo número de idosos passou de 238 121 idosos em 1960 para 1 179 613 idosos em 2021 (Pordata, 2023b).

A par do supracitado, evidencia-se o aumento inequívoco do índice de envelhecimento em Portugal, tendo em conta que em 1960 existiam apenas 27,3 idosos por cada 100 pessoas menores de 15 anos, valor que multiplicou mais de seis vezes em 2021, ano em que se registaram 182,1 idosos por cada 100 pessoas menores de 15 anos. Considerando os dados disponíveis, desde 1960 o índice de envelhecimento tem vindo a aumentar sucessivamente ano após ano, situação que se agravou fortemente a partir dos censos de 2001, quando o número de idosos superou o número de jovens (Pordata, 2023c).

Nos próximos anos, de acordo com o INE (2020), prevê-se que esta realidade continue a agravar-se, verificando-se o aumento contínuo e considerável do número de idosos, em função do número de jovens, que tenderá a diminuir. Assim, em 2080, prevê-se que existam em Portugal:

- a) num cenário pessimista, cerca de 371 idosos por cada 100 jovens;
- b) considerando uma hipótese central, cerca de 300 idosos por cada 100 jovens;
- c) num cenário otimista, cerca de 243 idosos por cada 100 jovens;
- d) considerando uma hipótese sem migrações, 334 idosos por cada 100 jovens.

Esta evidência reforça a necessidade de estudar o envelhecimento populacional com detalhe, não só do ponto de vista demográfico, mas também, e sobretudo, numa perspetiva biopsicossocial, contemplando todos os domínios inerentes ao próprio envelhecimento e à velhice, para uma melhor compreensão e atuação neste âmbito.

Seguidamente, abordar-se-á o envelhecimento sob uma perspetiva centrada no domínio biológico.

### **3.2. Envelhecimento biológico**

Entende-se por envelhecimento biológico um processo natural de involução do organismo caracterizado por um conjunto de mudanças no corpo que, pela “(...) diminuição das capacidades funcionais de células e tecidos, conseqüente à sucessão de erros surgidos no decurso dos processos químicos intracelulares” resultam, com o passar do tempo, na sua disfunção (Almeida, 2014, p. 72).

Neste sentido, verifica-se que o envelhecimento biológico “(...) tem implicações na maioria dos órgãos e sistemas” do corpo (Novo & Paz, 2012, p. 261), tanto a nível externo, como interno (Sequeira, 2018), dado que implica um “(...) conjunto de processos involutivos e degenerativos que [neles] se repercutem (...), originando a manifestação de doenças e a

perda progressiva de capacidades (...)” (Barata, 2012, p. 191). Assim, as mudanças que lhes estão associadas decorrem da finitude celular inerente ao próprio organismo, e que provocam o seu desgaste natural, manifestado-se por alterações nas características fisiológicas e morfológicas, ainda que seja a forma como se vive esse desgaste que dite o modo como o processo de envelhecimento é vivido (Almeida, 2022; Sequeira, 2018; Xavier, 2022; Zimerman, 2000).

A par dos indiscutíveis benefícios inerentes ao aumento da esperança média de vida, verifica-se, portanto, que “(...) à medida que as pessoas atingem idades mais avançadas, há um aumento no risco de aquisição de doenças crónicas e degenerativas com fortes implicações na sua funcionalidade e independência, bem como na necessidade de cuidados e serviços de saúde” (Santos et al., 2020, p. 33). Por conseguinte, o normal processo de envelhecimento poderá repercutir-se em alterações, decorrentes da própria finitude humana, que poderão verificar-se em diferentes níveis e domínios, sob a perspetiva de vários autores, conforme se explicitará de seguida.

No que diz respeito ao domínio muscular, de acordo com Almeida (2022), Chodzko-Zajko et al. (2009) e Geis (2003), tende a verificar-se a perda e o enfraquecimento progressivo de massa muscular que se repercute na diminuição da força e da funcionalidade, o que prediz situações de maior incapacidade e mortalidade, nomeadamente pelo aumento do risco de lesão. Assim, a força diminui tendencialmente – sobretudo no caso dos membros inferiores, em primazia à dos membros superiores –, bem como a resistência muscular, que poderá traduzir-se no aumento da fadiga perante a realização das atividades de vida diárias, além da redução da flexibilidade e da elasticidade muscular (e dos tendões). Em sentido inverso, pode verificar-se aumento da dificuldade e do tempo em contrair e/ou gerar tensão sobre os músculos, bem como a prevalência de situações de atrofia muscular.

Sobre o domínio esquelético, pode constatar-se a perda de massa, densidade e mineralização óssea, o que predispõe os indivíduos a um maior risco de fratura e a quadros clínicos de osteoporose e/ou artrose. São ainda recorrentes modificações ao nível na coluna vertebral e de desgaste das vértebras, que levam a alterações na postura, que tende a ficar mais curvada, bem como a declínios ao nível da anca e da coluna (especialmente no caso das mulheres), além da diminuição da altura (Almeida 2022; Chodzko-Zajko et al., 2009; Geis, 2003; Nunes & Menezes, 2014; Sequeira, 2018; Zimerman, 2000).

De acordo com os autores supracitados, podem ainda verificar-se alterações ao nível do domínio articular/do movimento articular, com redução da força física, diminuição da resistência articular, da amplitude dos movimentos articulares e do tecido responsável pela

ligação articular que, ao tornar-se menos flexível e elástico, contribui para o aumento do desgaste articular, sendo mais suscetível a danos, em especial ao nível dos joelhos.

Segundo Chodzko-Zajko et al. (2009), também ao nível do equilíbrio e da mobilidade, poderão constatar-se “sensory, motor, and cognitive changes [that] alter biomechanics (sit, stand, locomotion)”<sup>3</sup> (p. 1513), o que poderá contribuir para uma maior instabilidade ao caminhar e conseqüente aumento do risco de queda. Além disso, no que respeita ao controlo motor, o tempo de reação pode aumentar devido à redução da velocidade nos movimentos, por sua vez menos controlados e precisos, o que poderá condicionar a realização das atividades instrumentais de vida diária e aumentar a probabilidade de lesão. Assim, existirá a possibilidade de diminuir a velocidade ao caminhar e a força muscular, coordenação e equilíbrio dos membros inferiores, bem como reduzir-se a altura máxima do passo. Por sua vez, o tempo de apoio nos dois membros inferiores tende a aumentar.

Em relação ao metabolismo e à composição corporal, poderão suceder-se alterações metabólicas, na sequência do atrofio dos órgãos internos que funcionam de forma mais lenta e dificultada. Tendem a registar-se alterações ao nível do peso, com a perda de massa muscular e o ganho de massa gorda. Além disso, verificam-se ainda possíveis alterações ao nível do sono, com maior dificuldade em adormecer, passando a diminuir, no geral, a sua quantidade e qualidade (Chodzko-Zajko et al., 2009; Nunes & Menezes, 2014; Zimmerman, 2000).

Relativamente aos domínios cardíaco e vascular, a variação da frequência cardíaca máxima tende a diminuir, bem como a quantidade de sangue bombeado para o coração, além da capacidade de contração dos músculos do coração, o que poderá dificultar a capacidade de adaptação do indivíduo a situações de maior esforço, sendo a oxigenação do corpo deficitária e, por vezes, insuficiente e o esforço cardíaco superior. Assim, é provável o aumento da prevalência de algumas doenças cardiovasculares, nomeadamente hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e arritmia cardíaca. É também provável o aumento dos problemas circulatórios, em especial ao nível dos membros inferiores, que levam à prevalência de varizes, dada a redução do fluxo sanguíneo (Chodzko-Zajko et al., 2009; Correia, 2003; Geis, 2003; Nunes & Menezes, 2014).

No que concerne ao aparelho digestivo, verifica-se que a digestão poderá tornar-se mais lenta e difícil, seja pela diminuição da produção de secreções (tais como a saliva e os sucos gástricos), seja pela possível perda de dentes, que dificulta a mastigação e a

---

<sup>3</sup> “alterações sensoriais, motoras e cognitivas [que] alteram a biomecânica (sentar, manter-se de pé, locomoção)”

consequente ingestão e digestão dos alimentos mal processados. Além disso, poderão verificar-se alterações na mobilidade do cólon, o que origina, com frequência, prisão de ventre (Geis, 2003; Nunes & Menezes, 2014; Sequeira, 2018; Zimmerman, 2000).

No que se refere às vias urinárias e rins, a função renal pode diminuir consideravelmente, prevendo-se ainda, no caso das mulheres, possíveis situações de incontinência urinária (pela menor longitude da uretra) e, no caso dos homens, dificuldades em urinar (devido à atrofia da próstata). Por sua vez, a capacidade de retenção de urina na bexiga poderá também diminuir, levando os idosos a urinar com maior frequência. Ao nível da bexiga, os seus músculos tendem recorrentemente a sofrer alterações, quer pelo seu enfraquecimento, quer pela sua contração inesperada, o que favorece situações sintomatológicas de bexiga hiperativa (Correia, 2003; Geis, 2003; Sequeira, 2018).

Ao nível dos pulmões, a capacidade de ventilação tende a reduzir-se, o que se reflete no aumento do esforço para respirar, em especial nas situações de maior esforço. Tal, poderá conduzir à hiperventilação, pelo menor fluxo de ar e pela dificuldade de adaptação. Além disso, poderão ainda verificar-se alterações ao nível da forma da caixa torácica, que tende a enrijar, bem como a aumentar a propensão para a obstrução dos brônquios (Chodzko-Zajko et al., 2009; Correia, 2003; Sequeira, 2018).

No que respeita ao domínio da regulação dos fluídos corporais, de acordo com Chodzko-Zajko et al. (2009) e Nunes e Menezes (2014), tendencialmente diminuirá a sensação de sede e a capacidade de conservação de água no organismo, conduzindo à sua desidratação. A atividade das glândulas sudoríparas e sebáceas poderá também diminuir, facilitando o desencadear de infeções. Ainda neste sentido, e perante a eventual diminuição de produção de suor, a manutenção da temperatura corporal ideal poderá ficar comprometida.

Referente à pele, podem evidenciar-se diversas modificações cutâneas, como alterações na sua cor natural, particularmente pelas alterações de pigmentação evidenciadas pelo aparecimento de manchas escuras, sobretudo nas zonas expostas ao sol. A pele poderá ainda perder elasticidade, tendo propensão para decair e ficar mais fina e flácida, destacando-se o aparecimento de rugas na face, sobretudo nas bochechas. Poderá ainda advir o aparecimento de verrugas em áreas variadas. Também dado o enfraquecimento da pele dos membros, as veias poderão tornar-se mais salientes (Geis, 2003; Nunes & Menezes, 2014; Zimmerman, 2000).

A respeito dos pelos, tende a verificar-se a perda de cabelo (sobretudo nos homens) e dos pelos no corpo, exceto nas narinas, orelhas e sobrancelhas (sobretudo nos homens) e no

queixo e buço (maioritariamente nas mulheres), onde tendem a aumentar. O cabelo perde a sua pigmentação natural (Nunes & Menezes, 2014; Zimerman, 2000).

Sobre alguns dos principais sentidos do corpo humano, podem também verificar-se algumas alterações (Geis, 2003; Nunes & Menezes, 2014; Zimerman, 2000):

- a) ao nível da visão, tende a verificar-se o aumento das dificuldades visuais, com a prevalência de cataratas e a diminuição da produção de lágrimas. A gordura em redor do globo ocular tende igualmente a reduzir-se, o que faz com que o mesmo se afunde dentro da cavidade do olho;
- b) relativamente à audição, poderão sentir-se dificuldades auditivas que condicionam a perceção e distinção de determinados sons, em especial dos mais agudos;
- c) no que diz respeito ao olfato e à degustação, poderá constatar-se que “(...) diminui o número de papilas gustativas e de terminações olfativas”, o que tende a acarretar “(...) falta de apetite e [a adoção de] uma dieta monótona e pouco variada, com o consequente risco de déficits nutritivos” (Geis, 2003, p. 25).

Poderão ainda denotar-se alterações ao nível do cérebro – com perda de neurónios, atrofio cerebral e menor eficiência do funcionamento do mesmo –, e do sistema imunológico que vai perdendo a capacidade de resposta às moléculas estranhas ao organismo, enquanto reforça a resposta às do próprio, ou seja, contra o próprio (Fontaine, 2000; Nunes & Menezes, 2014; Zimerman, 2000).

De acordo com López e Fuertes (1999), Magalhães et al. (2021) e Sánchez (2012) a nível sexual, tendem a evidenciar-se inúmeras alterações biofisiológicas, tanto no homem como na mulher, relacionadas com a capacidade reprodutiva, mas também com aspetos anatómicos e da própria resposta sexual, apesar de que, independentemente das convicções e representações culturais, ambos conseguirem manter o desejo sexual e continuar sexualmente ativos, apesar da evidência de que tanto as alterações a nível sexual, como todas as outras já referenciadas para outros domínios, poderão de alguma forma afetar as fases da relação sexual, como o desejo, a excitação e o orgasmo. No caso do homem, é recorrente a diminuição de hormonas masculinas, como é o caso da testosterona, bem como a diminuição do tamanho dos testículos e menor produção de esperma. As ereções tendem a ser menos vigorosas e duradouras, aumentando o tempo e a dificuldade em as alcançar, assim como o orgasmo. No caso da mulher, segundo os mesmos autores, a capacidade reprodutiva fica comprometida, na medida em que se dá a menopausa que igualmente, com o envelhecimento dos ovários, contribui para a diminuição dos hormónios sexuais de estrogénio e androgénio. A resposta sexual e o processo de excitação tende a letificar-se e a ser menos vigoroso,

verificando-se inúmeras alterações na vagina (como diminuição do seu tamanho, flexibilidade e lubrificação e menor acidez) que poderão dificultar a penetração e aumentar a probabilidade de desencadear infecções. As contrações orgásticas e a sua intensidade são também, regra geral, menos frequentes e intensas.

De frisar que, apesar dos domínios apresentados serem os principais referidos pelos autores, poderão ainda manifestar-se alterações noutros que não os aqui identificados. Em todo o caso, conforme frisam Magalhães et al. (2021) as alterações apresentadas, inerentes ao próprio processo de envelhecimento, são extremamente individuais e singulares, pelo que, mediante cada pessoa e em função do seu contexto, dos seus hábitos de vida e até de questões de ordem genética, poderão, ou não, chegar a manifestar-se. Além disso, também a sua intensidade poderá variar entre indivíduos, não se verificando de modo tão fatalista como o que é aprestado, tendo em conta que se pretendeu retratar, com amplitude, várias alterações que podem ocorrer, mas que certamente poderão ser retardadas e/ou minimizadas, não chegar a manifestar-se ou, manifestando-se, não o são necessariamente em simultâneo e na sua totalidade. Conforme já foi referido, é possível viver a velhice com saúde, sendo que nem toda a velhice configura doença ou dependência, apesar da possível perda de funcionalidade. As pessoas não envelhecem todas da mesma forma, nem ao mesmo ritmo, pelo que experienciar o processo de envelhecimento é viver um processo individualizado e subjetivo.

De seguida, centrar-se-á a análise no domínio psicológico do envelhecimento.

### **3.3. Envelhecimento psicológico**

A componente psicológica do envelhecimento define-se pela capacidade de autorregulação dos indivíduos perante o seu processo de senescência (Fonseca, 2006). Neste sentido, o envelhecimento psicológico prende-se com as possíveis alterações nas “(...) estruturas latentes (emoções, cognições e motivações) que influenciam o comportamento (...)” (pp. 63-64) de cada um e que podem ser “(...) explicadas por uma perda significativa de neurónios e por outras modificações que dificultam a interacção dos neurónios entre si” (Barreiros, 2006, p. 96).

As características psíquicas referem-se, portanto, a todos os aspetos relacionados com a mente, os quais estão condicionados por fatores próprios de ordem genética, hereditária, ambiental, das vivências, dos hábitos de vida e da personalidade (etc.), e que poderão

influenciar o modo como os indivíduos encaram as mudanças e as novas situações inerentes ao passar do tempo, tal como acontece nas mudanças de origem biológica (Geis, 2003).

De acordo com Fonseca (2014), qualquer acontecimento vivenciado ao longo do ciclo vital dos indivíduos traduz-se em efeitos ao nível do domínio psicológico, sejam de ordem nociva ou benéfica.

Por conseguinte, na velhice, à semelhança de outras fases do desenvolvimento humano, considera-se que existem vários acontecimentos de carácter negativo e/ou de longa duração, que poderão, efetivamente, gerar níveis de *stress* consideráveis e que, desta forma, poderão contribuir para o aumento da probabilidade do indivíduo adoecer. Neste âmbito, destaca-se o caso da reforma, da viuvez e de outras mudanças que “(...) duradouras em termos da perceção de si mesmo, de papéis, de expectativas (...)” estão frequentemente na origem de problemas de saúde, “(...) tanto mais frequentes quanto mais substanciais forem as perdas decorrentes de tais acontecimentos” (Fonseca, 2014, p. 157).

Ainda assim, esta relação de causalidade não deverá depreender-se como direta, tendo em conta que a ligação entre qualquer acontecimento de vida e a probabilidade de adoecer, como já se explicitou, está grandemente condicionada pelo contexto no qual ocorre, pela forma como ocorre (de modo esperado ou inesperado) e pelos recursos e estratégias que cada indivíduo dispõe para lidar com essas mudanças, prevenindo situações de ansiedade e conseguindo lidar com o mesmo de forma ajustada. Neste caso, acontecimentos como a reforma, poderão também ser vividos de forma positiva e com efeitos benéficos para a saúde mental dos mais velhos (Fonseca, 2014; Nunes & Menezes, 2014).

Deste modo, com o passar do tempo, os idosos tenderão a sofrer, de forma progressiva, múltiplas alterações ao nível psicológico, as quais, no entanto, não serão forçosamente negativas. Neste sentido, verifica-se que algumas das suas defesas interiores podem reforçar-se com o avançar da idade por força do “(...) equilíbrio entre as forças negativas e positivas. Assim, se oferecermos ao idoso uma compreensão psicológica adequada, assente numa relação de ajuda que reforce o seu estado de espírito, a balança tenderá para o lado positivo, reforçando a [sua] autoestima” (Nunes & Menezes, 2014, p. 40).

Face ao exposto, as alterações de ordem psicológica são difíceis de avaliar, uma vez que dependem de um conjunto de condicionantes, influenciando-se mutuamente e sendo suscetíveis de serem alteradas (Geis, 2003). Além disso, em termos psicológicos, poderão também ocorrer inúmeras mudanças, fruto não só do passar do tempo, mas também das consequências das próprias alterações físicas, traduzindo-se “(...) na mudança de atitudes e

comportamentos, pois o envelhecimento é um processo dinâmico e complexo” (Sequeira, 2018, p. 22).

Em todo o caso, é a forma como os idosos gerem essas alterações que determina o impacto que as mesmas têm na sua vida, constituindo-se “(...) a manutenção de atividades significativas (...) [como] um fator de equilíbrio psicológico por excelência” (Sequeira, 2018, p. 22). Assim, apesar de serem características do envelhecimento, “(...) a sua deterioração depende, em grande parte, das características individuais e do contexto em que o idoso esteve/está exposto” (p. 26).

Segundo o mesmo autor (2018), em termos psicológicos, é cada vez mais recorrente a manifestação de algumas patologias que determinam o nível de saúde e de bem-estar de cada indivíduo, em especial durante a velhice. Por outro lado, quando se trata de um envelhecimento normal não patológico, poderão efetivamente surgir alterações cognitivas inerentes ao passar do tempo, mas que mesmo implicando algum ajuste por parte dos idosos, quando não associadas a situações patológicas, “(...) não têm implicações [significativas] nas atividades diárias, uma vez que existem alguns fatores que contribuem para a manutenção do funcionamento [mesmo] face a um declínio cognitivo ligeiro” (p. 23).

Portanto,

O resultado do estado cognitivo em pessoas idosas deve ser interpretado com cautela, atendendo quer ao padrão quer ao tipo de erros. Deste modo, a categoria de declínio relacionado com a idade permite sinalizar alterações cognitivas ligeiras em pessoas idosas, dentro dos limites normais para a idade e que não sejam enquadradas em perturbações médicas. (Sequeira, 2018, p. 27)

Em qualquer instância, é possível afirmar que os processos degenerativos não são exclusivos dos mais velhos, ainda que nestes sejam mais recorrentes, dado que “(...) conhecemos pessoas de idade avançada alertas e inteligentes que conservam todas as facultades mentais, enquanto outras, mais jovens, sofrem processos degenerativos” (Geis, 2003, p. 36).

Não obstante, no caso de verificar-se algum tipo de declínio cognitivo na sequência do processo de envelhecimento, este tende a acontecer de forma gradual e mediado, de alguma forma, pelo conjunto de variáveis da cognição, como é o caso dos fatores genéticos, da própria saúde, da escolaridade, da atividade mental e física, da personalidade e do humor, do meio social/cultural e do treino cognitivo, entre outros (Sequeira, 2018). Estes, por sua vez, “(...) permite[m] a readaptação e a preservação dos conhecimentos gerais do idoso, que

facilitam a resolução de problemas, a automatização de muitas tarefas, a manutenção do ambiente e rotinas familiares” (p. 23). O oposto acontece no caso destas alterações cognitivas não serem “(...) compensadas com outros mecanismos [pelo que] interferem na globalidade das funções do idoso” (p. 23). Este processo surge na literatura nomeado como neuroplasticidade, plasticidade cerebral, plasticidade neuronal e/ou plasticidade sináptica (sinónimos), tratando-se do conceito que fundamenta o explanado, nomeadamente a relação evidenciada entre a capacidade de adaptação e transformação do cérebro humano, mediante condições biopsicossociais específicas (Bruggmann, 2021). Explica-se, assim, a possibilidade do cérebro se modificar ao longo dos anos e em determinados momentos específicos, adaptando-se às circunstâncias “(...) mediante sucessivas interações e desafios impostos pelo ambiente e pela experiência” (p. 111).

Por conseguinte, o normal processo de envelhecimento psicológico poderá repercutir-se em alterações, decorrentes da própria finitude humana, suscetíveis de se verificarem em diferentes domínios, sob a perspetiva de vários autores, conforme se explicitará de seguida. No entanto, é de ressaltar desde já que, apesar de um possível declínio cognitivo recorrente, regra geral, este tende a verificar-se aquando de um envelhecimento normal, de uma forma, por vezes, pouco significativa e gradual, associando-se predominantemente à sua falta de uso (Azevedo & Teles, 2018). A par do referido, as potencialidades da plasticidade cerebral poderão influenciar o nível de desgaste/degradação e/ou a velocidade a que este poderá ocorrer, sendo importante referir que além das habilidades adquiridas ao longo da vida, a manutenção de hábitos de vida saudáveis e de uma vida ativa, social, física e cognitivamente, assim como o nível de escolaridade e a frequência de espaços que de alguma forma estimulem cognitivamente o indivíduo, poderão influenciar o processo de envelhecimento psicológico e cognitivo, favorecendo-o ao retardar situações de doença (Cochar-Soares et al., 2021).

No que concerne ao processamento de informação, podem evidenciar-se alterações na capacidade de receber, descodificar e reter informação. Neste âmbito, é possível que tal implique alterações em funções cognitivas específicas, na medida em que são estas que determinam o funcionamento desse processo que vê a sua velocidade e precisão declinar e o tempo de reação aumentar com a idade, como é o caso da inteligência (Azevedo & Teles, 2018; Barreiros, 2006; Correia, 2003; Fontaine, 2000; Fonseca, 2006; Sequeira, 2018).

Entende-se por inteligência uma função mental complexa e subjetiva dado que envolve diversos fatores e que, por sua vez, se divide em duas – a inteligência fluida e a inteligência cristalizada. A primeira, está associada às questões da organização e do

tratamento de informação em situações precisas; “(...) consiste no processo básico de informação, na capacidade de raciocinar, perceber a relação entre os objetos, criar novas ideias e adaptar-se a mudanças” (Sequeira, 2018, p. 24) e caracteriza-se por diminuir desde bastante cedo, mesmo antes da velhice. A segunda, por sua vez, refere-se ao processo de aquisição e acumulação de conhecimentos e informações num contexto sociocultural específico, encontrando-se associado à educação e às experiências ao longo da vida, pelo que, em sentido inverso da anterior, se aperfeiçoa e aumenta com o passar do tempo, consoante os conhecimentos e as aprendizagens anteriores e mediante a sua estimulação. Em qualquer instância, constata-se que os níveis de inteligência, no geral, poderão declinar ligeiramente em idades avançadas, sobretudo no que às tarefas novas diz respeito, na medida em que o tempo e a dificuldade em aprender novos conteúdos tende a aumentar, em especial quando não diretamente relacionados com conhecimentos já adquiridos. Portanto, a aprendizagem pode tornar-se também, com o avançar da idade, cada vez mais complexa, na sequência da “(...) redução da plasticidade do sistema nervoso central”, em especial quando essa envolva esquemas e procedimentos novos, ao invés dos centrados em memórias de procedimentos estabilizados (Barreiros, 2006, p. 98).

Relativamente ao domínio da memória/estrutura mnésica, isto é, da “retenção de habilidades adquiridas ou de informação” (Geis, 2003, p. 36), verifica-se que as principais queixas de perda de capacidades cognitivas se traduzem neste nível, sobretudo pela importância que esta assume no quotidiano dos indivíduos, neste caso idosos, “(...) na orientação, na comunicação, na relação, na execução de tarefas, etc.” (Sequeira, 2018, p. 25). Deste modo, evidencia-se o seu declínio e enfraquecimento, essencialmente ao nível da memória imediata de curto prazo (memória primária), com dificuldades de retenção das informações recentes num curto período de tempo, por força de alterações no sistema sensorio-motor, dada a sua efemeridade e limitação com o passar do tempo. Ainda assim, a memória de longo prazo ou memória de recordação (memória secundária), tende a manter-se relativamente estabilizada, em especial no que diz respeito às recordações e aos aspetos mais relevantes da história pessoal dos indivíduos ao longo da sua vida (Azevedo & Teles, 2018; Barreiros, 2006; Correia, 2003; Fontaine, 2000; Geis, 2003; Moraes et al., 2010; Nunes & Menezes, 2014; Sequeira, 2018). Portanto, “(...) alguns aspetos da memória são mais sensíveis ao envelhecimento do que outros” (Sequeira, 2018, pp. 24-25).

Sobre a atenção, que se prende com a seleção ativa de determinados estímulos e aspetos em detrimento de outros, inibindo-os, esta poderá manter-se relativamente estável ou sofrer um declínio ligeiro. No entanto, com o envelhecimento, pode tornar-se mais difícil

dividir a atenção por múltiplos estímulos ou por várias tarefas em simultâneo, bem como filtrar o ruído e distribuir a sua atenção alternadamente. Assim, aumenta a dificuldade na realização simultânea de atividades, em especial quando implicam o confronto dos idosos com matérias desconhecidas, não familiares ou complexas (Azevedo & Teles, 2018; Barreiros, 2006; Correia, 2003; Geis, 2003; Moraes et al., 2010; Sequeira, 2018).

No que respeita à linguagem/capacidade linguística, esta tende a manter-se estável, ainda que possa sofrer um ligeiro declínio evidenciado por uma maior dificuldade em compreender e processar mensagens complexas, apesar de este domínio ser também bastante influenciado pelo nível de literacia dos indivíduos. De qualquer modo, pode verificar-se uma maior imprecisão e repetição no discurso. Assim, as capacidades linguísticas, no que respeita aos domínios fonológico (capacidade de uso e combinação de sons da linguagem), lexical (capacidade de designar uma palavra e representá-la) e sintático (capacidade de combinar palavras) mantêm-se, regra geral, em caso de envelhecimento normal, preservadas. Apesar disso, mais tardiamente poderão surgir declínios ao nível do conhecimento semântico (identificar o nome de um objetivo perante a descrição da sua representação) e da fluência verbal (capacidade de enumerar exemplos de uma determinada categoria em pouco tempo) (Azevedo & Teles, 2018; Correia, 2003; Sequeira, 2018).

Em relação à velocidade, dá-se a mudança mais constante no envelhecimento, com o declínio e a maior lentidão na ação, na resposta, no pensamento e no processamento de informação, ainda que tal proporcione maior possibilidade de reflexão e ponderação na tomada de decisão. Portanto, o tempo de reação aumenta progressivamente ao longo da vida, sendo maior nas situações mais complexas (Godinho et al., 2006; Nunes & Menezes, 2014; Sequeira, 2018).

A capacidade de resolução de problemas pode também tornar-se mais difícil, em especial quando se tratam de problemas não familiares (Azevedo & Teles, 2018).

Por outro lado, e associado ao domínio biológico/motor, considera-se a lentidão psicomotora, visto que "... à medida que o tempo passa, os diferentes sistemas registam pequenas alterações no seu funcionamento optimal, afectando por inerência todas as funções preceptivo-motoras" (Barreiros, 2006, p. 89). Assim, o envelhecimento poderá associar-se a um *delay* sensorial e perceptivo, quer na tomada de decisões, quer nas respostas dadas por parte dos mais velhos, bem como na concretização da resposta motora por si só (Barreiros, 2006). Consequentemente, "os movimentos são lentos quando as condições de suporte à organização da resposta, nos domínios sensorial, perceptivo, decisional e músculo-esquelético, estão menos optimizadas. Esta transformação é inevitável, embora a sua

dinâmica seja alterada com a alteração das condições de vida” (p. 89). Deste modo, apresenta-se como fruto da regressão inevitável e inerente ao próprio processo de envelhecimento e à velhice, tratando-se de um “(...) processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos, e com expressão particular na perda de capacidades ao longo da vida, devida à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos causados, condições de vida e factores nutricionais (...)” (pp. 89-90). Este declínio poderá iniciar-se, assim, em diferentes idades, para diferentes indivíduos, apesar de tender a acentuar-se provavelmente depois dos 60 anos de idade (Barreiros, 2006; Moraes et al, 2010).

Deste modo, a lentidão deve-se às alterações no ciclo percepção-ação que é afetado pelo envelhecimento, na medida em que

os sistemas sensoriais e as operações perceptivas são muito sensíveis ao envelhecimento. Este é um factor crítico por duas razões: (1) a informação, quer interna quer externa ao corpo, é recolhida de forma menos precisa, e (2) as bases para a tomada de decisão são por vezes insuficientes, levando à produção de respostas menos ajustadas, senão totalmente incorrectas. (Barreiros, 2006, p. 92)

Em qualquer instância, na sequência dos possíveis declínios físicos, mentais e sensoriais, por força das consequências provenientes do aumento da idade e do passar do tempo, os indivíduos terão de adaptar-se a novos modelos de funcionamento interno que implicam uma forte reorganização pessoal, nomeadamente para a realização e concretização de determinadas tarefas que exigem, de si, maior atenção, empenho, concentração e cuidado, podendo a sua divisão por parcelas auxiliar na sua resolução (Azevedo & Teles, 2018).

O próximo subponto centrar-se-á na análise no domínio social do envelhecimento.

### **3.4. Envelhecimento social**

O envelhecimento social associa-se predominantemente aos aspetos qualitativos e estruturais das relações humanas, perante a clarividência da existência de redes de sociabilidade (Monteiro & Neto, 2008). Os indivíduos são, por natureza, seres sociais, os quais vivem em constante interação com outros, pelo que a componente social do envelhecimento se associa aos papéis sociais que estes assumem ao longo de toda a sua vida, consoante o seu nível etário e as expectativas da própria sociedade (Araújo & Melo, 2018; Fonseca, 2006; Nunes & Menezes, 2014).

Deste modo, o envelhecimento social deve entender-se como um

(...) processo de mudanças de papéis sociais, no qual são esperados dos idosos comportamentos que correspondam aos papéis determinados para eles. Há papéis que são graduados por idade e que são típicos desta parte da vida. Diferentes padrões de vestir e falar são esperados de pessoas em diferentes idades, e o *status* social varia de acordo com as diferenças e de acordo com a idade. (Schroots & Birren, 1990 citados por Schneider & Irigaray, 2008, p. 590)

De acordo com Geis (2003), o processo de envelhecimento traz consigo um conjunto de ruturas sociais. Estas, por sua vez, obrigam os indivíduos a reajustarem-se a novas condições de vida e, como tal, a adquirir novos papéis sociais, na sequência das múltiplas perdas que lhe estão inerentes, não apenas ao nível da sua ocupação e das relações com o trabalho, mas também no que diz respeito à perda dos seus entes queridos e/ou próximos, como familiares e amigos.

Por conseguinte, verifica-se que, durante a velhice, a vida dos idosos poderá ser alvo de alterações substanciais a nível social, quer pela alteração dos papéis sociais desempenhados até então, quer pela sua efetiva diminuição progressiva, de acordo com a idade, nomeadamente nos domínios familiar, laboral e ocupacional (Nunes & Menezes, 2014; Rosa, 2020; Sequeira, 2018). Desta forma, “é muito comum que, à medida que se envelhece, e, em particular, com a entrada na reforma, se verifique uma diminuição das redes sociais, o que está relacionado com uma série de acontecimentos de vida deste período” (Araújo & Melo, 2018, p. 159).

Neste sentido, as relações sociais assumem extrema importância para a manutenção da saúde dos idosos ao permitirem “(...) restabelecer o equilíbrio pessoal, transmitindo solidariedade, amizade e segurança” (Nunes & Menezes, 2014, p. 78). As redes de sociabilidade e de apoio são, por conseguinte, fundamentais para “(...) a superação dos acontecimentos potencialmente stressantes da fase avançada de vida” (Araújo & Melo, 2018, p. 157).

No que concerne à situação laboral, com a entrada na reforma, verifica-se que esta poderá caracterizar-se pela saída do mercado de trabalho, constituindo-se como um fator que, além de propiciar a presumível redução de rendimentos, poderá, em simultâneo, favorecer a diminuição das redes de sociabilidade num momento cronológico pré-estabelecido. Nesse sentido, caso os idosos não consigam lidar e/ou superar a nova situação social e profissional com a qual se deparam, poderá desencadear uma fonte de vazio individual e social,

conduzindo-os a estados depressivos, agravados por sentimentos desfavoráveis, tais como a inutilidade e a desocupação (Geis, 2003; Ribeiro & Paul, 2018). A reforma poderá, por isso, implicar um conjunto de mudanças sociais que, quando mal geridas, poderão afetar os indivíduos, visto que “(...) os pontos de referência que tinha[m] até ao momento variam e, paralelamente, a situação laboral e económica sofre uma mudança importante” (Geis, 2003, p. 28), podendo gerar potenciais crises de depressão, *stress*, tristeza, solidão e/ou de abandono.

Por conseguinte, ainda que a reforma seja muitas vezes desejada, deve também ser preparada com cautela, dado que tende a se apresentar como um fator de desvinculação do mundo do trabalho. Nesse sentido, poderá originar um complexo processo de transição-adaptação, traduzindo-se, para os indivíduos, na perda de reconhecimento e de valor social, contribuindo para o seu isolamento. Tal poderá também impulsionar o aparecimento de alterações no funcionamento do corpo e da mente, condicionando o nível de bem-estar biológico, psicológico e social dos indivíduos, comprovando-se, como se tem vindo a afirmar, que o envelhecimento é um processo complexo e que a velhice é constituída por um conjunto de dimensões que se interrelacionam (Rosa, 2020; Sequeira, 2018).

Deste modo, a capacidade de gerir as mudanças, prevenindo os problemas e superando-os da melhor forma, é fundamental. Ter essa capacidade, por sua vez, depende do conjunto de ferramentas que os indivíduos já possuam *a priori*, ou daquelas que conseguem criar, tirando o maior partido da experiência adquirida ao longo de toda a vida e, também, “(...) das coisas positivas que o mundo oferece” (Geis, 2003, p. 29). Variando de pessoa para pessoa, depende também, e sobretudo, das suas condições sociais, sendo que

relativamente à sua participação social, [os idosos] tendem a participar em redes sociais mais pequenas e a diminuir os contactos intersociais. Apesar de se circunscreverem a um palco mais reduzido, os idosos são socialmente ativos, nomeadamente com a família e com um grupo restrito de amigos (íntimos). (Sequeira, 2018, p. 37)

Segundo Araújo e Melo (2018), a reforma poderá ainda contribuir para a diminuição dos laços com os colegas de trabalho, em especial com aqueles que se mantenham ativos profissionalmente, bem como para a eventual alteração de estatuto na sociedade. De qualquer modo, todo e qualquer ser humano, independentemente da sua idade, necessita de conviver com outros, não diminuindo esta necessidade com a idade. Desta forma,

o grupo das pessoas idosas, apesar de muito heterogéneo nas suas experiências e trajetórias de vida, apresenta-se como um dos mais vulneráveis à

participação e, conseqüentemente, à exclusão. A saída do mercado de trabalho, e a integração dos mais idosos na categoria de “reformado”, promove a discriminação pela idade (“diminuição das interações” – *disengagement*) e aumenta a probabilidade de processos de exclusão associados à solidão e ao isolamento (“abandono – *deprise*”). (Rosa, 2012, p. xx)

Intrinsecamente, poderá dar-se a perda total e/ou parcial do estatuto social que o indivíduo possuía até então, por força não só das representações que lhe passam a ser associadas – enquanto velho e reformado – mas também por força da sua saída do mercado de trabalho que, anteriormente, permanecia como uma forte fonte de suporte à identidade pessoal e social. A própria entrada na reforma tende a ser vista como um fator de exclusão, face às atribuições e representações que lhe são associadas (como a desvalorização, a inutilidade e o encargo financeiro dos reformados para a sociedade), tornando-a um momento, por vezes, doloroso e problemático, na sequência da perda/alteração de identidade inerente (Daniel et al. 2015).

Com a reforma, e com as alterações no autoconceito inerente à mudança de papéis sociais, poderá evidenciar-se um sentimento de solidão (Monteiro & Neto, 2008). Deste modo, as perdas inerentes ao envelhecimento são também muitas vezes motivo para situações de isolamento sociofamiliar e de solidão, pela eventual perda do núcleo social tido enquanto ativo profissionalmente, assim como pela perda dos familiares e amigos que vão falecendo. Mais uma vez, é a forma como os indivíduos se adaptam a estas mudanças que determina as conseqüências que delas advenham a nível social, já que carecem de aceitação e adaptação constante (Geis, 2003).

De acordo com Nunes e Menezes (2014), “(...) a solidão é frequente nesta faixa etária. O afastamento dos familiares, a viuvez, a limitação da autonomia, contribuem para esse estado” (p. 41). Por sua vez, tanto a solidão, como o isolamento “(...) funcionam como caldos de cultura para ideias de suicídio, que têm uma maior incidência (...)”. Por outro lado, “com o avançar da idade, as doenças, particularmente as do foro psicológico, podem afetar as pessoas. A depressão, a ansiedade, o *stress*, a demência e a doença de Parkinson são das perturbações mais comuns” (p. 42). Além disso, situações de dispersão geográfica e/ou de problemas de saúde, em especial os associados à mobilidade que poderão fomentar a dificuldade em manter uma vida ativa, podem também aumentar o isolamento social e/ou a solidão (Araújo & Melo, 2018).

Importa referir que a solidão, enquanto um dos domínios inerentes ao envelhecimento social, deve-se a um possível défice existente no relacionamento social com outros

indivíduos. Portanto, é fruto de uma rede de relações sociais e interpessoais insatisfatória, podendo “(...) incluir, ou a dor emocional da perda de um ser amado, ou um sentimento de exclusão ou de marginalidade de laços sociais” (Monteiro & Neto, 2008, p. 85).

Monteiro e Neto (2008) acrescentam, ainda, neste âmbito, que “(...) a experiência de solidão inclui sentimentos de isolamento (ausência ou distância pessoal de outrem significativo), sentimentos de desligamento (sentimento de ausência de um confidente, um amigo íntimo) e sentimentos de não pertencer (não se identificar com ou não ser aceite por grupos sociais significativos)” (p. 85).

Trata-se, portanto, de um conceito vago, o qual poderá traduzir-se em estar efetivamente sozinho ou sentir-se como tal, mesmo na presença de uma multidão. No entanto, é essencial que se compreenda que este está relacionado, muitas vezes, com a redução da participação dos indivíduos na sociedade a que pertencem, por força do avanço da idade. Estes sentimentos produzem efeitos tanto a nível social e familiar, como ao nível da saúde física e psíquica dos indivíduos, contribuindo para o surgimento e agravamento de características desfavoráveis à manutenção da sua saúde e autonomia (Teixeira, 2010).

Além disso, muitos dos idosos que se encontram em situação de vulnerabilidade estão também em situação de isolamento, sendo o isolamento uma das causas que aumenta a vulnerabilidade no idoso e o risco no qual este poderá eventualmente encontrar-se. Neste âmbito, verifica-se a influência do contexto geográfico, considerando, por exemplo, que a cidade se traduz num ambiente incapacitante para os idosos, visto que é fonte de inúmeros riscos sociais, ambientais e de saúde de forma mais persistente, devido aos “riscos de isolamento, de solidão, de incapacidades, de exclusão, associados ao tipo de *habitat*, ao próprio envelhecimento do edificado, à organização da vida urbana, aos custos de vida na cidade (...)”. Maioritariamente, na cidade, os indivíduos vivem sozinhos e isolados, o que por si só adensa o risco e o perigo ao qual os idosos estão expostos. Por outro lado, apesar de contextualmente diferentes, tais situações ocorrem igualmente nos meios rurais, por força dos movimentos naturais e migratórios, nomeadamente com a ida de familiares para as grandes cidades e a desertificação do interior (Quaresma, 2013).

Neste âmbito, outro dos aspetos preponderantes, e que pode condicionar negativamente este processo, são as redes de suporte familiar, e a sua insistência. Apesar de os familiares se apresentarem ainda, nos dias de hoje, como os principais cuidadores dos seus idosos, “como a família deixa de ser uma unidade de produção e de regulação dos problemas, constrói-se, (...) um modo de estruturar a vida e as relações que não permite manter a família alargada” (Guedes, 2014, p. 186) e, conseqüentemente, diminui o apoio que esta poderia

disponibilizar-lhe. Para tal inviabilidade, verificam-se, como principais motivos, os movimentos migratórios e a dificuldade em gerir a vida pessoal e o papel de cuidador (Carvalho, 2012). É, cada vez mais frequente, um maior distanciamento, especialmente geográfico, entre os mais velhos e as suas redes de suporte. Tal reflete-se na impossibilidade dessas se efetivarem, deixando os idosos, em caso de necessidade, ao cuidado de instituições formais de prestação de cuidados e/ou até mesmo “à sua sorte”, ficando sozinhos e desamparados, ainda que possam estabelecer, entre si, uma relação próxima, mas que, em termos de cuidados e tempo despendido, tende a não ser eficiente.

De acordo com Zimerman (2000), ao encontro do mencionado anteriormente, e sintetizando, o envelhecimento social traduz-se num conjunto de modificações que podem afetar o *status* dos mais velhos, bem como as relações que estabelecem com os outros, consoante:

- a) Eventual crise de identidade, pelas perdas de papéis sociais e, eventualmente, de autoestima na sua sequência;
- b) Mudanças de papéis, no seio do trabalho, da família e da própria sociedade, sendo que, com o aumento da idade, estes por norma alteram-se;
- c) Reforma, que deve ser preparada pois os indivíduos vivem cada vez mais anos após esta (ainda que esteja a ser sucessivamente adiada por questões económico-financeiras), para assim serem evitadas situações de isolamento, solidão ou depressão;
- d) Perdas inerentes ao passar do tempo, seja com a morte de familiares ou amigos, seja do ponto de vista da sua independência, autonomia e poder de decisão (no caso de envelhecimento patológico) e perda de poder económico (com a reforma);
- e) Diminuição dos contactos sociais, inerente às situações referidas anteriormente, mas também por força de questões geográficas, de disponibilidade de tempo, de circunstâncias financeira e de segurança.

Segundo Sequeira (2018), a participação e o envolvimento social, nomeadamente pela atribuição e aquisição de papéis sociais, são, assim, fundamentais para que o envelhecimento seja bem-sucedido. Face ao exposto, as redes de suporte informal terão de reajustar-se ao longo de toda a vida, sobretudo na velhice, dado assumirem especial significado, “(...) de forma a manter a independência e a participação social, pois as redes de apoio são indispensáveis para a saúde mental, satisfação com a vida e envelhecimento ótimo” (Paúl, 2005, citado por Sequeira, 2018, p. 57). Deste modo, os efeitos da eventual quebra social

podem ser contrariados pela reconstrução social, perante um conjunto de mudanças às quais os idosos terão de adaptar-se (Pinto, 2013).

Face ao exposto, neste e nos subpontos anteriores, conclui-se que manter um envelhecimento ativo e saudável, apresenta-se como chave para viver um envelhecimento bem-sucedido ao nível biopsicossocial. Neste sentido, de acordo com a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (Costa et al., 2017), é preponderante, não só que sejam criadas as oportunidades e as condições necessárias para a sua vivência a nível societário, mas também que cada um procure impulsioná-las, “(...) enquanto agente da sua própria saúde, participação e segurança (...)” (p. 6). Deste modo, implicará que o próprio indivíduo se sinta satisfeito consigo próprio e com a vida que tem, percecionando, eventualmente, que mais ocupação e atividade se reproduz em vantagens consideráveis, tornando-o capaz de prever e contornar as dificuldades que vão surgindo ao longo do tempo (Monteiro & Neto, 2008).

O modo como se envelhece e se vive a velhice, é, portanto, extremamente condicionado pela “(...) otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança (...) sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio” (Costa et al., 2017, p. 6). Posto isto, idosos que mantêm papéis sociais significativos, uma visão positiva e otimista de si próprios e da vida, predizem uma maior longevidade, fruto de uma melhor saúde (Martín, 2007).

Tendo em conta o referido, para que se considere um envelhecimento ativo e saudável, é preponderante, além de outros aspetos, fomentar as capacidades e as potencialidades dos indivíduos, dotando-os de consciência, poder e controlo sobre as situações, decisões e, em grande destaque, sobre a sua própria vida, autonomizando-os. Para isso, é fundamental privilegiar os direitos e princípios da participação e da dignidade humana, disponibilizando-lhes, aos mais velhos, as ferramentas necessárias para o exercício da sua participação ativa nos vários domínios que condicionam a sua vida, tornando-os impulsionadores e dirigentes do seu próprio processo de envelhecimento e da forma como este é vivido individualmente por si (Ribeiro & Paúl, 2018).

Envelhecer ativamente é, portanto, tal como é definido, “(...) o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a aprendizagem ao longo da vida, a participação e a segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015, p. 44). Centra-se, assim, indiscutivelmente, no bem-estar físico, mental e social, cujos pilares assentam, tanto na manutenção e melhoria da saúde, como também, de igual modo, na aprendizagem ao longo da vida, na participação

social, política, cívica e cultural, num ambiente seguro de proteção e potenciador de uma vida ativa, e não somente na ausência de doença (ILC-Brasil, 2015).

Como um dos pilares do envelhecimento ativo, a aprendizagem ao longo da vida constitui-se, então, como fonte de capacitação para a sua vivência, uma vez que resulta da “(...) educação, da formação e da capacitação (...)” (Martín, 2007, p. 58) que não se restringe apenas aos conhecimentos adquiridos em contexto escolar, caso tenha existido, mas também, e sobretudo, àqueles que são provenientes das vivências e experiências pessoais de cada um, independentes de momentos cronológicos específicos (Martín, 2007; Rosa, 2020).

De acordo com Martín (2007) e Rosa (2020), a participação em espaços que permitam manter uma vida ativa, em especial os espaços centrados na aprendizagem, são, portanto, fundamentais na velhice na medida em que:

- a) Permitem prevenir eventuais declínios prematuros, consequência do envelhecimento normal ou patológico;
- b) Facilitam desenvolver novos papéis sociais significativos aos sujeitos, apostando na reconstrução da sua identidade social e incentivando as relações interpessoais;
- c) Potenciam o crescimento pessoal dos indivíduos, aumentando a qualidade e a fruição do tempo e da vida, contribuindo para uma perceção pessoal mais positiva, sinónimo de utilidade, confiança e capacidade de resolução de problemas.

É, portanto, importante, que o próprio indivíduo invista em si, valorizando-se e contribuindo para a sua integração social, no seio de uma comunidade com valores próprios, num contexto cultural específico e num determinado momento histórico, adequando-os aos seus próprios objetivos, padrões e expectativas (Costa et al., 2017).

Enquanto um dos principais fatores que poderá impactar a vivência da velhice, verifica-se que a forma como os idosos são representados, influencia fortemente o modo como estes se integram, ou não, no contexto social, melhorando ou piorando as suas redes de sociabilidade. Consequentemente, o próximo capítulo, dedicar-se-á ao estudo das representações sociais e, em particular, das representações sociais da velhice.

## **CAPÍTULO II – REPRESENTAÇÕES SOCIAIS**

A sociedade é constituída por um conjunto de indivíduos que, unidos e dispostos num determinado território, estabelecem entre si diversas vias de comunicação, sobre as quais assenta a vida social (Neto, 1988). Neste sentido, a sociedade prende-se com um sistema de categorização e orientação preciso que, mais ou menos consistente, influencia o modo como os indivíduos interpretam e vivenciam os acontecimentos à luz da sua relação com os outros, guiando os seus comportamentos e condicionando as suas atitudes, decisões e opiniões (Cazals-Ferré & Rossi, 2013).

Deste modo, de acordo com os mesmos autores (2013), evidencia-se que existem causas por detrás dos fenómenos sociais e dos comportamentos observados, os quais, no decurso da socialização, conduzem os indivíduos à interiorização de determinados valores dominantes como pontos de referência garantindo, não só “(...) a relação do sujeito com o objecto (...)” (p. 17), mas também “(...) o bem do outro e a sobrevivência do grupo” (p. 35). Assim, associam-se aos múltiplos fenómenos vários “(...) processos psicológicos que tendem a ordenar o meio envolvente em termos de categorias: grupos de pessoas, de objectos, de acontecimentos (...)” (p. 66).

Por conseguinte, tratando-se todos os indivíduos de seres sociais, inseridos socialmente num determinado grupo e com o qual estabelecem relações, estes contribuem fortemente para a criação de significados para a realidade social que vivenciam (Vala, 2006). No entanto, também a sua identidade individual é formada com base, além de outros aspetos, nas ideias que os outros têm sobre si, num contexto geográfico e social específico, e que é igualmente constituído em pleno processo de interação e socialização (Lima, 2018). Neste contexto, poderá inferir-se que todas as interações humanas subentendem a existência de representações sociais, independentemente de se considerarem entre indivíduos do mesmo grupo social ou entre grupos sociais distintos, visto que se trata da materialização dos objetos por meio da comunicação e da ação.

Nos próximos pontos, procurar-se-á compreender o conceito de representações sociais, indo ao encontro do modo como estas surgem e se estruturam. Focar-se-á, ainda, o trabalho na problematização das representações sociais de velhice, fundamentando sobre a sua evolução ao longo do tempo, bem como, de modo geral, sobre os estudos existentes. Ainda que de forma breve, procurar-se-á também enquadrar o idadismo, como forma de discriminação dos mais velhos em função da sua idade.

## 1. Conceito de representações sociais

De acordo com Moscovici (2000), os indivíduos compreendem normalmente o mundo social que os rodeia através de uma sucessão de informações que lhes surgem, mediante atribuições, percepções e ideias face aos estímulos existentes. Assim, pelo modo como se constrói, este processo poderá não só condicionar a interpretação dos objetos que lhes são resultado, mas também conduzir a reações e respostas tendencialmente comuns ao resto dos membros da comunidade, já que existe uma forte regulação na sua classificação ao ser condicionada pelos ideais pré-estabelecidos, por força da sua familiarização anterior.

Tal como a percepção do mundo que os rodeia, a identidade dos indivíduos está também extremamente dependente das ligações estabelecidas entre si, quer porque se valorizam as opiniões dos outros indivíduos, independentemente de se tratar de um grupo social mais ou menos próximo, quer pelas diferenças culturais e geográficas de cada local e de cada contexto social, sobretudo quando comparados com aquele no qual se inserem. Deste modo, a maneira como o mundo é percecionado por cada um, depende dos seus comportamentos, das metas estabelecidas e dos objetivos definidos, procurando dar resposta às expectativas da sociedade (Lima, 2018).

Os indivíduos contemplam, portanto, na sua identidade, um conjunto de construções, interiorizações e formulações que, sendo simultaneamente individuais, sociais e culturais, estão condicionadas pelas trocas, ligações, pontos de vista e saberes que partilham entre as fronteiras incertas dos vários grupos sociais. Dando especial destaque à posição de maior unanimidade, verifica-se então a sucessiva pressão social do meio no sentido da sua homogeneidade, procurando que se adotem comportamentos semelhantes e que ajam da mesma forma, mesmo que tal implique ir contra os seus ideais ou o seu bom senso (Lima, 2018; Moscovici, 2000; Neto, 1988). Consequentemente, segundo Lima (2018),

(...) o que somos é resultado das interações que temos com os outros [desde que nascemos] e que, por isso mesmo, a ideia de que somos seres únicos, independentes, autónomos e coerentes, é, também ela uma ilusão socialmente construída. O que somos é construído, mantém-se e modifica-se através das relações que mantemos com as outras pessoas. (...) Somos [portanto] animais sociais, cuja sobrevivência física está dependente de sermos cuidados por outros (...) mesmo quando fazemos gala de sermos diferentes, estamos a ser influenciados pelos demais. Mas ao dizer isto não podemos esquecer a outra face da moeda: é que nós em interações somos o espelho dos que nos rodeiam

e, nesse sentido, influenciaremos decisivamente a maneira como os outros se representam. (p. 35)

No decurso da comunicação e da cooperação interindividual, criam-se, assim, representações que, ainda que possam ser relativamente estanques num determinado período de tempo, podem, a qualquer momento e sem aviso prévio, sofrer alterações face às mudanças nas condições, na cultura, no comportamento dos indivíduos e/ou na própria estrutura social, à medida que a sua realidade se vai modificando (Moscovici, 2000). Consequentemente, tanto “a vida colectiva, como a vida mental do indivíduo, é feita de representações; é, por conseguinte, presumível que representações individuais e representações sociais sejam de certo modo, comparáveis” (Neto, 1988, p. 431). Neste sentido, são as representações “(...) que ofrecen una visión del arraigo de los individuos en su sociedad”<sup>4</sup> (Jodelet, 2000, p. 19), pelo que as próprias representações sociais se poderão revestir de “(...) características diversas, plurais e não necessariamente homogêneas e monolíticas (...) [assumindo um importante] papel na produção e não apenas na reprodução da sociedade” (Valentim, 2022, p. 24).

As representações sociais são, assim, fruto e consequência de um contexto social e cultural específico de interação, no âmbito do qual determinadas proposições e ideologias são defendidas e assumidas como válidas, graças ao conhecimento partilhado e socialmente construído sobre uma determinada realidade, menosprezando aquelas que não se encontrem coincidentes (Moscovici, 2000; Vala, 2006).

De um modo geral, as representações sociais “(...) referem-se a conhecimentos ou teorias do senso comum que dizem respeito a conceitos abstratos que circulam na sociedade (...)” (Valentim, 2022, p. 24). Trata-se, por isso, de “(...) uma modalidade de conhecimento, socialmente elaborada e partilhada, com um objectivo prático e contribuindo para a construção de uma realidade comum a um conjunto social” (Jodelet, 1989, citada por Vala, 2006, p. 458) e que se enquadra no campo da cognição social (Cazals-Ferré & Rossi, 2013). Neste sentido, constituem-se como formas implícitas de organização do mundo social e que podem condicionar o comportamento, as práticas e a consciência social dos indivíduos (Castorina & Kaplan, 2008), isto é, como um “instrumento de intercambio o sistema de interpretación, (...) subrepticamente arraigada en el medio social se afirma como hábito, idiosincrasia individual o cultural”<sup>5</sup> (Moscovici, 1979, p. 137).

---

<sup>4</sup> “(...) que ofrecen una visión das raízes dos indivíduos na sua sociedade”

<sup>5</sup> “instrumento de troca ou sistema de interpretação, (...) sub-repticamente enraizado no meio social que se afirma como hábito, idiosincrasia individual ou cultural”

Por conseguinte, o conceito de representação social enquadra-se, com particular relevância, no domínio e na categoria das Ciências Sociais, como um conceito transversal e complexo que permite estudar e compreender a subjetividade do domínio social, num momento histórico concreto (Castorina & Kaplan, 2008; Jesuino, 2019). Nesta lógica,

(...) interpela y articula diversos campos de investigación, en una genuina coordinación de los puntos de vista (...) de una complejidad de las relaciones que entran en la definición teórica y en su modo de análisis. Esto es, para formular la definición de representación social es preciso considerar, por lo menos, elementos mentales, afectivos y sociales, como el lenguaje y la comunicación, es decir, procesos psíquicos y sociales. En este sentido, las RS ocupan una posición mixta en la encrucijada de una serie de conceptos sociológicos y psicológicos.<sup>6</sup> (Castorina & Kaplan, 2008, p. 10)

Desta forma, em sentido inverso à realidade das próprias representações sociais, fáceis de apreender e entender, o seu conceito propriamente dito não é tão fácil de deslindar, ao ser pouco claro e linear, dado que se caracteriza pela sua ambiguidade interpretativa, pela multiplicidade semântica e pela polissemia que designa variadíssimos processos e fenómenos nomeadamente dos pontos de vista sociológico e psicológico (Jesuino, 2019; Moscovici, 1979, 2000; Neto, 1988).

Para Cazals-Ferré e Rossi (2013), a definição do conceito de representação social também não é clara, por se verificar que inúmeras vezes é confundido com outros conceitos que, apesar de se encontrarem no mesmo campo conceptual, o psicossociológico, diferem deste.

No mesmo sentido, Valentim (2022) refere que a dificuldade de conceptualização das representações sociais prende-se não só com a expansão da sua utilização, por vezes demasiado vaga, mas também, e sobretudo, por tratar-se de um conceito cuja caracterização acarreta “(...) quase inevitavelmente, uma profusão de sentidos nos usos que dele são feitos (...) [situando-se] numa encruzilhada epistemológica, entre o individual e o coletivo, o psicológico e o social, abarcando um conjunto de problemas comuns a várias disciplinas” (p. 22).

---

<sup>6</sup> (...) cuestiona e articula diversos campos de investigación, numa genuína coordenação de pontos de vista (...) de uma complexidade de relações que entram na definição teórica e no seu modo de análise. Ou seja, para formular a definição de representação social é necessário considerar, pelo menos, elementos mentais, afetivos e sociais, como a linguagem e a comunicação, ou seja, os processos psíquicos e sociais. Neste sentido, as representações sociais ocupam uma posição mista na encruzilhada de uma série de conceitos sociológicos e psicológicos.

Baptista (2004) considera irrefutável a dificuldade em distinguir o conceito de representação social, sobretudo quando considerado o de estereótipo ou até o de preconceito. Conforme refere, esta confusão sobressai sobretudo em alguns dos trabalhos existentes, nos quais os diversos autores, apesar de procurarem centrar-se em apenas um dos conceitos, acabam por abordar vários em simultâneo, como se do mesmo se tratasse e sem os distinguir efetivamente. No entanto, ressalva, o conceito de representação social e o conceito de estereótipo são distintos, ainda que possam associar-se, na medida em que os estereótipos se constituem, em determinados casos, como forma de expressar e veicular as representações sociais existentes, confirmando-as.

Conforme afirma Mannoni (2016),

préjugés et stéréotypes sont ainsi des éléments constitutifs de la pensée commune qui participent puissamment au système de représentations avec lequel ils entretiennent des rapports certains non seulement ils entretiennent des rapports certains seulement de coexistence, mais également de consubstantialité. Il existe, en effet, un jeu de connexion et d'échange entre les préjugés, les stéréotypes et les représentations sociales. Les mêmes matériaux psychiques interviennent, en effet, dans leur constitution. Il s'agit essentiellement des caractères porteurs du sens qui confère sa valeur au contenu de pensée final. Certains des éléments constitutifs des stéréotypes ou des préjugés sont ainsi en interrelation avec les représentations sociales dans la constitution desquelles ils entrent plus ou moins complètement. Par ailleurs, la même représentation peut faire appel à un ou plusieurs stéréotypes ou préjugés.<sup>7</sup> (p. 23)

Em todo o caso, as representações sociais distinguem-se de outros conceitos, bem como de outras formas de consciência social, "(...) en función de los procesos de legitimación y comunicación de los conocimientos [una vez que] expresan los modos en que la conciencia colectiva se ha adaptado a nuevas formas de legitimación en las sociedades

---

<sup>7</sup> os preconceitos e os estereótipos são, portanto, elementos constitutivos do pensamento comum que participam poderosamente no sistema de representações com as quais mantêm determinadas relações, não só mantendo certas relações de convivência, mas também de consubstantialidade. Há, de facto, uma ligação e uma troca entre preconceitos, estereótipos e representações sociais. Os mesmos materiais psíquicos intervêm, de facto, na sua constituição. São essencialmente os caracteres que carregam o significado que dá valor ao conteúdo final do pensamento. Alguns dos elementos constitutivos de estereótipos ou preconceitos estão assim inter-relacionados com as representações sociais em cuja constituição participam mais ou menos completamente. Além disso, a mesma representação pode apelar a um ou mais estereótipos ou preconceitos.

modernas”<sup>8</sup> (Castorina & Kaplan, 2008, p. 15). Deste modo, constituem-se como “(...) um conjunto de conceitos, proposições e explicações criado na vida quotidiana no decurso da comunicação interindividual” e reproduzem ideias do senso comum, num determinado período histórico e numa cultura específica (Vala, 2006, p. 458).

Por outras palavras, as representações sociais são simultaneamente um conceito universal e particular, visto que, geral e tendencialmente, são aceites pelos membros de uma determinada sociedade, nomeadamente por um conjunto específico de indivíduos de um determinado grupo social, mas que, no entanto, são extremamente sensíveis ao contexto histórico, temporal, cultural e social do qual provêm. Nesta aceção, traduzem-se numa realidade universal, mas apenas o são num contexto restrito e num determinado momento específico, que não será necessariamente válido noutro contexto e noutra altura, pelo seu carácter dinâmico (Moscovici, 2000; Vala, 2006). Não obstante, poderão também manter-se ao longo do tempo, por evoluírem em contextos socioculturais e históricos específicos, através da sua transmissão ao longo das várias gerações, por canais informais de transmissão diversos como “(...) la socialisation, les pratiques de l’expérience quotidienne, la mémoire collective, les comportements interindividuels et leurs interactions, la communication symbolique. Il y a également des voies plus institutionnelles de la transmission, comme le langage, l’éducation, les systèmes, légaux, etc.”<sup>9</sup> (Markova, 2018, p. 55).

De acordo com Cazals-Ferré e Rossi (2013), entende-se por representação “(...) uma intenção cognitiva destinada à análise dos processos mentais que estruturam as percepções e juízos dos indivíduos” (p. 59). Assim, prende-se com a reprodução das percepções mentais interiorizadas, independentemente das imediatas, para um determinado conceito, seja ele associado a objetos, pessoas, situações ou ideias. Trata-se, por isso, de uma reconstrução do real, através de imagens mentais que se adaptam e reestruturam ao longo do tempo mediante novos conhecimentos e que remetem não só para a imagem do objeto que é representado, mas também para todas as suas características, aspetos e situações que se lhe associam. Deste prisma, as imagens “(...) desempeñan el papel de una pantalla selectiva que sirve para recibir nuevos mensajes, y a menudo dirigen la percepción y la interpretación de estos entre los

---

<sup>8</sup> “(...) em função dos processos de legitimação e comunicação dos conhecimentos [uma vez que] expressam os modos em que a consciência coletiva se adaptou a novas formas de legitimação nas sociedades modernas”

<sup>9</sup> “(...) a socialização, as práticas de vivência cotidiana, a memória coletiva, os comportamentos interindividuais e suas interações, a comunicação simbólica. Existem também mais vias institucionais de transmissão, como a língua, a educação, os sistemas jurídicos, etc.”

mensajes que no son completamente ignorados, rechazados o reprimidos"<sup>10</sup> (Moscovici, 1979, p. 31).

Trata-se, então, de um processo complexo de familiarização do desconhecido e de construção da realidade social, o qual possibilita a compreensão dos objetos por um conjunto de indivíduos que atribuem aos fenômenos razões de causalidade, descodificando-os. Como tal, a “(...) representation is ‘a form of practical knowledge [savoir] connecting a subject to an object’”<sup>11</sup> (Jodelet, 1989, citada por Moscovici, 2000, p. 11).

Por sua vez, as representações tornam-se sociais mediante a sua apropriação, através da qual um determinado grupo social apreende a mesma noção. Porém, ainda que a sociedade possa apropriar-se coletivamente da mesma representação social, é pouco provável que tal aconteça dado o seu caráter marcado de heterogeneidade, “(...) tendo em conta a pluralidade das categorias sociais que compõem a sociedade no seu conjunto. Existem, portanto, tantas representações sociais quantos os grupos sociais específicos” (Cazals-Ferré & Rossi, 2013, p. 61).

As representações sociais sustentam-se, assim, em conhecimentos naturais e não científicos focados na interpretação e na compreensão da realidade social, no que concerne à sua cultura social e popular, isto é “(...) une forme de connaissance socialement élaborée et partagée ayant une vise pratique et concourant à la construction d’une réalité commune à un ensemble social”<sup>12</sup> (Ailleurs, 1991, citado por Mannoni, 2016, p. 49). Deste modo, são extremamente influenciadas pelo contexto e pelos conhecimentos difundidos, por exemplo, pelos meios de comunicação social, visto que contribuem para a sua familiarização (Cazals-Ferré & Rossi, 2013).

Com efeito, de acordo com Mannoni (2016), as representações sociais formam os alicerces da nossa vida psíquica, estando o senso comum na sua génese. Fundamentam-se, assim, em conhecimentos elaborados socialmente, cujo conteúdo influencia os pensamentos, as opiniões, as ações, os valores e o próprio modo de ser e estar dos indivíduos e dos vários grupos sociais, com destaque para o plano relacional. A partilha do conhecimento adquirido na comunidade e nos grupos sociais é, portanto, privilegiada em contexto sociocultural, consistindo na elaboração de um pensamento espontâneo e prático, ao invés de científico.

---

<sup>10</sup> “(...) desempenham o papel de uma tela seletiva que serve para receber novas mensagens, e muitas vezes direcionam a perceção e a interpretação destas entre as mensagens que não são completamente ignoradas, rejeitadas ou reprimidas”

<sup>11</sup> “(...) representação é ‘uma forma de conhecimento prático [saber] conectando um sujeito a um objeto’”

<sup>12</sup> “(...) uma forma de conhecimento socialmente desenvolvido e partilhado, com finalidade prática e que contribui para a construção de uma realidade comum a um todo social”

Em última instância, os conhecimentos provenientes das representações sociais estão sempre presentes na vida social, nomeadamente através de valores, convicções, normas, informações, superstições, opiniões ou preconceitos. Conduzem, por isso, as relações e as interações sociais, fruto de processos de comunicação, interação e influência social e provêm do senso comum pela sua natureza inteiramente social, que coloca a ciência e as representações sociais em polos completamente opostos (Castorina & Kaplan, 2008; Mannoni, 2016; Moscovici, 2000).

As representações sociais assentam, por sinal, numa forma de conhecimento específico, o saber do senso comum, opondo-se ao de origem científica, na medida em que permitem interiorizar os acontecimentos da vida social e dar-lhes sentido. Em qualquer instância, as representações sociais não são o reflexo puro e fiel dos objetos representados, mas sim um constructo mental do mesmo, o qual reproduz as suas características como uma forma de pensamento social (Jodelet, 1984, citada por Fischer, 2020; Neto, 1988).

Neste sentido, Moscovici (1979) defende que as representações sociais conferem aos indivíduos

un sistema de valores, nociones y prácticas que proporciona a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material para dominarlo (...) [pero también] como medio para sus intercambios y como código para denominar y clasificar con claridad las partes de su mundo, de su historia individual o colectiva.<sup>13</sup> (p. 18)

Na mesma ordem de ideias, Jodelet (1983, citada por Neto, 1988) refere que as representações sociais podem apresentar-se de diferentes formas, com maior ou menor complexidade, logo agregam um conjunto de imagens, categorias, teorias e sistemas de referência que permitem aos indivíduos relacionar-se com os outros e com o mundo, interpretando e categorizando as relações e atribuindo-lhes significado. Dessarte, a interpretação social da realidade implica um quadro de referência preciso, bem como um conjunto de “(...) fenómenos cognitivos que suscitam a pertença social dos indivíduos com implicações afectivas, normativas e práticas e configuram aos objectos uma particularidade simbólica própria nos grupos sociais. Neste último sentido, as representações são a expressão de identidades individuais e sociais” (p. 438). Igualmente, entende-se que o conceito de representação social “(...) designa uma forma de conhecimento socialmente elaborado e

---

<sup>13</sup> um sistema de valores, noções e práticas que proporciona aos indivíduos os meios para se orientarem no contexto social e material para dominá-lo (...) [mas também] como um meio para as suas trocas como um código para denominar e classificar claramente as partes do seu mundo, da sua história individual ou coletiva

partilhado, com uma orientação prática e concorrendo para a construção de uma realidade comum a um conjunto social” (p. 438).

Na perspectiva de Doise (1990, citado por Cazals-Ferré & Rossi, 2013), “as representações sociais são princípios geradores de tomadas de posição ligadas a inserções específicas num conjunto de relações sociais e organizando os processos simbólicos que intervêm nestas relações” (p. 62).

Segundo Neto (1988), a representação social traduz-se, em sentido lato, num processo mental de reprodução do real, através de imagens, de objetos ou de acontecimentos ausentes no domínio social.

Herzlich (1969, citado por Fischer, 2020), por sua vez, define as representações sociais como um processo de construção do real que influencia, por via de processos simbólicos e de modos de conhecimento, as condutas dos indivíduos.

Para Fischer (2020), as representações sociais traduzem-se na construção social de conhecimento do senso comum “(...) élaboré à travers les valeurs et les croyances partagées par un groupe social concernant différents objets (personnes, événements, catégories sociales, etc.) et donnant lieu à une vision commune des choses, qui se manifeste au cours des interactions sociales”<sup>14</sup> (p. 184).

Em todo o caso, existem autores que assumem conceptualizações/termos diferentes do conceito de representação social mas que, ainda assim, apresentam aspetos semelhantes entre si (Abric, 2001; Cazals-Ferré & Rossi, 2013; Moscovici, 1979). Identificam-se, portanto, semelhanças e pontos de encontro em grande parte das definições existentes, ao incidirem sobre o domínio social, a transmissão da forma como um determinado grupo social vê o mundo e o simbolismo atribuído a determinado aspeto que condiciona as ações e os comportamentos dos indivíduos (Cazals-Ferré & Rossi, 2013).

Portanto, independentemente do autor específico que se tenha em consideração, o conceito de representação social incide sempre os determinados aspetos principais, conforme refere Neto (1988):

na conceptualização das representações sociais há sempre referência a um objecto. A representação, para ser social, é sempre uma representação de algo; as representações sociais mantêm uma relação de simbolização e de interpretação com os objectos. Resultam, por conseguinte, de uma actividade

---

<sup>14</sup> “(...) desenvolvido através dos valores e crenças partilhados por um grupo social relativamente a diferentes objetos (pessoas, acontecimentos, categorias sociais, etc.) e dando origem a uma visão comum das coisas, que se manifesta durante as interações sociais”

construtora da realidade e de uma actividade expressiva; as representações sociais adquirem a forma de modelos que se sobrepõem aos objectos, tornando-os visíveis, e implicam elementos linguísticos, comportamentais ou materiais; as representações sociais são uma forma de conhecimento prático que nos levam a interrogar-nos sobre os determinantes sociais da sua génese e da sua função social na interacção social da vida quotidiana. (p. 440)

Em suma, as representações sociais surgem como efeito das interações sociais dos indivíduos e permitem-lhes compreender o mundo social que os rodeia, bem como comunicar entre si (Duveen & Lloyd, 2008). Por esta razão, além de serem sempre “representaciones de algo, son también representaciones de alguien o de algún colectivo (...)”. La interdependencia entre las representaciones sociales y los colectivos para los cuales funcionan hace que la vida social se considere siempre una construcción y no un hecho”<sup>15</sup> (Duveen & Lloyd, 2008, p. 32). Na sua construção, assentam diversas bases, ordens e fontes, nomeadamente as de ordem moral ou biológica, que contribuem para que possam existir diversas conceções da mesma situação, problematizando-a de forma diferente. Deste modo, provêm de diferentes formas, para diferentes objetos, e com significados distintos (Mannoni, 2016; Neto, 1988). As representações sociais são, então, consideradas como ferramentas sociais e individuais utilizadas na compreensão do mundo social, contribuindo também para a sua construção e alteração (Duveen & Lloyd, 2008). Como resultado, “(...) estimula y configura nuestra conciencia colectiva, explicando las cosas y los acontecimientos de modo que sean accesibles para cada uno de nosotros y pertinentes respecto de nuestras preocupaciones inmediatas”<sup>16</sup> (Moscovici, 1981, citado por Duveen & Lloyd, 2008, p. 31).

Assim, consideram-se um processo ativo de construção do real, que se traduz numa dialética entre percepções e conceitos. Representar alguma coisa ou um estado,

(...) não é com efeito duplicá-lo, repeti-lo ou reproduzi-lo, é reconstituí-lo, recoloca-lo, mudar-lhe o texto. A comunicação que se estabelece entre conceito e percepção, um penetrando o outro, transformando a substância concreta comum, cria a impressão de “realismo”, de materialidade das abstrações, visto que podemos agir com elas, e de abstração das

---

<sup>15</sup> “representações de algo são também representações de alguém ou de algum grupo (...). A interdependência entre as representações sociais e os grupos para os quais funcionam faz com que a vida social seja sempre considerada uma construção e não um facto”

<sup>16</sup> “(...) estimula e configura a nossa consciência coletiva, explicando as coisas e os acontecimentos de um modo que seja acessível a cada um de nós e relevante para as nossas preocupações imediatas”

materialidades, visto que exprimem uma ordem prévia. (Moscovici, 1976, citado por Jusuino, 2019, p. 38)

De seguida, refletir-se-á sobre o modo como são formuladas e estruturadas as representações sociais.

### **1.1. Estruturação e formulação de representações sociais**

As representações sociais, a nível estrutural, recaem sobre as reproduções mentais internas de um determinado fenómeno que, quando exteriorizadas, levam à construção e à produção de conhecimento sobre uma determinada realidade (Vala, 2006). Deste modo, os conhecimentos são construídos por força das relações e das interações entre os indivíduos numa determinada comunidade e tendem a condicionar a interpretação das diversas situações e realidades, bem como o modo como os sujeitos lhes respondem. Consequentemente, as representações sociais podem, ou não, ser o reflexo direto de um determinado objeto, fenómeno ou situação, uma vez que poderão constituir-se como um processo de remodelagem e/ou de (re)construção da realidade perante representações (isto é, ideias) partilhadas por um conjunto de indivíduos. Nesta medida, conduzem à neutralização da realidade que, de acordo com determinadas características evidentes, é associada a um grupo de indivíduos específico, com semelhanças ou diferenças entre si (Fischer, 2020; Vala, 2006). Consequentemente, “(...) a représentation est tout d’abord la transformation sociale d’ une réalité en un objet de connaissance qui, elle, est aussi sociale”<sup>17</sup> (Fischer, 2020, p. 184).

Por sua vez, ao nível do seu conteúdo, as representações sociais “(...) oferecem programas para a comunicação e a acção, relativamente aos objectos [sociais] que constituem interrogações para um grupo (...), [ou seja] são teorias [e um conjunto de informações] sociais práticas (...), são os organizadores das relações simbólicas entre actores sociais” (Vala, 2006, p. 462). Como tal, envolvem a partilha coletiva de informações e de conteúdos que regulam socialmente as relações sociais mediante com conteúdo simbólico que é criado com base no modo como a realidade é expressa pelos indivíduos, nos seus desejos, expectativas e sentimentos (Fischer, 2020).

A construção de representações sociais traduz-se, por conseguinte, num processo multidimensional que envolve os domínios psicológico, social, cultural e histórico na

---

<sup>17</sup> “(...) a representação é antes de tudo a transformação social de uma realidade num objeto de conhecimento que é também social”

formulação de concepções o qual implica, por isso e necessariamente, “(...) processos sociocognitivos no sentido em que são (...) processos cognitivos socialmente regulados, e referem-se a regulações normativas que verificam as operações cognitivas” (Vala, 2006, p. 465).

Neste sentido, a formação e o funcionamento das representações sociais enquanto agentes de interpretação da prática social, das pessoas e dos objetos, têm subjacente dois processos fundamentais: a objetivação e a ancoragem (Vala, 2006). Por sua vez, são estes os processos que “(...) deixam transparecer o modo como o social transforma um conhecimento em representação e como esta representação transforma o social (...) [mostrando] a interdependência entre a actividade psicológica e as condições sociais” (Moscovici, 1976, citado por Neto, 1988, p. 455). Estes processos, ainda que distintos, não acontecem necessariamente em sequência, já que estão extremamente interligados. Em virtude disso, “numa analogia cronológica, dir-se-á que a abordagem precede a objectivação, por um lado, e que, por outro, se situa na sequência da objectivação” (Vala, 2006, p. 472).

A objetivação “(...) diz respeito à forma como se organizam os elementos constituintes da representação e ao percurso através do qual tais elementos adquirem materialidade e se tornam expressões de uma realidade pensada como natural” (Vala, 2006, p. 465). Neste sentido, objetivar corresponde ao processo através do qual se atribuem significados concretos e objetivos, materializando-os (Moscovici, 1979).

Assim, as “coisas” abstratas sobre o objeto alvo de representação social, como informações, concepções e crenças, tornam-se concretas, sendo “(...) os elementos de uma estrutura de conceitos (...) selecionados, descontextualizados e transformados em «imagem de uma coisa», adquirindo materialidade, são «coisificados»” (Valentim, 2022, p. 27). Deste ponto de vista, trata-se de seleccionar o que aparenta ser mais relevante sobre um domínio, dando-lhe maior destaque em detrimento do restante, consoante as normas e os valores dominantes, isto é, transformar um conceito numa imagem, “(...) retirando-o de seu quadro conceitual científico (...) e associando-as ao contexto do conhecimento imagético do sujeito ou do grupo” (Trindade et al., 2019, p. 109).

No seio da objetivação, a retenção das informações é então inerente a um processo de ajustamento, tornando o que é abstrato, complexo ou novo, em imagens concretas e em realidades exteriores aos indivíduos, fundamentadas por concepções familiares (Trindade et al., 2019; Vala, 2006). Associada a essa simplificação e reorganização, dá-se, portanto, a esquematização dos elementos inerentes ao objeto a representar, na medida em que “(...) as noções básicas, que constituem uma representação, se encontram organizadas por forma a

constituírem um padrão de relações estruturadas” (Trindade et al., 2019, p. 466). Estas, por sua vez, conduzirão à naturalização e materialização dos “(...) conceitos retidos no esquema figurativo (...) [pelo que] não só o abstracto se torna concreto através da sua expressão em imagens e metáforas, como o que era percepção se torna realidade, tornando equivalentes a realidade e os conceitos” (p. 467). Deste modo, compreender o processo de objetivação consiste em “(...) identificar os elementos que dão sentido a um objecto, a sua selecção de um conjunto mais vasto de conceitos, as relações entre esses conceitos (reconstrução de um esquema), a sua figuração e as modalidades que assume a sua naturalização” (Vala, 2006, pp. 467-468), para que possa construir-se um esquema conceptual (Moscovici, 1979).

No mesmo sentido, a objetivação prende-se com um processo de sistematização e de selecção das informações a reter e a rejeitar, cuja condensação num esquema figurativo de representação do real frui da evacuação dos aspetos mais conflituais e da naturalização dessa idealização. Os elementos figurativos passam, assim, a evidentes, simplificando a realidade, ao serem difundidos nos processos de interação social como categorias de linguagem e de pensamento (Fischer, 2020).

Por sua vez, a ancoragem está associada a duas aceções: “(...) os processos através dos quais o não-familiar se torna familiar, e (...) os processos através dos quais uma representação, uma vez constituída, se torna um organizador das relações sociais” (Vala, 2006, p. 472). Em primeiro plano, Vala (2006) destaca que, independentemente da informação disponível sobre o objeto, existem sempre pontos de referência sobre ele, os quais influenciam a forma como é construído e pensado. Desta forma, as representações sociais desse objeto estão condicionadas pela informação da qual se dispõe sobre o mesmo, bem como pelo contexto no qual se situam, na medida em que enquanto “(...) processo que precede a objectivação, a ancoragem refere-se ao facto de qualquer construção ou tratamento de informação exigir pontos de referência (...)” (p. 472). Por outro lado, a ancoragem diz respeito à “(...) função social das representações, a sua eficácia social: se a objectivação explica como os elementos representados de uma teoria se integram enquanto termos da realidade, a ancoragem permite compreender a forma como eles contribuem para exprimir e constituir as relações sociais (Moscovici, 1979, citado por Vala, 2006, pp. 473-474).

Nesta aceção, a ancoragem prende-se com a atribuição de sentido aos fenómenos sociais, acontecimentos, relações e pessoas, nomeadamente no caso da interpretação do desconhecido ou do novo, recorrendo a características de outros fenómenos e a objetos já conhecidos, presentes no sistema cognitivo. Por esta razão, “uma representação social é um

código de interpretação no qual ancora o não familiar, o desconhecido, o imprevisto” (Vala, 2006, p. 474). A ancoragem permite, por isso, a cada indivíduo

(...) integrar o objeto da representação em um sistema de valores que lhe é próprio, denominado e classificando-o em função dos laços que este objeto mantém com sua inserção social. Assim, um novo objeto é ancorado quando ele passa a fazer parte de um sistema de categorias já existentes, mediante alguns ajustes. (Trindade et al., 2019, p. 148)

É, neste sentido, que “(...) o processo de ancoragem é, a um tempo, um processo de redução do novo ao velho e [a] reelaboração do velho tornando-o novo (...) [pois] são as âncoras que vão permitir construir a representação do novo objecto” (Vala, 2006, pp. 474-475). Consequentemente, perante um sistema de categorias que se altera e reinventa ao longo do tempo, é também diferente de indivíduo para indivíduo diante dos seus princípios e ideologias, os quais determinam a estruturação das representações sociais. Assim, “(...) la objetivación traslada la ciencia al dominio del ser y el anclaje la delimita en el del hacer, para controlar la prohibición de comunicación”<sup>18</sup> (Moscovici, 1979, p. 121).

Face ao exposto, as representações sociais assumem particular importância no contexto das práticas e da dinâmica das relações sociais, sendo possível destacar, segundo Moscovici (2001, citado por Lima 2022, p. 67), quatro funções essenciais:

- a) de *saber*, que “(...) diz respeito à possibilidade de os indivíduos compreenderem e explicarem a realidade, tornando-a compreensível para eles próprios e, assim, permitindo a comunicação social”;
- b) *identitária*, que “(...) vincula-se aos processos de comparação social [nos quais] a posição do endogrupo é marcada pela valorização dos seus atributos e posições”. Assim, possibilitam que os indivíduos criem uma identidade social própria, no seio de um processo de categorização social complexo, posicionando-se em relação aos seus grupos de pertença ou não-pertença;
- c) de *orientação*, “(...) pois atuam como um sistema de codificação da realidade social e, assim, guiam os comportamentos e as práticas sociais”;
- d) *justificadora*, que diz respeito “(...) ao facto de que elas, ao mesmo tempo e que justificam ações ou tomadas de posição já realizadas, possibilitam a legitimação das ações quando estão ocorrendo”.

---

<sup>18</sup> “(...) a objetivación transfiere a ciencia para o dominio do ser e a ancoragem delimita-a no do fazer, para controlar a proibición da comunicación”

Neste domínio, Mannoni (2016) ressalva, ainda, uma outra função – a cognitiva – ao afirmar que as representações sociais assumem uma relação fulcral com um objeto e que implicam um ato de pensamento. Torna-se, por isso, impossível dissociar da representação o objeto que pode ser “(...) une personne, une chose, un événement matériel, psychique ou social, un phénomène naturel, une idée, une théorie, etc. Il peut être aussi bien réel qu’imaginaire ou mythique, mais il est toujours requis”<sup>19</sup> (p. 50).

Efetivamente, as representações sociais têm como função a atribuição de sentido à realidade social, organizando-o, pelo que condicionam a forma como determinadas situações são vistas socialmente (Vala, 2006). A este respeito, Moscovici (1973, citado por Duveen & Lloyd, 2008) simplifica a definição de representações sociais como

(...) sistemas de valores, ideas y prácticas que tienen una doble función: en primer lugar, establecer un orden que permita a los individuos orientar se en su mundo social y material y dominarlo; y, en segundo término, permitir la comunicación entre los miembros de una comunidad, aportándoles un código para el intercambio social y un código para denominar y clasificar de manera inequívoca los distintos aspectos de su mundo y de su historia individual y grupal.<sup>20</sup> (pp. 29-30)

Além disso, Moscovici (1979) refere que o conceito de representação social se divide em três dimensões fundamentais:

- a) informação, que “(...) se relaciona con la organización de los conocimientos que posee un grupo con respecto a un objeto social (...)”<sup>21</sup> (p. 45);
- b) campo de representação que “(...) nos remite a la idea de imagen, de modelo social, al contenido concreto y limitado de las proposiciones que se refieren a un aspecto preciso del objeto de la representación (...) [e onde] hay una unidad jerarquizada de los elementos”<sup>22</sup> (p. 46);

---

<sup>19</sup> “(...) uma pessoa, uma coisa, um acontecimento material, psíquico ou social, um fenómeno natural, uma ideia, uma teoria, etc. Também pode ser real, imaginário ou mítico, mas que é sempre necessário”

<sup>20</sup> (...) sistemas de valores, ideias e práticas que têm uma dupla função: em primeiro lugar, estabelecer uma ordem que permita aos indivíduos orientarem-se no seu mundo social e material e dominá-lo; e, em segundo lugar, permitir a comunicação entre os membros de uma comunidade, fornecendo-lhes um código para o intercâmbio social e um código para nomear e classificar sem ambiguidade os diferentes aspetos do seu mundo e da sua história individual e grupal.

<sup>21</sup> “(...) diz respeito à organização dos conhecimentos que tem sobre um grupo em relação a um objeto social (...)”

<sup>22</sup> “(...) remete-nos para a ideia de imagem, de modelo social, para o conteúdo concreto e limitado das proposições que se referem a um aspeto preciso do objeto da representação (...) [e onde] existe uma unidade hierárquica dos elementos”

- c) atitude que “(...) acaba de descobrir la orientación global en relación con el objeto de la representación social”<sup>23</sup> (p. 47).

Em suma, as representações sociais são, portanto,

(...) elaboradas e partilhadas colectivamente por grupos sociais em função dos seus sistemas de referências, de crenças; são fruto de interações sociais; por esta via, ocupam um lugar central na comunicação social pela utilização de códigos de comunicação próprios dos membros dos grupos que as veiculam (...). (Cazals-Ferré & Rossi, 2013, pp. 63-64)

Desde modo, o seu conteúdo é “(...) simultaneamente cognitivo, significativa (as imagens produzem significações e as significações são suscitadas pelas imagens), e simbólico (o que remete para a estrutura imaginária dos indivíduos)” (Cazals-Ferré & Rossi, 2013, p. 64). Por conseguinte, assumem especial influência sobre os indivíduos, quer ao condicionar a sua forma de ver o mundo social, quer pela força que exercem sobre a sua identidade social, forçando-os a assumir determinadas características de acordo com o estabelecido quando integram determinado grupo social (Duveen & Lloyd, 2008).

O próximo ponto centrar-se-á no estudo das representações sociais no domínio específico da velhice, procurando compreendê-las da melhor forma possível.

## **2. Representações sociais da velhice**

Tendo em conta que as representações sociais variam mediante o momento cronológico e até mediante o contexto geográfico nos quais se enquadram, tratando-se de um constructo social, analisa-se, de seguida, a forma como as representações sociais da velhice têm vindo a ser conceptualizadas ao longo do tempo. Para isso, analisar-se-ão ainda alguns dos mais recentes estudos encontrados relativamente a este domínio, bem como, de forma breve, o idadismo/gerontismo como forma de discriminação dos idosos com base na sua idade.

### **2.1. Evolução das representações sociais da velhice**

Conforme apresentado nos pontos anteriores, as representações sociais, sendo fruto de um constructo do processo de socialização, num determinado tempo e espaço, são

---

<sup>23</sup> “(...) acaba de descobrir a orientação global em relação ao objeto da representação social”

extremamente sensíveis à ocorrência de alterações na sua formulação. Por conseguinte, é possível, pela influência que têm os contextos social, cultural, histórico e geográfico, que, à medida que estes se transformam – e conseqüentemente as crenças dominantes se vão atualizando e modificando, bem como os comportamentos estabelecidos –, as representações se alterem em simultâneo, mesmo que de forma lenta.

Deste modo, remetendo para um processo heterogêneo e complexo, experienciado e perspectivado de forma díspar, o envelhecimento e a velhice são representados sob visões instáveis, as quais se alteram sucessivamente, mediante as dinâmicas individuais e sociais num determinado contexto específico. Não existe, assim, um sentimento único associado a esses conceitos, uma vez que a sua caracterização se mantém instável ao longo do tempo, ao dividir-se por uma dualidade de perspectivas que se decompõem entre a visão que os enaltece ou que os repudia, como se explanará de seguida (Alexandre & Dias, 2013; Antão, 2016; Ribeirinho, 2013; Rosa, 2012).

A velhice, propriamente dita, trata-se de um fenómeno recente, fruto de um produto civilizacional e cultural que a determina. Por isso, entender a forma como tem sido representada ao longo do tempo, a par do envelhecimento e dos próprios idosos, implica considerar que a sociedade e os indivíduos mudaram bastante desde os seus primórdios, nomeadamente no que diz respeito às suas características sociodemográficas. Conseqüentemente, o tempo de vida e a forma como o envelhecimento é vivido, alterou-se substancialmente, à semelhança do próprio papel social dos mais velhos, pelo que o estudo das representações sociais da velhice ao longo do tempo encontra-se dificultado (Furtado, 2019; Minois, 1999; Rosa, 2012).

Ao longo da pré-história, e durante muito tempo, o “problema” da velhice não existiu. As condições de vida desfavoráveis, como o clima, as carências alimentares, as doenças e as guerras, impediam que os indivíduos alcançassem idades avançadas, sendo a sua esperança média de vida extremamente reduzida. Nas sociedades primitivas, a velhice em idades avançadas era, portanto, extremamente rara. Não obstante, e à semelhança do que acontece nos dias de hoje, o prestígio que lhe era conferido, bem como ao papel dos mais velhos na própria sociedade, dependia do contexto cultural de cada povo, mediante os seus modos e circunstâncias de vida (Cabrillo & Cachafeiro, 1990; Furtado, 2019; Minois, 1999).

Na antiguidade, por sua vez, os mais velhos eram vistos com prestígio e ocupavam lugares de destaque na sociedade, pelo que a velhice era assumida como fonte de poder, em especial porque os idosos estavam em número escasso e porque, muitas vezes, a sua idade avançada era considerada como sagrada. A par disso, também a sua sabedoria e experiência

eram valorizadas pela sua utilidade, sobretudo no domínio da escrita, ainda pouco conhecida e difundida. Contudo, verificavam-se ainda algumas situações de abandono, especialmente nos casos em que os idosos não tinham filhos que, nesta época, deveriam assumir o seu cargo (Cabrillo & Cachafeiro, 1990; Minois, 1999).

Posteriormente, “(...) os anciãos foram sendo desacreditados (...) por influência do pensamento grego” (Cabrillo & Cachafeiro, 1990, p. 45), realçando-se que “(...) a imagem social do velho começa também a degradar-se” (Minois, 1999, p. 46). A religião grega difere da cristã ao dar especial destaque à juventude como fonte de beleza, poder e vitalidade, em detrimento da velhice, representada com negatividade. Neste domínio, tendo em conta o prestígio dado aos deuses gregos, como jovens, formosos e cheios de vitalidade, e o culto do belo e do corpo, a velhice era retratada como uma maldição desprestigiante e que, cheia de fraqueza, era motivo de troça pelos cómicos (Cabrillo & Cachafeiro, 1990; Furtado, 2019; Minois, 1999).

Deste modo, na Grécia Antiga, “a idade avançada não conferia automaticamente respeito e autoridade que alguns julgavam merecer” (Furtado, 2019, p. 22), verificando-se alguma ambiguidade nas ideologias consideradas, já que em algumas partes da pólis, com destaque para Esparta, se demonstrava respeito pela velhice, encarando a idade como fator de apreço, em detrimento do que aconteceria por regra nas restantes cidades (Furtado, 2019). O estatuto social das pessoas idosas estava, assim, também “(...) muito dependente da sua condição socioeconómica. Apesar de existirem alguns anciãos que eram referenciados como sábios, a velhice era vista geralmente como um período de declínio e perda” (Marques, 2011, p. 43).

Na antiga Roma, prevalecia uma visão ambivalente, menosprezando ou valorizando a velhice. Neste sentido, se por um lado se mantinha uma visão centrada na “(...) deterioração biológica, física e mental”, por outro, “(...) acreditava-se que os idosos eram sabedores, capazes de bons julgamentos e a sua experiência era vista como útil para a sociedade” (Furtado, 2019, p. 38). Além do referido, a importância dada, ou não, aos mais velhos prendia-se também com questões do âmbito político relativos à sua participação, do estrato social que ocupavam e/ou dos recursos económicos que possuíam (Furtado, 2019; Minois, 1999).

No seio do mundo romano, e perante a forma como os idosos eram representados, é, no entanto, importante dar destaque à obra de Cícero (2009), “Da velhice”, que, escrita em 44 a.C., retrata as primeiras conclusões sobre as representações sociais da velhice, por meio da construção de um diálogo entre personagens históricas. Nesta obra, a velhice é retratada

como parte integrante do decurso natural da vida do Homem, admitindo como pouco coerente que os indivíduos ambicionassem chegar a velhos, por quererem viver muitos anos, mas depois deplorassem a velhice. Além disso, o autor (2009) refuta algumas das representações sociais atribuídas à data à velhice, visto considerá-las inválidas, em especial, porque eram difundidas por quem ainda não se encontrava nessa fase de vida. Deste modo, são refutadas as representações da velhice como fonte de isolamento e afastamento do mundo do trabalho, como fonte de dependência sobretudo física, como sendo desinteressante, decadente e que se aproxima como a antecâmara da morte “(...) que afasta os homens dos negócios, que enfraquece o corpo, que suprime todos os prazeres da vida, que se encontra perto da morte” (p. 9).

O autor (2009) foca-se, assim, em determinados aspetos que considera preponderantes no modo como a velhice é, e deve ser, vivida por cada um consoante os seus próprios recursos e mediante o modo como é por si retratada e não pela sociedade. Viver a velhice bem e com felicidade depende, portanto, dos recursos que cada um mobiliza para tal, sendo que, em sentido inverso, caso seja encarada com negatividade e pessimismo, será vista como um mal. Como tal, depende única e exclusivamente, de cada um, a forma como se pretende viver e se predispõe a alcançar a velhice, mediante as imagens e ideais que o próprio interioriza. Irrefutavelmente, qualquer indivíduo deverá aceitar que o processo de envelhecimento é inerente à própria vivência humana. No entanto, deve ser encarado com naturalidade, à semelhança do que acontece com a própria natureza e todos os seres vivos, visto que, segundo o autor (2009), mesmo que no corpo se reflitam algumas das alterações que lhe são inerentes, tal não significa que deva negligenciar-se ou desvalorizar-se a última fase da vida. Por conseguinte, a forma como se encara a velhice está na chave de como esta se vive efetivamente. Não é a velhice, nem a idade, que ditam que se abandonem e desvinculem dos prazeres da vida, mas sim as decisões que se tomam e as recriminações que se consideram, tolerando, ou não, determinadas mudanças que lhe são inerentes, as quais não anulam aquilo que se viveu até então. Os defeitos por vezes atribuídos à velhice não são, assim, de facto, defeitos da sua chegada, mas sim da forma como é percecionada e vivida por cada um, pelo que os mesmos são dos indivíduos e não desta fase de vida propriamente dita.

Após a queda do Império Romano no Ocidente, com as invasões bárbaras, a força física tornou-se extremamente importante, motivo pelo qual se assistiu a um desprestígio dos mais velhos. Com entrada na Idade Média, continuou a evidenciar-se uma indefinição no modo de ver os idosos, associando-se tanto a decadência, fragilidade e limiar da vida, como a

experiência de vida e sabedoria e mantendo-se fundamental o estrato social que ocupavam (Cabrillo & Cachafeiro, 1990; Furtado, 2019).

Durante a Modernidade, manteve-se a visão dual quanto ao envelhecimento. Se por um lado, em alguns momentos, se privilegiava a beleza física e a idolatria da jovialidade, em detrimento da velhice alvo de preconceitos, noutros, os idosos eram valorizados. Para tal evidência, continua a ser preponderante o foco dado à classe social de cada um para a definição do modo como são representados os idosos, consequência, também, do seu impacto na própria esperança média de vida dos indivíduos. A par do referido, também o momento social, cultural e político vivenciado, bem como a observância de situações de conflito e/ou a situação económica, ditam tais tendências mais ou menos favoráveis na representação dos mais velhos (Furtado, 2019).

A partir do século XX, assistiu-se a uma “(...) ruptura com os valores tradicionais. Nas relações sociais, na arte, na vida das empresas, o velho foi convertido em sinónimo de rejeição (...) [pelo que o seu papel] destituído de valor” (Cabrillo & Cachafeiro, 1990, pp. 56-57).

Na década de cinquenta desse século, a velhice é então retratada, predominantemente, como fonte de decadência e deterioração, pelas alterações físicas e mentais que se repercutem na perda de capacidades e no isolamento social. Na década de setenta, mantém-se a imagem negativa, com foco para a passividade e intolerância atribuída aos mais velhos. Por sua vez, na década de noventa, dá-se uma mudança no paradigma social vigente, com a valorização dos traços dos idosos entendidos como positivos, nomeadamente na perspetiva do conhecimento, da sabedoria e da serenidade, ainda que persistam, mesmo que em menor número, ideias fundadas na doença e inutilidade (Magalhães, 2016).

Nos dias de hoje, de acordo com Rosa (2012, 2020), em termos demográficos, socialmente, o envelhecimento é visto como um fenómeno negativo, grave e problemático, por força da sua representação, com base nas questões económico-financeiras e de sustentabilidade da Segurança Social. Fruto das sociedades atuais e tecnologicamente mais desenvolvidas, tende a favorecer-se a segregação dos indivíduos por idades. Além disso, o culto do corpo e da juventude que lhe é associado destaca-se igualmente na sociedade atual, com cada vez maior impacto (Pinto, 2013). Como consequência,

psicologicamente, a velhice é negada, rejeitada e mascarada. Ninguém quer ser velho, porque não oferece nenhuma vantagem; pelo que até mesmo a palavra velhice foi convertida em tabu, e ainda que o conceito não haja mudado, temos que procurar sob o termo «terceira idade», equívoco e inexacto

onde as houver, a dignidade e a honra, a fecunda maturidade do idoso. (Cabrillo & Cachafeiro, 1990, p. 59)

Neste âmbito, verifica-se a influência dos avanços tecnológicos nas representações sociais de velhice, ao minimizar o reconhecimento e valorização dos saberes dos idosos, bem como pela disseminação rápida da informação que através das suas fontes difere do antigamente. Consequentemente,

poder alcançar a última etapa da vida (velhice) é um desejo de muita gente, contudo esse desejo por vezes parece contrastar com um sentimento de temor. As exteriorizações de uma cultura antienvelhecimento veiculada pelos *mass média* ganham maior visibilidade, enfatizando-se a juvenilidade em detrimento da velhice. (Magalhães, 2016, p. 93)

Neste sentido, Rosa (2012) refere que maior do que o aumento do número de idosos em Portugal, o problema está na “(...) forma de pensar as pessoas (papéis, direitos, deveres) em sociedade” (p. 14). Admitindo, aliás, que “(...) o verdadeiro problema das sociedades envelhecidas não está tanto no envelhecimento da sua população, mas no que as sociedades não mudaram desde que começaram a envelhecer” (p. 14), sendo este o domínio mais difícil de alterar por implicar a forma de pensar dos indivíduos e que lhes é intrínseca.

De acordo com Fonseca (2014), apesar das alterações inerentes ao processo de envelhecimento, como é o caso das físicas e psíquicas, os principais obstáculos prendem-se principalmente com o modo como os idosos e a velhice são encarados e com as características que lhe são atribuídas. No caso,

(...) quer tenha mais ou menos idade e uma melhor ou pior aparência, é difícil escapar (...) [às ideias] acerca do envelhecimento, e o que muitas pessoas não têm consciência é que, frequentemente, ao invés de questionarem a sua validade, [as] aceitam e assumem (...) muitos antes de se tornarem, de facto, pessoas idosas. (p. 162)

Ao encontro das perspetivas apresentadas, Alexandre e Dias (2013) defendem que o envelhecimento não se constitui como um problema social, mas sim como a possível inadequação da sociedade perante o seu envelhecimento.

De acordo com Rosa (2012), “um dos fatores de bloqueio das sociedades contemporâneas envelhecidas resulta do significado social atribuído à idade” (p. 15). Assim, consoante a idade que se tenha, a sociedade cria em torno dela determinadas representações que se traduzem nas suas expectativas para com aquele indivíduo, naquela idade, apesar de tratar-se sempre da mesma pessoa, mas com anos diferentes. Deste modo, ainda que se refira

ao mesmo indivíduo, a forma de o ver e os papéis que lhe são atribuídos, além da participação social esperada para cada um, variam, atribuindo-lhe valores sociais distintos. Com efeito, “(...) não é socialmente indiferente sermos mais jovens ou mais velhos (...) [existindo] um reconhecimento do valor social de cada indivíduo que é independente das suas reais capacidades (...)” (p. 15).

Tal evidência, além de poder influenciar a atitude dos idosos perante o próprio envelhecimento, poderá também condicionar a sua longevidade, na medida em que, segundo o estudo de Levy et al. (2002, citados por Fonseca, 2014), os “(...) indivíduos com uma atitude positiva relativamente ao seu próprio envelhecimento viveram, em média, mais sete anos e meio quando comparados com aqueles que apresentaram atitudes mais negativas” (p. 162). Esta variável chega, portanto, a interferir mais no processo de envelhecimento, na forma como é vivido e sobretudo na longevidade dos indivíduos, do que as próprias alterações inerentes ao mesmo, como é o caso das variáveis sociodemográficas (idade, género, raça, escolaridade e estatuto profissional), de saúde (funcionalidade, alterações físicas, psíquicas, hábitos de vida e saúde percebida) e alterações sociais (solidão e isolamento) (Cazals-Ferré & Rossi, 2013; Fonseca, 2014; Lima, 2018; Nunes & Menezes, 2014). O poder e influência das representações sociais dominantes sobre os visados depende, assim, grandemente do autoconceito que os próprios têm de si, bem como sobre os outros, sendo visível, no caso dos mais velhos, que quando as formulações e representações feitas sobre si são assimiladas com o autoconceito, condicionam as suas ações (Pinto, 2013).

Socialmente são, então, embutidas características e representações específicas aos indivíduos mais velhos que lhes associam particularidades mais ou menos favoráveis, ainda que, mesmo aquelas que as assumem adjetivamente mais positivas, podem igualmente ser associadas a uma visão negativa de fim de vida e de término, nomeadamente, solidão, dependência, doença, falta de autonomia, institucionalização, tristeza, reforma, limitação, término, morte e plenitude de vida, entre outros. Por outro lado, evidencia-se ainda, noutro polo, de forma mais positiva, a atribuição de atributos como sabedoria e experiência, o que se comprova consecutivamente através dos estudos realizados neste domínio (Daniel et al., 2015; Magalhães, 2016; Torres et al., 2015).

Assim,

(...) o desenvolvimento e a manutenção de atitudes e expectativas positivas face ao envelhecimento é suscetível de gerar um efeito com cascata: reduz o stresse associado às mudanças inerentes ao avanço da idade, promove a

resiliência no decurso do processo de envelhecimento e aumenta a longevidade. (Fonseca, 2014, p. 163)

Apesar das perdas inevitáveis consequentes ao envelhecimento, pelo passar do tempo, é possível afirmar que os idosos poderão manter-se ativos, com capacidade de interação e participação social e com dignidade (Fonseca, 2006).

Atualmente, persiste, então, a duplicidade de perspectivas associada à velhice. Por um lado, ao associá-la à última fase da vida que tende a remeter para a deterioração física, psíquica e social, desvalorizando a importância que os idosos possam ter tido até aqui. Por outro lado, é frequente serem representados como uma fonte de experiência e de oportunidades para viver o que até então não fora possível, sobretudo pela maior disponibilidade de tempo com a entrada reforma, encarada como um privilégio por chegar a idades mais avançadas, “(...) não obstante as manifestações de deterioração física e de saúde que também vão ocorrendo” (Rosa, 2012, p. 22).

Neste sentido, de modo geral, a literatura sobre os indivíduos mais velhos, conforme se tem reforçado, refere que a velhice se trata de uma “(...) etapa da vida associada a perdas e deterioração no domínio biopsicológico. Apesar da existência de certas limitações de ordem biológica decorrentes de natureza genética e ambientais, é possível haver conservação de competências e habilidades intelectuais, que podem ser rentabilizadas” (Antão, 2016, p. 240). Todavia, “o processo de envelhecimento é muito diferenciado de pessoa para pessoa, sendo marcado por diferentes modos de experimentação das vivências que o atravessam e por diferentes trajetórias de adaptação às consequências do avanço da idade” (Fonseca, 2014, p. 153).

Sobre as representações sociais da velhice, verifica-se ainda que um dos fatores que atualmente condiciona, de grosso modo, a forma como os idosos são caracterizados, está associado às questões do trabalho, nomeadamente do ponto de vista da produtividade e do seu valor social e económico. Neste sentido, Rosa (2012, 2020) sublinha que, embora o direito à reforma seja importante, admite-se uma evidente discriminação dos mais velhos, ao forçá-los a abandonar as suas atividades profissionais, apenas porque administrativa e estruturalmente assim se fixou. Deste modo, reconhecem-se socialmente inúmeras desvantagens à permanência dos idosos no mercado de trabalho que são considerados, regra geral, como de menor interesse económico só pela sua idade, em especial quando comparados com os mais novos, as quais, na prática, nem sempre se verificam. Como consequência, “(...) a origem dos problemas ou dos receios associados ao envelhecimento da população (...) remetem para

a forma de pensar e de organizar as sociedades onde o processo de envelhecimento da população se manifesta” (2012, p. 51).

Independentemente da idealização que a sociedade faz do(s) idoso(s) tendencialmente, esta surge, portanto, fortemente demarcada por predefinições que os segmenta consoante as características que lhes são exclusivamente associadas, designadamente a sua idade (Rosa, 2012). Em qualquer instância, como vem sendo reforçado ao longo da dissertação, o modo de envelhecer difere de indivíduo para indivíduo, consoante o contexto social no qual se insere e, para cada contexto, dominam representações díspares sobre o que é envelhecer e ser-se idoso (Pinto, 2013; Ribeirinho, 2013).

Em suma, o modo como é vista e representada a velhice, à semelhança do próprio processo de envelhecimento, tem variado ao longo da história, consoante a evolução social, cultural e científica de cada época, respeitando-a ou marginalizando-a (Magalhães, 2016; Nunes & Menezes, 2014). Por conseguinte, associada à evolução da própria sociedade, também a perceção e interpretação da velhice muda, pelo que, tal como refere Beauvoir (1970, citado por Minois, 1999): “(...) a condição humana do velho depende do contexto social” (p. 24).

Seguidamente, procurar-se-á compreender o modo como as representações sociais da velhice têm vindo a ser estudadas, fazendo um levantamento dos estudos levados a cabo mais recentemente.

## **2.2. Estudos sobre representações sociais da velhice**

A temática das representações sociais da velhice tem vindo a ser estudada ao longo dos últimos anos. Com base na pesquisa efetuada, verificou-se que, predominantemente, os estudos realizados se centram na perspetiva de vários sujeitos, como profissionais de saúde, estudantes, cuidadores, familiares, entre outros, sobre o modo como representam os idosos, sobretudo quando estes estão integrados em respostas específicas, como lar, centro de dia e/ou contextos socioculturais e de aprendizagem. Constatou-se ainda que existem poucas abordagens que têm em conta exclusivamente o modo como os idosos se autorrepresentam e como representam a velhice e os outros idosos. Para a análise seguinte, foram tidos em conta alguns dos estudos encontrados, considerando-se aqueles que diretamente se associam mais ao âmbito deste estudo, num período temporal definido de cerca de dez anos, em contexto nacional e internacional.

Rodrigues e Nóbrega (2022), investigaram as representações sociais da velhice entre idosos numa cidade brasileira. Dos dados recolhidos, os autores concluíram que predomina uma ideia negativista associada à velhice, sobretudo aos outros idosos, em detrimento dos próprios entrevistados já que não se reconheceram como tal. Ainda assim, o envelhecimento foi também representado com uma fase natural do ciclo de vida, inerente a um processo.

Moreira et al. (2021) analisaram as representações sociais sobre a velhice, o envelhecer e o ser velho, formuladas por idosos residentes no Brasil. Os resultados apontaram para a representação da velhice como um processo natural de vida, associado a limitações físicas e cansaço, mas que ainda assim é subjetivo pelas singularidades dos próprios indivíduos. O envelhecer foi associado à aceitação da finitude humana, a limites e mudanças, à aquisição de sabedoria/experiência e à passagem do tempo/viver bastante. O ser velho foi representado pela passagem do tempo, com mais limitações, maior experiência de vida/sabedoria e pela crença de que não têm de aprender e/ou fazer mais nada/perder o otimismo.

Castro et al. (2020) estudaram as representações sociais do envelhecimento com o objetivo de as identificar e comparar entre idosos participantes e não participantes em grupos de convivência no Brasil. Desta investigação, concluíram que os idosos participantes no grupo de convivência representaram o envelhecimento predominantemente de forma mais positiva, associando-o à saúde e à atividade física, em detrimento dos idosos que não participavam que se centraram em aspetos negativos como a doença, as perdas e os declínios inerentes ao envelhecimento.

Penetro (2017) centrou a sua dissertação de mestrado na compreensão das representações sociais do envelhecimento de idosos beneficiários da reposta social de serviço de apoio domiciliário e de idosos institucionalizados numa estrutura residencial da região Norte de Portugal. Nesse âmbito, procurou identificar as influências internas e externas que podiam estar na base da construção dessas mesmas representações. Dos dados recolhidos, concluiu que não existia uma diferenciação clara nas representações sociais formuladas pelos dois grupos. Ainda assim, percebeu que a formulação de representações sociais do envelhecimento e da velhice não dependeu tanto do contexto de residência dos idosos, mas sim do seu estado de saúde e de independência na realização das atividades de vida diária.

Fernandes e Márcia (2016) realizaram uma pesquisa sobre as representações sociais de idosos sobre a velhice, procurando identificá-las e compará-las. Esta decorreu no Brasil, com a participação de idosos divididos por dois grupos, um constituído por idosos com escolaridade média de onze anos e maior nível económico, e outro com média de três anos de

escolaridade e baixo nível económico. Os autores concluíram que no primeiro grupo referido os idosos representaram a velhice como um período para aproveitar, estar com os amigos, participar em atividades e cuidar de si e, em sentido inverso, no segundo grupo referido as representações formuladas pautavam-se por desesperança, frustração, aceitação e preocupação com o futuro.

Santos et al. (2013) efetuaram um estudo no Brasil cujo propósito pretendia analisar as representações sociais de “pessoa velha” construídas por idosos, compreendendo o modo como os idosos pensavam, articulavam saberes e agiam relativamente a determinados aspetos do envelhecimento humano. Através deste trabalho, os autores pretenderam ainda apreender os sentidos atribuídos aos idosos, construídos pelos próprios. Do estudo realizado, concluíram que a experiência foi invocada como o elemento central na caracterização dos idosos, sendo também atribuídas outras características de carácter dicotómico (positivo e negativo).

Concluindo, o estudo das representações sociais da velhice, quando considerada a sua formulação exclusivamente por idosos, assume, portanto, pouca expressão no universo geral das investigações em representações sociais. Pelos dados apresentados e pesquisados, constata-se que, apesar de já existir algum trabalho desenvolvido sobre o tema, este é ainda bastante escasso, nomeadamente em contexto português, pelo que, tendo em conta a singularidade das representações sociais, mediante o contexto, o espaço e o tempo, é essencial continuar a estudá-las.

Tendo em conta o impacto que as representações sociais formuladas em torno da velhice poderão ter na repercussão de atitudes idadistas, como fonte de discriminação dos idosos com base na sua idade, considera-se extremamente importante abordar este tema. Neste sentido, o próximo ponto centrar-se-á no idadismo/gerontismo.

### **3. Idadismo/gerontismo: discriminação dos mais velhos com base na idade**

Conforme se procurou explorar ao longo dos vários capítulos, a idade dos indivíduos demonstra-se como uma categoria com especial impacto na sua caracterização e divisão por grupos. Apesar das evidências de que esta é uma forma bastante imprecisa de categorizar os membros de uma sociedade, pela sua heterogeneidade, denota-se especial relevância do seu impacto na forma como os idosos são vistos socialmente, apresentando-se a idade como um dos critérios que preponderantemente influencia e vincula as representações criadas em torno dos sujeitos e, portanto, da própria velhice. Consecutivamente, a idade surge como fonte de

preconceitos proliferados sobre os mais velhos, os quais poderão influenciá-los negativamente, considerando-se importante conceptualizar o idadismo, ainda que de forma breve (Costa, 2006; Guerra et al., 2022; Rosa, 2012, 2020).

O idadismo remete para o modo como se pensa, sente e age perante determinado indivíduo, com base na sua idade, sendo esta fator de discriminação, de desvantagem e de prejuízo para os visados. Este fenómeno é inerente à definição social dada à idade de cada um, tendo em conta que indivíduos são apontados como jovens ou idosos mediante o contexto e a cultura considerada e face às expectativas socialmente definidas para cada etapa de vida, cuja interpretação é volátil no tempo e no espaço por se tratar de um fenómeno social complexo (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

No mesmo sentido, o idadismo, ou *ageism* (em inglês), reveste-se como uma forma de discriminação sob um determinado grupo etário por força de crenças e/ou dos preconceitos contruídos com base na sua idade cronológica (Pinto, 2013). Por sua vez, Marques (2011) afirma que “(...) o idadismo refere-se às atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos baseadas somente numa característica – a sua idade” (p. 18) podendo estas ser dirigidas a qualquer um dos grupos sociais existentes. Rosa (2020) acrescenta, ainda, que o idadismo trata-se, muitas vezes, de uma discriminação associada a aspetos extremamente discutíveis tendo em conta que todos os processos de envelhecimento são diferenciados.

De acordo com Pinto (2013), é inerente ao nível de desenvolvimento de uma determinada sociedade que se verifica uma certa segregação etária. Assim, é esta separação dos indivíduos por grupos sociais (em espaços e demandas próprias) que tende a promover, em muitos casos, processos de discriminação entre eles, cuja falta de interpenetração e de conhecimento recíproco se traduz em maiores níveis de discrepância entre si.

Moreira (2020) refere que, sendo o idadismo um tipo de discriminação exercida sobre um grupo com foco numa única característica, a sua idade, o mesmo está extremamente associado à discriminação dos idosos, uma vez que é neste grupo social que este fenómeno ganha especial escala e se adensa fortemente, opinião que é corroborada por Magalhães (2016), Marques (2011), OPAS (2022), Pinto (2013) e Rosa (2020).

Tendo em contra a relevância deste fenómeno junto dos mais velhos, o mesmo pode, inclusive, assumir outras nomenclaturas, como é o caso do gerontismo ou do idosismo. Estes conceitos, associam-se, segundo Marques (2011), às crenças criadas social e culturalmente em torno dos mais velhos, predominantemente negativistas, que descuram e desvalorizam as suas singularidades e influenciam consideravelmente os sentimentos e os comportamentos

desencadeados nos membros da sociedade sobre e para com esses. Por sua vez, os sentimentos e os comportamentos, associam-se primordialmente à efetivação de atitudes preconceituosas por força das condutas, das atitudes e dos valores culturais adotados socialmente sobre os mais velhos, discriminando-os, pelo que se trata de um “(...) processo de discriminação sistemática contra as pessoas por elas serem idosas, da mesma forma que o racismo e o sexismo o fazem com a cor da pele e o género” (Magalhães, 2016, p. 97). Em contrapartida estas atitudes, poderão condicionar com grande impacto a participação social ativa dos mais velhos, bem como o seu acesso a determinados recursos e oportunidades, por força da visão e da imagem negativa veiculadas a seu respeito (Pinto, 2013).

Neste sentido, o gerontismo trata-se de um fenómeno multifacetado, na medida em que depende e é condicionado pela forma como socialmente a velhice e os mais velhos são vistos e representados, sendo influenciado pelo “(...) processo de categorização por idades, a inactividade das pessoas idosas e a percepção de ameaça dos gastos com o envelhecimento, e o predomínio da cultura da juventude” (Marques, 2011, p. 36). Assim, a uniformização de um conjunto de indivíduos singulares num grupo social único, definido e influenciado pela sociedade e pelo momento vivenciado e baseando-se meramente nas suas semelhanças, poderá originar e reforçar a formulação de correlações ilusórias entre e sobre si, aumentando uma visão homogénea, ao desvalorizar as suas características díspares por força das representações sociais criadas, ainda que tal divisão seja importante na compreensão dos modelos de funcionamento sociais e para a atribuição de funções no domínio das relações do trabalho e de deveres sociais (Marques, 2011). O idadismo pode, portanto, “(...) ser muito prejudicial para as pessoas idosas, influenciando a sua saúde e os seus desempenhos cognitivos e comportamentais (...) mostrando como as atitudes (...) [associadas] às pessoas idosas podem funcionar como profecias autocumpridas, tornando realidade as crenças e representações sociais associadas ao envelhecimento” (p. 53) por força de preconceitos evidenciados de forma mais ou menos clara.

Em última instância, tal como se sugere relativamente à importância da manutenção de uma vida ativa e participativa para uma velhice saudável e bem-sucedida, o idadismo depende em larga escala da capacidade de distanciamento que os idosos conseguem ter das opiniões estabelecidas e dos preconceitos vivenciados, na medida em que o próprio idadismo se trata de um fenómeno cuja

dominação social só funciona em pleno quando os dominados aceitam e reproduzem essa dominação. E só funciona na medida em que haja essa submissão. O poder do idadismo depende, em grande medida, da assunção

pelos idosos de autoconceitos danificados e das restrições à sua ação impostas pela negatividade face ao envelhecimento. (Pinto, 2013, p. 51)

A próxima parte da dissertação centrar-se-á na fase de estudo de campo.

## **PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO**

Tratando-se de um processo cujo propósito é analisar, questionar, conhecer e compreender a realidade e os fenômenos sociais, a investigação científica revela-se como o meio mais eficaz, metódico e rigoroso para a aquisição de conhecimento. Neste sentido, é fundamental adotar uma metodologia científica que permita dar credibilidade e nortear o estudo a realizar (Campenhoudt et al., 2019; Coutinho, 2020; Fortin, 2009; Vilelas 2020).

Entende-se por metodologia “(...) um conjunto de procedimentos que contribuem para a obtenção do conhecimento [ou seja] (...) o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade” (Vilelas, 2020, p. 21). De acordo com Coutinho (2020) e Fortin (2009), é na fase metodológica que o investigador define o percurso e, conseqüentemente, o modo como irá proceder no desenvolvimento do estudo, tanto na recolha da informação e dos dados relevantes, como posteriormente na sua análise.

Procurando orientar a investigação a empreender, nos próximos pontos serão apresentadas e justificadas as opções metodologias tomadas no presente estudo empírico.

## **1. Questão de partida e objetivos**

No sentido de facilitar a definição e delimitação daquilo que se pretende estudar, a formulação de uma questão de partida revela-se fundamental para “(...) definir em termos concretos o nosso campo de interesse, especificar o que se pretende alcançar e determinar os seus limites” (Vilelas, 2020, p. 84). Assim, a enunciação de um problema de investigação constitui-se como o primeiro fio condutor à investigação e à sua estruturação com coerência, clarificando e definindo o trabalho a realizar e aquilo que se espera alcançar, através de uma pergunta clara, exequível e pertinente (Campenhoudt et al., 2019; Coutinho, 2020). Resumidamente, “(...) uma questão de investigação é uma pergunta explícita respeitante a um tema de estudo que se deseja examinar, tendo em vista desenvolver o conhecimento que existe” e cujo conteúdo enuncia e específica nitidamente os conceitos a desenvolver, a população a integrar e as conclusões às quais se pretende chegar (Fortin, 2009, pp. 72-73).

Na tentativa de explicitar da forma mais concisa possível a problemática que se irá estudar, formulou-se a seguinte questão de partida:

*De que modo é a velhice representada por idosos?*

Após definida a questão de partida, há que clarificar o objetivo do estudo e que conhecimentos se pretendem obter a partir do mesmo. Os objetivos, remetem, então, para a(s) meta(s) que se pretende(m) alcançar com a investigação (Vilelas, 2020).

De acordo com Fortin (2019), são os objetivos definidos, com base na questão de partida, que irão determinar a direção a dar à investigação. Por conseguinte, e à semelhança da pergunta inicial, deverão ser claros, exequíveis e enunciados em torno de conceitos precisos, sobre uma determinada população-alvo. Em última instância, é através deles que na investigação se delimitam as informações e os resultados específicos esperados, os quais refletirão o conhecimento que se pretende alcançar sobre o tema a estudar.

Tendo em conta a demarcação dos propósitos do estudo a realizar, definiram-se os seguintes objetivos:

1. Conhecer a representação que os idosos possuem acerca da velhice e dos idosos (autorrepresentação e representação de outros idosos);
2. Conhecer o modo como os idosos consideram que são representados socialmente por indivíduos da mesma faixa etária e pela sociedade em geral;
3. Inferir se a forma como os idosos consideram que são representados socialmente diverge do modo como se autorrepresentam;
4. Entender se a representação que os idosos têm, no presente, acerca da velhice e dos outros idosos é diferente da que foram construindo ao longo da vida;
5. Perceber se os idosos se sentem ou já se sentiram discriminados pela sua idade.

Em jeito de conclusão, considera-se de extrema importância reforçar a pertinência desta investigação, de forma a conhecer e conceptualizar fenómenos sociais concretos, neste caso, as representações sociais da velhice formuladas por idosos, caracterizando-as.

## **2. Abordagem metodológica**

Para concretizar os objetivos do estudo e responder à questão de partida enunciada, verifica-se fundamental selecionar a metodologia de investigação que permitirá conceber e conduzir o estudo a realizar, mediante o cariz da problemática a investigar (Coutinho, 2020; Fortin, 2009).

Tendo em consideração o suprarreferido, bem como as finalidades da presente investigação, isto é, a compreensão de determinados fenómenos sociais, entenda-se o modo como os idosos representam a velhice, denota-se imprescindível adotar uma metodologia que

permita recolher dados em profundidade junto de uma amostra previamente selecionada e considerando a sua perspetiva pessoal na formulação de conceitos.

Deste modo, entende-se que a metodologia qualitativa é aquela que mais se adequa à problemática em estudo, ao permitir recolher dados sobre a perspetiva dos idosos quanto à sua forma de ver e representar um determinado fenómeno social, neste caso a velhice, considerando as suas crenças sobre o assunto e abordando a temática em profundidade. A par do referido, sabe-se que uma “(...) investigação qualitativa, começa muitas vezes pela exploração de um assunto pouco conhecido ou pouco estudado do ponto de vista da significação, da compreensão ou da interpretação” (Fortin, 2009, p. 32), pelo que também nesse sentido de adequa à realidade do presente estudo.

Entende-se pelo método de investigação qualitativo

(...) qualquer investigação em ciências humanas e sociais tendo por objecto compreender os fenómenos tal como eles se apresentam no meio natural; que considera o assunto de estudo sob um amplo ponto de vista; que recolhe dados não querendo nenhuma quantificação; (...) que tem em atenção a natureza qualitativa das coisas mais do que o seu aspecto mensurável e que conduz à exposição de um relato ou à formulação de uma teoria. (Paillé, 1996, citado por Fortin, 2009, p. 27)

Assim, a metodologia qualitativa tem implícita a necessidade de induzir e sistematizar a subjetividade dos indivíduos, das suas perspetivas, das suas experiências e de compreender a sua realidade social, sem recorrer à imposição de concepções e expectativas prévias, mas sim às formulações e significações dadas pelos participantes ao fenómeno em estudo (Fortin, 2009; Vilelas, 2020). Deste modo, de acordo com os mesmos autores, prende-se com uma concepção holística da realidade (isto é, com a compreensão e o estudo integral dos fenómenos e não apenas de uma das suas partes ou variáveis), baseando-se exclusivamente na perceção dos próprios indivíduos e que, por isso, é extremamente sensível ao momento histórico e ao contexto cultural onde ocorre. Consequentemente, através deste tipo de investigação, não se pretendem apenas generalizar resultados, mas sim, sobretudo, compreender um determinado fenómeno social em profundidade, tendo em consideração que o mesmo só é válido no contexto no qual foi estudado. Centra-se, assim, na compreensão da experiência e do comportamento humano, descrevendo na sua essência “(...) a realidade das pessoas, grupos e culturas (...)” (Vilelas, 2020, p. 199).

### 3. Tipo de estudo

De acordo com Vilelas (2020), entende-se por estudo uma estratégia de trabalho adotada com vista à orientação e implementação das etapas a desenvolver após a definição clara do que se pretende investigar. Por sua vez, o tipo de estudo escolhido deverá relacionar-se com o tipo de dados que se pretende recolher, podendo classificar-se como estudo de campo, caso sejam recolhidos diretamente pelo investigador no contexto de estudo, ou como estudos bibliográficos, quando se tratam de dados recolhidos noutras investigações e que já estão devidamente processados. Neste sentido, relativamente à presente investigação, adotar-se-á um estudo de campo, no âmbito de uma investigação qualitativa, conforme explicitado. Não obstante, há ainda que definir o tipo de estudo a realizar quanto ao seu objetivo geral.

Segundo Fortin (2009), o desenho de qualquer investigação tem como objetivo primordial fornecer informações que permitam responder à questão de investigação enunciada. Na sua formulação, ter-se-á em conta o estado de arte sobre a matéria a estudar, devendo os conhecimentos adquiridos sobre essa orientar e determinar o método e o tipo de estudo a seguir, com vista a alcançar os resultados esperados. Assim, “se existirem poucos ou nenhuns conhecimentos sobre o fenómeno considerado, o investigador orientará o seu estudo mais para a descrição de um conceito ou de um factor do que para o estabelecimento de relações entre factores”, pelo que, “em certos casos é necessário estudar as características da população em causa ou descrever a experiência de um grupo particular de pessoas antes de conceber uma intervenção destinada a corrigir uma situação” (p. 219).

Mediante os pressupostos elencados, e tendo em conta a escassez de matéria empírica desenvolvida com foco especificamente na temática das representações sociais de velhice formuladas por idosos, nomeadamente no contexto geográfico português, considera-se que o tipo de estudo que melhor se enquadra na investigação a realizar é o estudo exploratório. Além do referido, também a influência que o contexto geográfico e o momento histórico poderão ter na formulação das representações sociais adensam esta opção, já que não se poderá extrapolar diretamente os resultados obtidos noutros estudos para a presente investigação.

Um estudo de natureza exploratória visa, então, “(...) proporcionar uma maior familiaridade com o problema, no sentido de torná-lo explícito ou de facilitar a formulação de hipóteses”. Pelo que, tendo como principal finalidade produzir conceitos e ideias “(...) capazes de tornar os problemas mais precisos e de formular hipóteses para estudos posteriores”, este tipo de pesquisa “(...) é realizado especialmente quando o tema escolhido é

pouco explorado, tornando-se difícil formular hipóteses precisas e de possível verificação”. Deste modo, traduz-se num método que permite criar “(...) uma visão geral e aproximada dos objetos de estudo”, compreendendo-os, e, conseqüentemente, aumentar o nível de conhecimento a propósito (Vilelas, 2020, p. 213).

Em suma, considera-se que o estudo exploratório é aquele que melhor se enquadra na investigação a desenvolver, pois trata-se de uma temática pouco estudada e com nuances bastante específicas em função do contexto no qual está inserida.

#### **4. Contexto empírico**

Entende-se por contexto empírico o local onde se irá proceder à recolha de dados sobre a problemática a estudar (Fortin, 2009).

O presente estudo assume, como contexto empírico, o concelho do Crato, cuja seleção é motivada pela sua conveniência por ser o local de residência da mestrandia, facilitando, assim, a recolha de dados, desde logo a nível da mobilização de participantes. Pela natureza do estudo e tendo em conta o impacto que o contexto poderá ter na leitura e discussão dos dados, considera-se importante caracterizar, ainda que brevemente, o concelho do Crato.

De acordo com a Carta Social Municipal do Crato (Politécnico de Portalegre, 2023), o concelho do Crato situa-se no distrito de Portalegre, na região do Alentejo e na sub-região do Alto Alentejo. Este concelho abrange uma área total de 398,07 km<sup>2</sup> e divide-se pelas suas quatro freguesias: Aldeia da Mata; Gáfete; Monte da Pedra e União das freguesias de Crato e Mártires, Flor da Rosa e Vale do Peso. Em termos geográficos, o concelho do Crato encontra-se delimitado pelos concelhos de Gavião, Nisa, Castelo de Vide, Portalegre, Monforte, Alter do Chão e Ponte de Sor.

No que diz respeito à população residente, segundo os Censos de 2021, o concelho do Crato registou uma perda populacional de 13,03%, considerando um período de variação de apenas dez anos, passando de 3708 habitantes em 2011, para 3225 habitantes em 2021. Esta situação é transversal a todos os municípios da sub-região do Alto Alentejo, caracterizados pelo seu decréscimo populacional. Destacando o caso do concelho do Crato, esta não é uma realidade nova já que, considerando os dados dos recenseamentos realizados desde 1981, o concelho tem perdido população ininterruptamente. Ainda sobre a dimensão da população residente no ano de 2021, destaca-se que o Crato é o sétimo concelho menos povoado,

comparativamente com os restantes municípios da sub-região do Alto Alentejo (Pordata, 2024a).

Relativamente à população residente por grandes grupos etários, o envelhecimento da população constitua a ser um fator predominante e preocupante no concelho do Crato, à semelhança do cenário a nível nacional. Assim, em 2021, 1648 indivíduos tinham entre 15 a 64 anos de idade, 1289 indivíduos tinham 65 ou mais anos e apenas 288 indivíduos estavam entre 0 e 14 anos de idade. Deste modo, os idosos representaram 40% do total da população residente no Crato, cuja taxa de envelhecimento era de 447,6 idosos por cada 100 jovens em 2021. De acordo com os dados disponíveis, destaca-se ainda que o Crato é o terceiro concelho com maior proporção de idosos, quando comparado com a realidade dos restantes concelhos da sub-região do Alto Alentejo, bem como considerando os valores do próprio Alto Alentejo, do Alentejo e até a nível nacional (Pordata, 2024a; Pordata, 2024b).

## **5. População e amostra**

Para a realização de qualquer estudo, independentemente da sua abordagem metodológica e do seu tipo, é imprescindível definir a população com a qual se trabalhará, procurando recolher a informação necessária para dar resposta à problemática enunciada.

De acordo com Coutinho (2020), “população é o conjunto de pessoas ou elementos a quem se pretende generalizar os resultados e que partilham uma característica comum” (p. 89). Esta, por sua vez, é selecionada mediante critérios previamente definidos e cujo propósito é precisamente o de estudar e investigar as suas propriedades semelhantes, num determinado território (Fortin, 2009; Vilelas, 2020). A população trata-se, pois, de um “(...) conjunto de elementos constituintes de um todo” (Campenhoudt et al., 2019, p. 226).

Deste modo, para cada investigação é definida uma população, com base no tema em estudo e sobre o qual se pretende obter resultados credíveis, face aos critérios de seleção pré-definidos. Tais critérios, são, inclusive, muitas vezes, considerados como variáveis do estudo a concretizar, nomeadamente e por exemplo, a idade dos indivíduos, a sua etnia, o seu nível socioeconómico, e, entre outros, o seu local de residência (Coutinho, 2020; Fortin, 2009; Vilelas, 2020).

Neste sentido, considera-se que a população do presente estudo corresponde a todos os idosos residentes no concelho do Crato. Apesar do exposto, será certamente inviável incluir todos os seus elementos, tendo em conta que se trata de um estudo de índole

qualitativo e cujo tempo de realização condiciona o número de indivíduos a considerar, tornando-se indispensável à sua boa execução, a extração de uma amostra com a qual se trabalhará. A par do referido, “(...) raramente é possível estudar a totalidade da população-alvo, [pelo que, quando assim é,] utiliza-se a população que está acessível, isto é, a que está limitada a um lugar, uma região, uma cidade (...)” (Fortin, 2009, p. 70). Por conseguinte, há que definir uma amostra a partir do universo da população disponível.

Entende-se por amostra a “... fracção de uma população sobre a qual se faz o estudo” (Fortin, 2009, p. 312). De acordo com a mesma autora, esta deverá assumir o tamanho suficiente, para que os resultados obtidos através do estudo sejam significativos, possibilitando estabelecer relações entre conceitos e variáveis, bem como diferenças entre grupos de indivíduos. O objetivo será, portanto, “(...) obter uma amostra de tamanho suficiente para observar diferenças (...) tendo sempre em atenção os recursos e os prazos” (p. 327).

Tratando-se o presente estudo da exploração e descrição de um fenómeno social concreto, num grupo social específico, a amostra deverá ser de pequena dimensão (Fortin, 2009). Além disso, pelo tempo previsto para a realização da dissertação, será impossível garantir a recolha de dados numa amostra demasiado extensa.

Face à necessidade de definir, perante a heterogeneidade da população, critérios para a sua seleção, admite-se que os principais adotados neste caso, tentando assegurar a sua diversidade em primeira instância, são: i) idade/grupo etário dos participantes e ii) género dos participantes.

A amostra formulada a partir do universo da população considerada será, portanto, constituída por seis idosos residentes no concelho do Crato. Apesar de não se tratar de uma amostra representativa, mas sim de uma amostra por conveniência, procurar-se-á garantir, dentro do possível, alguma diversidade na sua composição. Por conseguinte, a amostra incluirá indivíduos de ambos os géneros, nomeadamente, três indivíduos do género feminino e três indivíduos do género masculino, e procurará garantir a sua heterogeneidade dando primazia a indivíduos que evidenciem diferenças quanto à sua idade, ainda que respeitando a idade mínima de 65 anos, ao contexto sociofamiliar e à participação/não participação em contextos de aprendizagem e/ou que promovam contactos sociais. Além desses, também o estado de saúde será considerado na medida em que a amostra será formulada de entre indivíduos que se mantenham a residir no seu domicílio, com relativa autonomia, independentemente de debilidades ou problemas de saúde dos quais possam padecer. Não se

incluirão na amostra indivíduos que se encontrem integrados em estruturas formais de suporte, como Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia ou Apoio Domiciliário.

## **6. Instrumentos e técnicas de recolha de dados**

Definidos os elementos teóricos da investigação e o tipo de estudo a implementar, há que seleccionar os instrumentos e as técnicas de recolha de dados adequados à persecução dos objetivos traçados (Vilelas, 2020).

Fortin (2009) refere que a escolha do instrumento e da técnica de recolha de dados a empreender “(...) depende do nível de investigação, do tipo do fenómeno ou de variável e dos instrumentos disponíveis” (p. 368). Assim, as escolhas tomadas deverão adequar-se às questões de investigação, requerendo, por parte do investigador, algum conhecimento sobre os diversos instrumentos disponíveis, optando pelo que mais se adapte à situação a estudar. Em todo o caso, quando se trata de delimitar investigações sobre as representações veiculadas por indivíduos, a entrevista é, por norma, o instrumento mais adequado, procurando depreender esquemas culturais em níveis de profundidade específicos, de acordo com o desejado. A par do referido, a entrevista é também considerada como o principal método de colheita de dados nas investigações qualitativas em especial quando se tratam de estudos exploratórios (Campenhoudt et al., 2019; Coutinho, 2020; Fortin, 2009; Ruquoy, 1997).

A entrevista apresenta-se, deste modo, como um meio para conseguir “(...) examinar conceitos e compreender o sentido de um fenómeno tal como é percebido pelos participantes (...)” (Fortin, 2009, p. 375), pelo que, tratando-se de uma forma específica de interação social para recolha de dados, será o instrumento utilizado nesta investigação (Vilelas, 2020).

Consoante o seu objetivo, a entrevista poderá definir-se em três tipos, mediante um carácter não estruturado, semiestruturado ou estruturado.

Por conseguinte, tendo em vista recolher dados sobre a perspetiva de idosos sobre a velhice, considera-se que o instrumento de recolha de dados pertinente a adotar será a entrevista semiestruturada. Entende-se, assim, que este será aquele que melhor se enquadrará no objeto de estudo ao permitir compreender o pensamento dos entrevistados com base no seu quadro de referência sobre os conceitos em estudo. Deste modo, impulsionar-se-á a reflexão sobre os conceitos, num elevado grau de profundidade, recolhendo as informações necessárias e permitindo que se expressem livremente sobre o assunto a investigar (Campenhoudt et al., 2019; Fortin, 2009).

A entrevista semiestruturada, refere-se, assim, a um tipo específico de entrevista que permite recolher informações particulares sobre um tema, definido pelo entrevistador, tendo em vista compreender o significado que lhe é atribuído por parte do entrevistado, bem como a forma como o mesmo é vivido pelo próprio. O investigador determina um conjunto de itens que quer abordar, através da elaboração prévia de um guião à entrevista com perguntas abertas e fechadas, mas que possibilita, no entanto, manter um grau considerável de liberdade e espontaneidade ao entrevistado, pela forma como é construído. Resumindo, o guião de entrevista é constituído mediante um conjunto de temas e questões relativamente abertas, as quais são colocadas quando e se necessário. Deste modo, permite e impulsiona o entrevistado a expressar os seus sentimentos e as suas opiniões, mas impedindo, de igual modo, que o mesmo se afaste demasiado do problema a estudar. Além disso, pela forma como se organiza, possibilita também colocar questões mais precisas, caso o entrevistado não se pronuncie espontaneamente (Campenhoudt et al., 2019; Coutinho, 2020; Fortin, 2009; Vilelas, 2020).

Para a elaboração do guião de entrevista semiestruturada (Apêndice I), foram criados blocos, aos quais se associam o(s) objetivo(s) do estudo aos quais se pretende dar resposta com a colocação de questões principais e de questões secundárias. Foi ainda deixado um campo para observações, procurando facilitar o trabalho aquando da realização da entrevista, sobretudo sobre alguns pontos relevantes no caso de se considerar necessária a introdução de novas questões. Os blocos definidos representam, assim, os principais temas a abordar durante a entrevista, nomeadamente: 1. Apresentação; 2. Caracterização geral do(a) entrevistado(a); 3. Representações de velhice e de ser idoso; 4. Representações da sociedade sobre os mais velhos; 5. Volatilidade das representações de velhice e de ser idoso; 6. Idadismo; 7. Questão aberta e conclusão da entrevista.

Para a legitimação do guião de entrevista, procurando assegurar a sua validade e qualidade, foi solicitada a sua validação por parte de painel de especialistas. Posteriormente, realizou-se o pré-teste junto de dois idosos. Tendo em vista assegurar a sua diversidade, no pré-teste foi tida em conta a inclusão de indivíduos de géneros diferentes, com idades e, também, níveis de escolaridade distintos, procurando aferir se as questões se encontravam bem formuladas, de forma clara e compreensível.

Concluindo, na elaboração do presente estudo recorre-se à entrevista semiestruturada, com base numa abordagem qualitativa dos dados, procurando recolher a informação necessária por via da comunicação e da interação humana (Campenhoudt et al., 2019).

## 7. Técnicas de análise e tratamento de dados

Considerando a abordagem metodológica elencada, bem como o instrumento de recolha de dados selecionado, realizar-se-á o tratamento de dados através da utilização da técnica de análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2016).

Vilelas (2020) refere que a análise de conteúdo “(...) tem sido muito utilizada na interpretação dos dados nas ciências sociais e humanas (...) [tendo em conta que] é o método mais comum adotado no tratamento de dados das investigações qualitativas” (p. 432).

De acordo com Palácios (2014), este tipo de análise reporta à análise de dados qualitativos e, por isso, a um elevado grau de flexibilidade no tratamento dos dados, ao contrário dos métodos quantitativos.

Campenhoudt et al. (2009), por sua vez, define a análise de conteúdo como uma técnica para tratar e agrupar as informações recolhidas em temas relevantes, comparando-as, relacionando-as e organizando-as numa estrutura que permite calcular a sua frequência e analisar a relação entre si. Tal organização, permitirá, em última instância, ao investigador resumir o conteúdo das entrevistas realizadas, retirar conclusões sobre o assunto em estudo e interpretá-lo. Coutinho (2020) acrescenta, ainda, a esta ideia, a convicção de que

(...) a análise de conteúdo é pois um conjunto de técnicas que permitem analisar de forma sistemática um corpo de material textual, por forma a desvendar e quantificar a ocorrência de palavras/frases/temas considerados “chave” que possibilitem uma comparação posterior, ou, (...) é uma forma de perguntar um conjunto fixo de questões aos dados de modo a obter resultados contáveis. (p. 217)

Para concretizar qualquer análise de conteúdo da informação recolhida, é essencial transpor, de acordo com Bardin (2016), três etapas fundamentais:

- i) a pré-análise, correspondendo à fase de organização da informação e de sistematização das ideias iniciais;
- ii) a exploração do material, relativa ao momento no qual se decompõe, codifica e enumera a informação recolhida, conduzindo à sua compreensão;
- iii) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação, na qual se procede ao tratamento dos dados, submetendo-os a operações estatísticas que lhes atribuem significados.

Campenhoudt et al. (2019), por sua vez, posiciona-se no mesmo sentido, porém, com maior detalhe, divide a análise de conteúdo por quatro etapas fundamentais:

- i) transcrição dos dados recolhidos num protocolo;
- ii) categorização da informação recolhida por via da construção de um sistema de codificação;
- iii) redução dos dados recolhidos em categorias de significado;
- iv) apresentação e interpretação dos dados.

Assim, é preponderante, primeiro que tudo, transcrever, no caso da entrevista, o discurso produzido pelos entrevistados da mesma forma como fora produzido, procurando depreender o significado da informação recolhida. De seguida, cria-se um sistema de configuração entre as perguntas formuladas no guião de entrevista e as respostas obtidas explorando a informação recolhida, codificando-a e categorizando-a. Por via do passo anterior, há que depois reduzir os dados a categorias de significado de forma sistemática, segmentando a informação. Posteriormente, interpretam-se os dados recolhidos e organizados, analiticamente, extraindo as devidas conclusões (Campenhoudt et al., 2019; Vilelas, 2020).

Deste modo, os dados a analisar resultam da realização de seis entrevistas semiestruturadas, através da aplicação de um guião criado para o efeito (Apêndice I), cuja informação recolhida foi integralmente transcrita para cada entrevistado (Apêndice II). Para a realização da análise de conteúdo, foi elaborada uma matriz de codificação da entrevista (Apêndice III) com recurso à definição de blocos, temas, categorias e subcategorias. Em função das respostas obtidas, elaboraram-se grades de registo da análise de conteúdo (Apêndice IV), associando a cada subcategoria indicadores específicos e respetivos códigos, mediante o número do entrevistado, a página e a linha da informação relevante a citar. Com base na informação de cada indicador, seguiu-se a elaboração de tabelas frequenciais (Apêndice V), atribuindo a cada subcategoria determinando conteúdo, em função dos códigos dos indicadores relacionados, e calculando as respetivas unidades de registo e de enumeração.

Para a realização deste processo, cujo propósito é o de facilitar a apresentação e interpretação dos dados recolhidos, seguiu-se a abordagem de análise de conteúdo utilizada por Carvalho (2005) e por Nico (1995), conforme exemplo ilustrado seguidamente (tabela 1).

**Tabela 1***Tabela tipo e respetiva legenda*

<b>Subcategoria</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
<b>– Código – Nome da subcategoria</b>	- Indicador 1 - Indicador 2 - ...		
<b>Total</b>			

**Legenda:**

**UR** – Unidade de Registo (palavra(s) a que se confere um determinado significado).

**UE** – Unidade de Enumeração (número de sujeitos responsáveis pelas UR).

**8. Considerações éticas**

De acordo com Campenhoudt et al. (2019), durante todo o processo de recolha e tratamento de dados, e em especial aquando da situação de entrevista, haverá que assegurar alguns aspetos preponderantes no domínio ético e deontológico. Vilelas (2020), por sua vez, refere que são as questões éticas que poderão causar problemas, conflitos e/ou levantar entraves à prossecução da investigação, caso não sejam respeitadas, pelo que deverão ser tidas em conta pela sua importância. Deste modo, as considerações éticas e deontológicas são fulcrais em todo o processo de investigação, tendo em consideração o respeito pelos indivíduos, uma vez que “ao estudarem fenómenos biopsicossociais, os investigadores podem provocar danos, de forma consciente ou não, na integridade das pessoas com quem entram em relação ou na sua vida privada, ou ainda causar-lhes prejuízos” (Fortin, 2009, pp. 180-181).

Procurando evitar tal situação, torna-se imprescindível adotar determinados princípios, sob os quais a investigação terá de se reger, os quais são enunciados seguidamente, tratando-se de uma parte fundamental e integrante deste estudo, conforme induzido por autores como Campenhoudt (2019) e Fortin (2009):

- 1) Respeito pelo consentimento livre e esclarecido: é imprescindível obter o consentimento dos(as) entrevistados(as) para a sua participação e inclusão na investigação. Será assegurado que estão a par da importância do seu contributo, bem como dos fins para os quais serão utilizadas as informações recolhidas, clarificando-os. A gravação da entrevista terá, igualmente, de ser autorizada, assim como a sua transcrição, sendo esclarecidos os seus propósitos;

- 2) Respeito pela vida privada, pela confidencialidade das informações pessoais e direto à intimidade: será respeitado o anonimato dos participantes, salvaguardando os seus dados pessoais e a sua identidade e garantindo que a informação utilizada e divulgada para fins da investigação, não permita que sejam identificados. É, deste modo, garantido o anonimato e a confidencialidade das respostas dadas;
- 3) Direito à autodeterminação: é transmitido aos entrevistados que a sua participação é voluntária e que poderá cessar a qualquer momento se assim o desejarem, podendo recusar-se a responder às questões colocadas;
- 4) Direito a um tratamento justo e equitativo: todos os participantes serão informados do contexto da investigação, dos seus objetivos e da sua finalidade. Caso exista interesse por parte do entrevistado, ser-lhe-á disponibilizada uma cópia da entrevista, assim como os posteriores resultados da investigação;
- 5) Outras questões éticas e deontológicas relevantes: O lugar no qual a entrevista se realizará não poderá perturbar ou condicionar negativamente o seu decorrer, evitando-se locais nos quais predominem fatores de distração e privilegiando espaços onde os entrevistados se sintam mais confortáveis; no âmbito da relação verbal e não-verbal, haverá que adequar o discurso às características pessoais e culturais de cada participante; os entrevistados devem ter interesse em falar sobre o tema em estudo, constituindo-se como um estímulo para participar; entre outros aspetos, a informação recolhida deverá ser o mais alargada possível, através da formulação de perguntas e da utilização de expressões que incentivem o interesse dos entrevistados e que permitam aprofundar a sua opinião sobre o tema; haverá lugar, se necessário, às devidas adaptações durante a entrevista, sem a desvincular ou desvirtuar, mas garantindo que as questões são compreendidas e motivando a criação de uma relação de confiança e segurança entre entrevistador e entrevistado.

Estes princípios éticos e deontológicos são tidos em consideração durante toda a fase de recolha de dados, salvaguardando o seu especial destaque no início de cada entrevista, sobretudo no âmbito do primeiro bloco, no qual estas questões são abordadas com os participantes.

Na parte seguinte, executa-se o explanado, procedendo à apresentação e discussão dos dados recolhidos relativos ao modo como os idosos representam a velhice.

### **PARTE III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS**

## **CAPÍTULO I – ANÁLISE DOS DADOS**

Ao longo deste capítulo, dar-se-ão a conhecer os dados recolhidos, apresentando-os de acordo com a análise de conteúdo previamente efetuada em função do explicitado no âmbito do estudo empírico.

## 1. Caracterização do perfil dos entrevistados

Procurando dar a conhecer as características dos indivíduos que participaram no presente estudo, apresenta-se uma breve caracterização do seu perfil (tabela 2).

**Tabela 2**

*Perfil geral dos entrevistados*

Perfil do entrevistado	Características	E1	E2	E3	E4	E5	E6
	Idade	75 anos	70 anos	72 anos	71 anos	82 anos	77 anos
	Género	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Feminino	Masculino
	Estado civil	Casado	Casada	Casado	Viúva	Viúva	Casado
	Habilitações académicas	2.º ano	4.º ano	Curso técnico	9.º ano RVCC	4.º ano	4.º ano
	Profissão exercida antes de se reformar	Administrativo	Empregada doméstica, cuidadora e visitadora de doentes e idosos	Bancário	Costureira	Guarda de passagem de nível	Trabalhador pecuário e agrícola
	Suporte familiar de proximidade	Esposa e filhas	Marido	Esposa	Filhos, genro e nora	Inexistente	Esposa, filha e netos

Conforme explicitado anteriormente, foi definida uma amostra por conveniência. Apesar dos critérios considerados na sua formulação, não foi possível incluir indivíduos com menos de 70 ou mais de 82 anos, pela sua indisponibilidade em participar. Na sua definição, procurou garantir-se alguma diversidade em função dos entrevistados que se demonstraram disponíveis em integrar o estudo, ressaltando-se, no entanto, que à data da realização das entrevistas, todos os entrevistados se encontram reformados e a residir no concelho do Crato. Frisa-se que a Entrevistada 2 e o Entrevistado 3 são um casal, salvaguardando, no entanto, que a entrevista foi realizada separadamente.

## 2. Representações de velhice e de ser idoso

Com o propósito de conhecer as representações que os entrevistados possuem acerca da velhice e dos idosos, foram colocadas questões relativamente à sua conceptualização, ao processo de envelhecimento e ao modo como se autorrepresentam, as quais se apresentam nos próximos subpontos.

### 2.1. Conceptualização

No que concerne à definição de velhice, verificou-se a existência de três tipos de conteúdo: visão negativa (UR=6), visão positiva (UR=4) e processo/fase de vida (UR=3).

**Tabela 3**

*Subcategoria A1. Definição de velhice*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
A1. Definição de velhice	- Visão positiva	4	3
	- Visão negativa	6	4
	- Processo/fase de vida	3	3
<b>A1. Total</b>		14	6

A maioria dos entrevistados (UE=4) definiu a velhice por meio de uma visão negativa, como um momento da vida caracterizado pela diminuição de saúde, de autonomia e de rede suporte. Em sentido inverso (visão positiva), três dos entrevistados (UE=3) revelaram tratar-se de uma etapa de vida alegre/feliz, caracterizada pelo acumular de conhecimentos, reconhecendo, de certo modo, a sua vivência como um privilégio. Três dos entrevistados (UE=3) assumiram que a velhice se trata de uma fase de vida específica no decorrer do processo de envelhecimento, sem lhe atribuir um sentido mais ou menos positivo.

No caso de alguns dos entrevistados, considera-se relevante destacar que estes não se posicionaram exclusivamente num único conteúdo para definir a velhice, como é o caso da Entrevistada 4 que afirmou:

4.1.10. – “(...) *tem mais conhecimentos.*” – visão positiva;

4.7.4. – “(...) *quando a pessoa está doente (...) fica dependente seja de quem for. E aí é que eu penso que isso é que será a velhice!*” – visão negativa;

4.1.9. – “(...) *uma pessoa que está numa fase da vida (...) não é a velhice, é a terceira idade. Mas, eu gosto. É uma fase da vida, para mim é a terceira idade que é mais positivo.*” – processo/fase de vida.

Relativamente ao modo como os entrevistados caracterizavam uma pessoa idosa, as opiniões foram consensuais quanto aos ganhos (UE=5), evidenciando-se a representação dos idosos como pessoas com mais valor, sabedoria e força (UR=10). No âmbito deste conteúdo, os entrevistados destacaram ainda a necessidade de respeitar e acarinhar os idosos. Nesta subcategoria há, no entanto, a salientar que, ao contrário dos restantes, o Entrevistado 1 caracterizou as pessoas idosas como sendo alguém de idade avançada (UR=1) e como pessoas com menos saúde e/ou com dependência, associando à perda de mobilidade (UR=1).

**Tabela 4**

*Subcategoria A2. Caracterização de uma pessoa idosa*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>A2. Caracterização de uma pessoa idosa</b>	- Pessoa de idade avançada	1	1
	- Pessoa com mais valor, sabedoria e força (ganhos)	10	5
	- Pessoa com menos saúde e/ou com dependência (perdas)	1	1
<b>A2. Total</b>		12	6

Questionados sobre o seu posicionamento face à definição de idoso considerada pelo INE, um número considerável de entrevistados (UE=4) assumiu discordar:

2.2.7. – “*Não, não concordo.*”;

3.2.16. – “*Há cinquenta anos era capaz de ser... hoje não aceito.*”;

4.2.9. – “*Antigamente era assim. Eu... eu, por exemplo, a minha avó faleceu tinha setenta anos, para mim ela era muito velhinha. Eu tenho setenta e um e penso que sou muito nova ainda (...).*”;

6.2.13. – “*Eu não concordo assim muito bem, porque há pessoas idosas além de sessenta e cinco anos ou de setenta que metem mais vista do que mete um de vinte ou trinta ou trinta e cinco.*”.

**Tabela 5**

*Subcategoria A3. Posicionamento face à definição de idoso (INE)*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>A3. Posicionamento face à definição de idoso (INE)</b>	- Concordância	1	1
	- Discordância	4	4
	- Resignação	1	1
<b>A3. Total</b>		6	6

Procurando deslindar os motivos que conduziram a tal posicionamento, bem como compreender os fatores que determinam ser-se considerado idoso, interrogou-se a esse propósito, ilustrando-se as respostas obtidas através da tabela seguinte (tabela 6).

**Tabela 6**

*Subcategoria A4. Fatores que determinam ser-se considerado idoso*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>A4. Fatores que determinam ser-se considerado idoso</b>	- Idade	2	2
	- Estado de saúde (físico e mental)	9	5
	- Modo de pensar, ser ou agir/estado de espírito	9	4
	- Singularidades pessoais	1	1
	- Atividade profissional exercida antes da reforma	2	2
<b>A4. Total</b>		23	6

Como fator determinante para ser-se considerado idoso, os entrevistados apontaram o estado de saúde físico e mental (UR=9/UE=5). Neste âmbito, foram mencionados pontos chave a se ter em consideração como a lucidez, a memória, a existência (ou não) de sinais de envelhecimento (aspeto físico) e de sintomas de doença e a manutenção de autonomia/grau de dependência.

A par do estado de saúde, também o modo de pensar, ser e agir, bem como o próprio estado de espírito, assumiram especial relevância (UR=9) ao serem referidos por quatro entrevistados (UE=4). Deste modo, pessoas que mantenham um espírito, mentalidade e atitude considerada jovem ou nova, ou seja, que procurem manter-se ativos e positivos ao longo do tempo e independentemente das adversidades, são consideradas idosas mais tarde.

A atividade profissional exercida antes da reforma (UR=2/UE=2) foi também referida, podendo-se inferir que trabalhos mais duros e exigentes, contribuem, segundo dois entrevistados, para ser-se caracterizado como idoso, sobretudo pelo surgimento de mazelas: *“(...) não é só o ser-se só idoso... é o corpo que trabalhou muito, fez muito esforço! Agora está a pagar tudo... agora está a pagar tudo (...).”* (6.4.23.).

Apenas os Entrevistados 1 e 2 (UR=2/UE=2) se reportaram à relevância da idade para ser-se considerado idoso, referindo que:

1.2.9. – *“(...) aos sessenta e cinco anos a pessoa começa a decair muito. Começa mesmo a decair, a pessoa pensa que não é, mas é.”;*

6.2.18 – *“Porque eu até aos sessenta e cinco anos não tinha medo de nada... nada, nada. Nem do andamento, nem da vista, nem do trabalho, nem de nada, não tinha medo de nada. A partir dessa idade, pronto. Fiquei-me! Fiquei-me como os velhinhos.”.*

## 2.2. Processo de envelhecimento

Em relação aos aspetos negativos e positivos do envelhecimento, foi evidente a dificuldade dos entrevistados em distanciarem-se do seu próprio processo de envelhecimento, sendo recorrente focarem-se na sua situação, apesar de, numa fase inicial, lhes ter sido solicitado que se reportassem ao processo de envelhecimento no geral.

Após análise das respostas, concluiu-se que, no que toca aos aspetos negativos do envelhecimento, é possível distinguir indicadores transversais e dividi-los por domínios gerais. Neste sentido, todos os entrevistados (UE=6) mencionaram aspetos de origem biológica (UR=30), associados não só ao surgimento de doenças, mas também ligados à diminuição da força, da mobilidade, do equilíbrio, do peso, da agilidade e da visão. Foram ainda destacados o aumento do cansaço e das dores musculares, o surgimento de problemas ósseos, nomeadamente na coluna e nos joelhos, e problemas no estômago. Aspetos de origem psicológica assumiram também especial destaque no discurso da maioria dos entrevistados (UR=7/UE=5), com relevância para a diminuição da memória. No âmbito social (UR=5/UE=4), foi evidenciada a diminuição do suporte familiar, o aumento do isolamento e da solidão. Apenas um entrevistado fez menção a aspetos de ordem financeira/económica (UR=1/UE=1).

**Tabela 7**

*Subcategoria B1. Aspetos negativos do envelhecimento*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>B1. Aspetos negativos do envelhecimento</b>	- De origem biológica	30	6
	- De origem psicológica	7	5
	- De origem social	5	4
	- De origem financeira/económica	1	1
<b>B1. Total</b>		43	6

Sobre os aspetos positivos do envelhecimento, as questões sentimentais/emocionais foram as mais destacadas (UR=2/UE=2):

2.3.18. – “*O amor da minha família.*”;

3.4.18. – “*(...) é a alegria de ter vivido tanto tempo (...).*”.

Além do referido, as perspetivas dividiram-se principalmente entre conteúdos ligados à integração em contextos de aprendizagem (UR=2/UE=1), à aquisição de conhecimentos (UR=2/UE=1) e à maior capacidade de fazer coisas (UR=2/UE=1). A disponibilidade de tempo (UR=1/UE=1) foi também referida como um aspeto positivo do envelhecimento. O Entrevistado 6 mencionou não existirem aspetos positivos (UR=1/UE=1).

Percebeu-se a sua especial relevância, para os entrevistados, dos aspetos positivos suprarreferidos (salvo o caso do Entrevistado 6), ao evidenciarem particular satisfação em falar sobre eles e facilidade na sua enumeração, ainda que se verifique, no total, um maior número de aspetos negativos destacados ao longo das entrevistas (UR=43) do que positivos (UR=10).

**Tabela 8**

*Subcategoria B2. Aspetos positivos do envelhecimento*

<b>Subcategoria</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
<b>B2. Aspetos positivos do envelhecimento</b>	- Integração em contextos de aprendizagem	2	1
	- Aquisição de conhecimentos	2	1
	- Questões sentimentais/emocionais	2	2
	- Disponibilidade de tempo	1	1
	- Capacidade de fazer coisas	2	1
	- Inexistentes	1	1
<b>B2. Total</b>		10	6

Independentemente de se consideraram os aspetos negativos ou os aspetos positivos do envelhecimento, percebe-se que o seu início é predominantemente classificado como algo que vai acontecendo ao longo da vida e de forma progressiva (UR=7/UE=5), conforme exemplos:

2.3.25. – *“Eu acho que vão acontecendo ao longo da vida.”*;

5.3.29. – *“Vão acontecendo. (...) vai tudo acontecendo, estas coisas da saúde, se olhar para trás, quase que nem as sinto, foram aparecendo sem eu me aperceber quando é que comecei a sentir (...).”*;

6.3.20. – *Vão indo a pouco e pouco (...). Comigo foi indo, foi indo, foi indo... até hoje (...). Foi sempre ao longo do tempo, sempre. Não foi uma coisa de repente.”*

Em sentido inverso, apenas dois dos entrevistados referem o início dos aspetos negativos e positivos do envelhecimento num momento específico (UR=2/UE=2), associando-o ao marco cronológico da idade:

1.3.26. – *“Começa numa idade específica, portanto, a partir dos sessenta e cinco anos (...).”*;

4.3.23. – *“Tudo aparece com a idade, não há nada... tudo aparece! A gente nasce... vai crescendo. Chegamos a uma certa idade, começamos a dar assim a volta para trás.”*

Nesta subcategoria, há que ressaltar o caso da Entrevistada 4 que apesar de, num momento inicial, ter afirmado que o início dos aspetos negativos e positivos do envelhecimento vai acontecendo ao longo da vida, quando lhe foi perguntado como aconteceu no seu caso, refere que se iniciaram a partir de uma idade específica, denotando-se imprecisão no seu posicionamento.

**Tabela 9**

*Subcategoria B3. Início dos aspetos negativos e positivos do envelhecimento*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>B3. Início dos aspetos negativos e positivos do envelhecimento</b>	- Num momento específico	2	2
	- Ao longo da vida (processo)	7	5
<b>B3. Total</b>		9	6

No que concerne ao modo como os entrevistados viveram o envelhecimento ao longo dos anos, apuram-se quatro tipos de conteúdos (tabela 10).

**Tabela 10**

*Subcategoria B4. Viver o envelhecimento ao longo dos anos*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>B4. Viver o envelhecimento ao longo dos anos</b>	- De forma gradual	5	4
	- De forma positiva/com alegria	2	2
	- De forma difícil/triste	2	2
	- Negação	2	2
<b>B4. Total</b>		11	6

Neste âmbito, um maior número de entrevistados referiu sentir que o envelhecimento tem acontecido de forma gradual (UR=5/UE=4), explicitando que, apesar do passar dos anos e dos seus efeitos negativos ou positivos, o mesmo ocorre de forma natural e progressiva, sem que se sinta exatamente que o tempo está a passar e quando se está a envelhecer:

1.4.2. – “(...) é, praticamente sem sentir nada. Sem sentir nada. (...) vai-se falando, não se sente quase nada.”;

2.4.30. – “Estou a envelhecer, lentamente... devagar, não é assim abruptamente.”;

4.3.22. – “Quase que nem se sente, foi.”.

A par do referido, com exceção do Entrevistado 1, o qual se posiciona em exclusivo no conteúdo acima, os entrevistados dividem-se ainda por conteúdos nos seguintes âmbitos:

- a) Vivência do envelhecimento ao longo dos anos de forma positiva/com alegria (UR=2/UE=2), frisando a ideia de que envelhecer é uma alegria, que deve ser

visto pela positiva e dando relevo às coisas boas que vão acontecendo (Entrevistados 2 e 3);

- b) De forma difícil/triste (UR=2/UE=2), centrando-se na perda de familiares, no aumento da solidão (Entrevistada 5) e na falta de saúde (Entrevistado 6);
- c) Postura de negação (UR=2/UE=2), ao recusar sentir-se idoso/que envelheceu (Entrevistada 4) ou sentir que nunca envelheceria enquanto mais novo (Entrevistado 6).

Sobre a idade em que sentiram que estavam a envelhecer, os entrevistados posicionam-se sobretudo a partir dos 60 anos (UR=5/UE=4), seja porque, no caso de alguns, foi por essa altura que se iniciaram ou agravaram os problemas de saúde, seja porque foi a partir desse momento que sentiram que começaram a decair. Ainda assim, é também referida a idade dos 70 anos por dois entrevistados (UR=2/UE=2), bem como por outros dois a ideia de que começaram a envelhecer a partir de um momento específico (UR=2/UE=2), não o associado a uma idade concreta, conforme se ilustra:

4.4.5. – *“Eu fui velha muito nova (...) talvez por isso eu não saiba muito distinguir, porque... com problemas de saúde (...) o meu corpo envelheceu muito (...) foi quando os problemas de saúde começaram a aparecer... começaram aí aos trinta e nove anos. (...) eu também tive a menopausa muito cedo e então senti-me logo muito velha em termos de doenças e dores.”;*

5.4.22. – *“(...) quando é a menopausa, eu até um bocadinho antes disso que tive a menopausa muito cedo (...).”*

Neste contexto há ainda que ressaltar a dificuldade da Entrevistada 5 em estabelecer a sua posição com exatidão, ao enquadrar-se em todos os pontos referidos anteriormente. Depreende-se que tal se deva a uma tentativa de explicitar o momento a partir do qual começou a ter problemas de saúde, os quais associa ao envelhecer, bem como à sua evolução ao longo do tempo:

5.4.20. – *“(...) a partir dos cinquenta, vá, ali um bocadinho, a partir dos sessenta já se nota... a gente começa a ter problemas aí a partir dos sessenta (...).”* – a partir dos 60 anos;

5.4.22. – *“(...) quando é a menopausa, eu até um bocadinho antes disso que tive a menopausa muito cedo (...).”* – momentos específicos;

5.4.23. – *“(...) agora dos setenta para os oitenta é que já é mesmo muita diferença. Porque eu, quando (...) fiz os oitenta anos (...) ainda fui semear as batatas (...). O ano passado já não fiz nada disso, já não fui capaz. Agora...*

*com esta dor que eu tenho (apontando para as costas e pescoço) já nem posso ir até lá à minha horta. Já custa a andar (...).” – a partir dos 70 anos.*

**Tabela 11**

*Subcategoria B5. Idade em que sentiu que estava a envelhecer*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>B5. Idade em que sentiu que estava a envelhecer</b>	- Momentos específicos	2	2
	- A partir dos 60 anos	5	4
	- A partir dos 70 anos	2	2
<b>B5. Total</b>		9	6

### 2.3. Autorrepresentação

Procurando perceber o modo como os entrevistados se autorrepresentam, foram colocadas questões sobre se se consideram idosos ou velhos, bem como qual a autorrepresentação atual (que formulam) com base na idade. Perguntou-se ainda quais são as razões para a autorrepresentação apresentada.

Relativamente à possibilidade de se considerarem idosos, a maioria dos idosos discordou (UR=5/UE=5), destacando que, apesar do passar dos anos e de reconhecerem que estão a envelhecer, não se sentem como tal. Neste sentido, parece existir um certo distanciamento entre a velhice e a sua situação pessoal, sendo mais fácil reconhecer a sua vivência nos outros indivíduos. Apesar do mencionado, o Entrevistado 3 admitiu concordar que se pode assumir como idoso (UR=1/UE=1), associando tal ao facto de já ter ultrapassado a idade definida para o início da reforma:

3.6.12. – *“Hum... pronto... considero-me idoso, é quase a idade que as pessoas entram para a reforma. Sim... posso-me considerar uma pessoa idosa, posso-me considerar.”*

**Tabela 12**

*Subcategoria C1. Considerar-se idoso*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>C1. Considerar-se idoso</b>	- Discordância	5	5
	- Concordância	1	1
<b>C1. Total</b>		6	6

Ainda neste âmbito, constatou-se que os entrevistados consideraram existir uma diferenciação entre o conceito de idoso e de velho, ao demonstrarem que o termo velho se refere a pessoas de idade mais avançada, cujo estado de saúde é considerado mais debilitado,

pelo que todos os entrevistados discordaram considerar-se velhos (UR=7/UE=6), conforme refere a Entrevistada 5:

5.5.18. – *“Enquanto eu ainda for fazendo as coisas ainda me sinto bem. (...) Só vou ser idosa ou velha quando deixar de fazer as minhas coisas. (...) até dizem que a palavra que é a mesma! O que é, é que velho, parece que agrava assim mais e uma pessoa idosa é diferente (...). É um bocadinho menos (...).”*

**Tabela 13**

*Subcategoria C2. Considerar-se velho*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>C2. Considerar-se velho</b>	- Discordância	7	6
<b>C2. Total</b>		7	6

Tendo em conta o supra exposto, procurou-se saber qual a autorrepresentação atual que os entrevistados fazem de si, com base na sua idade (tabela 14).

**Tabela 14**

*Subcategoria C3. Autorrepresentação atual com base na idade*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>C3. Autorrepresentação atual com base na idade</b>	- Jovem/novo	4	2
	- Estado normal	1	1
	- Bem de saúde/ativo	2	2
	- Descrição negativa	1	1
<b>C3. Total</b>		8	6

Apesar de estarem a envelhecer, dois dos entrevistados revelaram sentir-se jovens/novos (UR=4/UE=2), ao se reportarem ao seu estado de espírito e à comparação do seu estado de saúde com o de alguns familiares há alguns anos:

1.1.15. – *“(...) eu sinto-me feliz! Com setenta e cinco anos. E espero viver mais e mais e mais (...). Estou aqui pronto para as curvas!”*;

1.4.6. – *“Eu considero-me um jovem de dezoito anos! Pelo menos de espírito!”*;

4.4.12. – *“(...) sinto-me mais velha, mas assim por dentro, porque, por fora, sinto-me nova.”*;

4.5.6. – *“(...) vivi sempre com a minha avó e... por isso eu, eu quando penso na minha avó, eu penso que ainda sou nova! Porque vi-a... lembro-me de como era com ela (...).”*

Nesta subcategoria, a manutenção da saúde e de uma vida ativa é também reforçada, noutra conteúdo, por outros dois entrevistados, os quais deram especial ênfase à constatação que se mantinham autónomos, sendo tal determinante para não se considerarem velhos.

Apesar de assumir menor relevo em termos expressivos, a Entrevistada 2 revela sentir-se normal, explicitando que os problemas de saúde, apesar de existirem, não condicionam o modo como se descreve. Por sua vez, das palavras do Entrevistado 6 transparece uma conotação negativa, ao descrever-se como um empecilho, por força do aumento dos problemas de saúde.

Sobre a justificação para a autorrepresentação formulada, verificou-se que o estado de saúde e conseqüente manutenção de autonomia foram os principais fatores enunciados pelos entrevistados (UR=8/UE=4):

2.4.31. – *“Estou assim a envelhecer, mas sinto-me bem, até de saúde.”;*

2.5.2. – *“Há casos que a gente vê que as pessoas estão a vegetar (...). Estamos a depender de todo o mundo. Por isso eu não me sinto idosa, sinto-me a envelhecer devagarinho.”;*

3.6.16. – *“Não porque a cabeça ainda funciona bem (...).”;*

5.2.21. – *“(...) eu tenho oitenta e dois, mas ainda vou mexendo e fazendo alguma coisa.”;*

5.5.10. – *“(...) ainda vou fazendo alguma coisa. (...) ainda me vou podendo vestir. (...) tomar banho.”;*

6.5.2. – *“Os velhos é como o meu pai, que tinha já noventa e dois anos e já não... já nem saía de casa. (...) Isso é que eu chamo uma pessoa velha. Uma pessoa que só dá trabalho aos outros e já não vale por si só porque parece que já cá não está pois não está capaz.”.*

Ainda que com menor destaque, a maneira de vestir e de se apresentar (UR=2/UE=2) foi explicitada por duas entrevistadas:

2.5.6. – *“Gosto de vestir todas as cores (...).”;*

4.4.19. – *“Eu acho que há pessoas novas, que são velhas... e há pessoas velhas que podem-se considerar mais novas, porque... eu gosto de me arranjar, gosto de me pintar. (...) Talvez por isso, eu sinto-me assim um bocadinho melhor. Alivia-me mais, os problemas que a gente tem (...) eu penso que isto me ajuda um bocadinho.”.*

**Tabela 15***Subcategoria C4. Justificação para a autorrepresentação formulada*

<b>Subcategoria</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
<b>C4. Justificação para a autorrepresentação formulada</b>	- Maneira de vestir/de se apresentar	2	2
	- Participação social ativa	2	1
	- Estado de saúde (físico e mental)/ autonomia	8	4
<b>C4. Total</b>		12	5

### 3. Representações da sociedade sobre os mais velhos

Para conhecer o modo como os entrevistados consideram que os idosos são representados socialmente por indivíduos da mesma faixa etária, e pela sociedade em geral, bem como no sentido de inferir se a forma como consideram que são representados socialmente, diverge do modo como se autorrepresentam, formularam-se questões no âmbito específico desses temas.

#### 3.1. Modo como os idosos são representados

Em relação ao modo como consideram que os idosos são representados pela sociedade em geral, à exceção de um entrevistado, os demais identificaram, uma visão de desconsideração e de desvalorização dos idosos (UR=10/UE=5), predominando o desrespeito, o desprezo e o desinteresse pelos mais velhos. O Entrevistado 3, a propósito, destacou as cada vez mais recorrentes situações de abandono de idosos em lares<sup>24</sup> e hospitais, nos quais, nalguns casos, são maltratados. Por sua vez, a Entrevistada 5, no mesmo âmbito, compara a sociedade de antigamente com a sociedade atual referindo que: *“Mal! A sociedade não é como era dantes!”* (5.5.27.). Procurando justificar a sua posição, o Entrevistado 6 salienta também a possível falta de identificação da sociedade com os mais velhos, na medida em que:

6.5.9. – *“Não se lembram que amanhã ou no outro dia hão de chegar ao mesmo caminho deste velho. Eles pensam nisto como uma coisa positiva, pensam que nunca hão de chegar a ser velhotes e que as dificuldades da idade não hão de chegar nunca.”*

<sup>24</sup> Quando se refere o contexto de lar, fala-se, na verdade, de uma Estrutura Residencial para Idosos, porém manter-se-á a denominação de lar, conforme expresso pelos entrevistados.

Apesar do conteúdo no qual se posicionou, o Entrevistado 3 contradiz-se ao associar também uma visão de valorização da sociedade em geral para com os idosos (UR=2/UE=2), tendo afirmado que: “(...) à primeira vista... eles têm um certo interesse pelos mais velhos porque são fontes de sabedoria (...). Sabem que são uma fonte de sabedoria, que já deram o seu contributo à vida (...).” (3.7.22.). A Entrevistada 4 posicionou-se no mesmo polo ao considerar que a existência de outro tipo de atividades e de oportunidades para a manutenção de uma vida ativa, como é o caso das universidades seniores, são fonte de valorização dos mais velhos e da velhice.

Apenas a Entrevistada 4 assumiu, à partida, um duplo entendimento (UR=1/UE=1), ao ter mencionado que o modo como os idosos são representados depende de pessoa para pessoa: “(...) há pessoas que (...) é positivo e outras que é negativo, (...) é conforme a pessoa, conforme o que pensa (...).” (4.5.13.).

**Tabela 16**

*Subcategoria D1. Sociedade em geral*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>D1. Sociedade em geral</b>	- Desconsideração/desvalorização	10	5
	- Valorização	2	2
	- Duplo entendimento	1	1
<b>D1. Total</b>		13	6

Procurando compreender com maior detalhe o modo como os entrevistados entendem que os idosos são representados, considerando grupos etários específicos, foram colocadas questões sobre o modo como crianças, jovens, adultos e idosos os representam.

Relativamente às crianças, predominou uma visão de carinho, admiração e interesse em relação aos mais velhos, destacada por quatro entrevistados (UR=5/UE=4). Por outro lado, os outros dois entrevistados (UR=2/UE=2) referem que a visão que as crianças têm dos idosos depende sobretudo da sua educação, bem como da influência que o contexto familiar e social assume, destacando que é aquilo que lhes ensinam e transmitem, bem como aquilo que veem fazer, que dita o modo como os representam.

**Tabela 17**

*Subcategoria D2. Crianças*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>D2. Crianças</b>	- Carinho/admiração/interesse	5	4
	- Dependente da educação/do contexto familiar e/ou social	2	2
<b>D2. Total</b>		7	6

No que concerne aos jovens, ainda que dois dos entrevistados sublinhem, mais uma vez, a importância da educação e do contexto familiar e social para o modo de representar os idosos (UR=2/UE=2), nomeadamente daquilo que lhes é transmitido enquanto mais novos, a maioria assume vincadamente existir uma visão de desconsideração e de desvalorização dos mais velhos (UR=10/UE=5), evidenciando ser este o grupo etário que consideram estar mais distante e em sentido antagónico ao dos idosos.

**Tabela 18**

*Subcategoria D3. Jovens*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>D3. Jovens</b>	- Desconsideração/desvalorização	10	5
	- Dependente da educação/do contexto familiar e/ou social	2	2
<b>D3. Total</b>		12	6

Quanto aos adultos, as perspetivas dividem-se, sobretudo, entre os entrevistados que assumem a existência de uma visão de desconsideração e desvalorização dos mais velhos (UR=3/UE=3), e aqueles que evidenciam compreender e valorizá-los (UR=3/UE=3). A par, evidencia-se o caso do Entrevistado 3 que se divide entre os dois conteúdos:

3.8.11. – “(...) os adultos reconhecem o valor que os velhotes têm (...).” – compreensão/valorização;

3.8.12. – “(...) alguns tratam-nos mal como a gente vê aí nas notícias todos os dias (...).” – desconsideração/desvalorização.

Deste modo, os entrevistados evidenciaram que, apesar de existirem situações nas quais os adultos não compreendem ou discordam do posicionamento e/ou das opiniões dos idosos, parece existir uma certa consideração e complacência para com estes ao reconhecerem que a velhice é a fase que se sucede à que vivenciam. Por outro lado, a Entrevistada 2 assume uma posição de subjetividade (UR=1/eu=1) por considerar que: “Cada pessoa vê as coisas de sua maneira (...).” (2.6.24.).

**Tabela 19**

*Subcategoria D4. Adultos*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>D4. Adultos</b>	- Desconsideração/desvalorização	3	3
	- Compreensão/valorização	3	3
	- Subjetividade	1	1
<b>D4. Total</b>		7	6

Sobre o modo como os idosos se representam, a generalidade dos entrevistados reconheceu uma visão de não identificação e/ou visão negativa (UR=4/UE=4), fruto de conflitos ou desavenças antigas entre si. A Entrevistada 2, por exemplo, refletiu sobre a evidência de que, muitas vezes, os idosos, apesar de se encontrarem na mesma faixa etária, reconhecem os outros como “velhos”, cuja conotação do termo é, conforme referido no subponto 2.3., atribuída a pessoas mais velhas, das quais o estado de saúde é mais debilitado:

2.7.3. – *“Às vezes, os outros idosos (...) dizem assim: ‘Aí aquele velho... aquela velha’. E quando eles são das mesmas idades... será que eles não veem que são das mesmas idades e que estão ali, vamos lá... não digo discriminar, mas... desfazer... assim... em ar de troça?!”*.

Por outro lado, evidencia-se ainda uma visão de identificação e/ou de visão positiva, na perspectiva do Entrevistado 1 (UR=2/UE=1), ao ter mencionado que os idosos comunicam facilmente entre si, descrevendo-se de forma positiva e procurando relativizar as coisas menos boas que lhes acontecem. Assumindo um duplo posicionamento (UR=1/UE=1), a Entrevistada 4 revela ainda que depende das situações, ou seja: *“Há de haver uns que pensam bem, outros que pensam mal (...).”* (4.6.9.).

**Tabela 20**

*Subcategoria D5. Idosos*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>D5. Idosos</b>	- Identificação/visão positiva	2	1
	- Não identificação/visão negativa	4	4
	- Duplo posicionamento	1	1
<b>D5. Total</b>		7	6

### 3.2. Cruzamento entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade

No que concerne às divergências e convergências entre o modo como os entrevistados consideram que são representados socialmente e o modo como se autorrepresentam, identificaram-se, sobretudo, indicadores de divergência (UR=3/UE=3). Neste sentido, os entrevistados revelaram considerar que são representados de forma mais positiva ou de forma mais negativa, em detrimento do modo como se sentem, como se ilustra:

1.6.3. – *“Não... não... eles olham para mim já como idoso. (...) não é como jovem! Eu é que me sinto jovem! Então é um pouco diferente, é, porque eu*

*sinto-me jovem da maneira que cá por dentro, não é fisicamente. Agora assim na aparência é claro, é idoso.”;*

5.7.12. – *“Às vezes acaba por ser diferente, porque me veem melhor do que eu me sinto, às vezes, é.”;*

6.6.15. – *“É, é muito diferente. (...) o homem saber como passou a mocidade, no tempo dele, e agora encontrar-se nos casos em que eu me encontro. (...) não há mesmo hipótese nenhuma de uma pessoa olhar para o próprio e saber como se sente e se define. Só eu é que sei como é.”.*

Ainda assim, apuraram-se também indicadores de convergência no discurso de dois entrevistados (UR=2/UE=2), aparentemente relacionados com o tipo de local onde vivem, de pequena dimensão e no qual todos se conhecem, bem como, por outros dois, com posição incerta, ou seja, que revelam não ter a certeza (UR=2/UE=2).

À semelhança do que tem se tem verificado em alguns pontos anteriores, constata-se que alguns entrevistados se posicionam em mais do que um conteúdo, nomeadamente de carácter divergente. Neste âmbito, se por um lado, o Entrevistado 1 reconheceu a divergência existente entre o modo como se representa e o modo como é representado, por outro, reconhece que as opiniões convergem sobretudo quando se tratam de pessoas em situação semelhante, com as quais tem, por isso, facilidade em relacionar-se.

No que à posição indefinida diz respeito (UR=2/UE=2), os entrevistados revelaram que nem sempre a sociedade assume a mesma visão sobre o mesmo aspeto: o que para uns pode ser encarado como positivo, para outros pode ser visto como negativo. A este propósito, destaca-se a perspetiva de uma das entrevistadas:

4.6.12. – *“Nem sempre. Às vezes a gente... umas pessoas olham de uma maneira, outra pessoa tem a perceção dessa pessoa de outra maneira. Nunca sabemos... se é para bem, se é para mal. Quer dizer... cada um fica com a sua.”.*

Com a mesma posição, o Entrevistado 3 realçou que tudo depende do sentido atribuído por cada um, nomeadamente:

3.9.2. – *“(...) eu tenho a impressão que há de haver pessoas que dizem assim: ‘Ah, aquele velho... aquele velho e tal (...)’. Mas não sei se isso seja desprestigiante... não sei... que nós somos velhos, não é verdade?! Nós somos velhos! (...) eu acho que não deve ser diferente (...).”.*

**Tabela 21**

*Subcategoria E1. Divergências e convergências entre o modo como os idosos consideram que são representados socialmente e o modo como se autorrepresentam*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>E1. Divergências e convergências entre o modo como os idosos consideram que são representados socialmente e o modo como se autorrepresentam</b>	- Divergente	3	3
	- Convergente	2	2
	- Posição indefinida	2	2
<b>E1. Total</b>		7	6

Sobre a idade dos indivíduos quando se verificam divergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade, os entrevistados entendem que estas acontecem sobretudo junto do grupo etário dos mais novos/jovens (UR=2/UE=2), mas também quando tida em conta uma perspectiva transversal da sociedade, ainda que, neste caso, não seja a idade o fator decisivo para tal (UR=2/UE=2).

O Entrevistado 1 reconheceu ainda a possibilidade de existirem divergências quando é considerada a perspectiva de outros idosos (UR=1/UE=1): *“Dos sessenta e cinco para a frente. Sessenta e cinco/setenta/oitenta (...).”* (1.6.9.).

**Tabela 22**

*Subcategoria E2. Idade dos indivíduos quando se verificam divergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>E2. Idade dos indivíduos quando se verificam divergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade</b>	- Mais velhos	1	1
	- Mais novos/jovens	2	2
	- Perspetiva transversal	2	2
<b>E2. Total</b>		5	5

No caso das convergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade, os entrevistados afirmaram que se verificam sobretudo quando considerada a opinião de indivíduos na velhice (UR=2/UE=2), mas também, ainda que menos, em indivíduos na idade adulta (UR=1/UE=1). Na primeira opção, destaca-se a afirmação do Entrevistado 3 sobre o modo como é representado por indivíduos na velhice: *“Assim até mais velhos que eu, eles não consideram velhos.”* (3.9.13.).

**Tabela 23**

*Subcategoria E3. Idade dos indivíduos quando se verificam convergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>E3. Idade dos indivíduos quando se verificam convergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade</b>	- Na velhice	2	2
	- Em idade adulta	1	1
<b>E3. Total</b>		3	3

### 3.3. Sentimentos da sociedade face ao envelhecimento

No que concerne aos sentimentos da sociedade face ao envelhecimento, a maioria dos entrevistados admitiu reconhecer que, no geral, a sociedade tem medo/preocupação de envelhecer (UR=5/UE=5).

**Tabela 24**

*Subcategoria F1. Medo/preocupação de envelhecer*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>F1. Medo/preocupação de envelhecer</b>	- Existência	5	5
	- Inexistência	4	3
<b>F1. Total</b>		9	6

Sobre os motivos que originam o medo/a preocupação de envelhecer, os entrevistados destacam, sobretudo, o receio pelo surgimento de doenças que possam de algum modo condicionar a sua autonomia, bem como a clarividência dos sinais de envelhecimento, como o aparecimento de rugas (UR=7/UE=4). Por outro lado, também o medo da morte e/ou de sofrer assumem destaque (UR=4/UE=3), a par do receio na integração em lar (UR=1/UE=1) e/ou da perda de familiares (UR=1/UE=1).

**Tabela 25**

*Subcategoria F2. Motivos que originam o medo/a preocupação de envelhecer*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>F2. Motivos que originam o medo/a preocupação de envelhecer</b>	- Medo da morte/de sofrer	4	3
	- Dependência/doença/sinais de envelhecimento	7	4
	- Integração em lar	1	1
	- Perda de familiares	1	1
<b>F2. Total</b>		13	4

O medo/a preocupação de envelhecer, inicia-se, sobretudo, a partir de uma idade específica (UR=3/UE=3), entre os 50 e os 60 anos, ou, por outro lado, com o surgimento de doenças e com a perda de autonomia (UR=3/UE=3), tendo referido que, neste caso, poderá surgir desde muito cedo: “(...) a pessoa agora já desde muito de nova começa logo a ter muitas coisas.” (5.8.9.).

**Tabela 26**

*Subcategoria F3. Momento em que se inicia o medo/a preocupação de envelhecer*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>F3. Momento em que se inicia o medo/a preocupação de envelhecer</b>	- Numa idade específica	3	3
	- Com o início da doença/dependência	3	3
<b>F3. Total</b>		6	5

### 3.4. Educação e formação na velhice

No sentido de compreender o impacto e os benefícios das aprendizagens ao longo da vida, nomeadamente no modo como os idosos são vistos pela sociedade, explorou-se o posicionamento dos entrevistados quanto a esses pontos, bem como à sua participação em contextos de educação e formação.

Quando questionados sobre a importância da aprendizagem nesta fase da vida, todos os entrevistados afirmaram concordar, reconhecendo-a indiscutivelmente (UR=6/UE=6).

**Tabela 27**

*Subcategoria G1. Importância da aprendizagem nesta fase da vida*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>G1. Importância da aprendizagem nesta fase da vida</b>	- Concordância	6	6
<b>G1. Total</b>		6	6

No que concerne à motivação para a aprendizagem nesta fase da vida, os entrevistados confessaram tratar-se de uma fonte e oportunidade de atualização e de aquisição de novos conhecimentos (UR=4/UE=4), já que, independentemente da idade, existem sempre coisas para aprender, permitindo-lhes inovar. A aprendizagem foi também retratada, por três entrevistados, como uma forma de estarem ocupados e distraídos (UR=3/UE=3), cujo impacto é fulcral para se manterem ativos:

2.8.25. – “*Estamos distraídas. (...) Isso ajuda muito! Ajuda a viver a velhice de outra maneira... porque a gente vive a vida assim... pronto... até estamos mais distraídas do que a pessoa estar ali (exemplifica sentada/encostada/deprimida)... para mim não dá!*”.

Ainda sobre o mesmo ponto, o Entrevistado 6 considerou que a aprendizagem se trata de forma de educação para o envelhecimento (UR=1/UE=1), sendo esse um dos fatores que a motivam. Isto é: “*(...) porque se tem que se ir mentalizando que a coisa, a vida, vai passando e a gente tem que ir mentalizando também que os outros mais novos que vêm atrás da gente vão passar também pelo mesmo. E isto é também uma forma de aprender, é, não tenhas dúvidas nenhuma. Aprender a viver (...).*” (6.7.13.).

**Tabela 28**

*Subcategoria G2. Motivação para a aprendizagem nesta fase da vida*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>G2. Motivação para a aprendizagem nesta fase da vida</b>	- Forma de se manter ativo/ocupado	3	3
	- Fonte/oportunidade de atualização	4	4
	- Educação para o envelhecimento	1	1
<b>G2. Total</b>		<b>8</b>	<b>6</b>

Sobre a frequência de espaços destinados à aprendizagem para os mais velhos, quatro dos entrevistados revelaram nunca ter frequentado nenhum espaço específico para esse fim (UR=4/UE=4), ainda que destes, salvo o Entrevistado 6, todos tenham destacado a participação em contextos de educação informal (televisão, livros, horta e através do contacto com outros indivíduos) (UR=4/UE=3). Apenas dois dos seis entrevistados frequentavam espaços de educação não formal, mais concretamente a universidade sénior (UR=2/UE=2).

**Tabela 29**

*Subcategoria G3. Frequência de espaços destinados à aprendizagem para os mais velhos*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>G3. Frequência de espaços destinados à aprendizagem para os mais velhos</b>	- Educação não formal	2	2
	- Educação informal	4	3
	- Não frequência	4	4
<b>G3. Total</b>		<b>9</b>	<b>6</b>

Relativamente a estes dois últimos entrevistados, as suas opiniões dividiram-se quanto às implicações da frequência de espaços de educação não formal, no modo de encarar o envelhecimento:

- a) Implicações positivas (UR=1/UE=1), devido ao aumento do convívio, das distrações e conseqüente sensação de que se mantém jovem por mais tempo por estar ativo;
- b) Implicações inexistentes (UR=1/UE=1), referindo que a frequência desse espaço não alterou o seu modo de pensar, pois é precisamente pelo seu modo de pensar que a frequenta, caso contrário, não o faria.

**Tabela 30**

*Subcategoria G4. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de encarar o envelhecimento*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>G4. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de encarar o envelhecimento</b>	- Positivas	1	1
	- Inexistentes	1	1
<b>G4. Total</b>		2	2

No que respeita às implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de olhar para si próprio, ambos os entrevistados reconheceram o seu impacto positivo:

1.7.22. – “*Sim. Pelo menos estou ocupado. Em vez de estar em casa no sofá a ver televisão, todo o dia (...). Porque é bom nós não nos agarrarmos ao sofá... fazer caminhadas. E, no entanto, na Universidade Sénior estou ocupado. Estou ocupado e estou a aprender, coisas que eu não sabia (...). E sinto-me muito bem assim.*”;

4.8.2 – *Levou. Levou. (...) Levou-me a ser mais otimista nesta fase da vida (...).*”.

**Tabela 31**

*Subcategoria G5. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de olhar para si próprio*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>G5. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de olhar para si próprio</b>	- Olhar mais positivo/otimista	2	2
<b>G5. Total</b>		2	2

### 3.5. Relações sociais

Procurando compreender o impacto das relações sociais no modo como os idosos são representados pela sociedade, colocaram-se questões sobre se mantêm convivência e contacto com outros indivíduos frequentemente.

Com exceção de dois (UE=2/U=2), os restantes entrevistados confirmaram conviver e manter-se em contacto com outros indivíduos com regularidade (UR=4/UE=4).

**Tabela 32**

*Subcategoria H1. Manutenção da convivência e do contacto com outros indivíduos frequentemente*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>H1. Manutenção da convivência e do contacto com outros indivíduos frequentemente</b>	- Mantém	4	4
	- Não mantém	2	2
<b>H1. Total</b>		6	6

Dos quatro entrevistados que mantêm convivência e contacto com outros indivíduos frequentemente, os contextos mais referidos foram a universidade sénior, o grupo de cantares/coro, a missa e o café. Foram ainda mencionados a rua, a Associação de Reformados e Pensionistas Idosos do Crato, locais de ocasião especial (por exemplo de determinadas comemorações) e outros sítios vários (não discriminados).

**Tabela 33**

*Subcategoria H2. Contextos*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>H2. Contextos</b>	- Universidade sénior	2	2
	- Rua	1	1
	- Associação de Reformados e Pensionistas Idosos do Crato	1	1
	- Grupo de cantares/coro	2	2
	- Missa	2	2
	- Café	2	2
	- Ocasões especiais	1	1
	- Vários sítios (não discriminados)	1	1
<b>H2. Total</b>		12	4

### 3.6. Contextos educativos e sociais

No que respeita à participação em espaços destinados à aprendizagem e/ou em atividades de organizações/associações, as opiniões dos entrevistados remeteram tendencialmente para a sua influência positiva (UR=5/UE=5), relacionando-a com a persistência de uma melhor visão sobre os mais velhos que participam, ao lhes ser reconhecida inteligência, competências, capacidades, autonomia e até mais saúde e menos idade, como refere o Entrevistado 6:

6.8.5. – *“Eu julgo que sim, que a sociedade valoriza e olha para os mais velhos que continuam a fazer coisas, de forma mais positiva. (...) E influencia, pois, o que os outros pensam sobre eles. (...) Porque acaba por ser menos evidente a idade que têm e são vistos de forma mais positiva, como se fossem mais novos ou pelo menos como se não tivessem tantos problemas de saúde. (...). Mas acham que são mais ativos.”*

Verificaram-se, no entanto, algumas perspetivas distintas. Se por um lado a Entrevistada 4 reconheceu a influência positiva, simultaneamente assumiu uma perspetiva negativa (UR=1/UE=1) e também de relativismo (UR=1/UE=1):

4.7.25. – *“(...) há pessoas que dizem assim: ‘Ah, anda ali, de pasta na mão’, quando a gente leva... ou ‘Anda desta maneira ou da outra, parece que não tem nada que fazer em casa’.*” – negativa;

4.8.3. – *“(...) às vezes há pessoas que dizem bem e outras dizem mal (...).”* – relativa;

4.8.13. – *“Acho que sim. Acho que pode influenciar, digo eu. (...) isto agora já está assim tudo um bocadinho as mentes um bocadinho mais abertas e... acho que as pessoas olham bem para isso e faz muita falta, faz, faz.”* – positiva.

Já o Entrevistado 3, que igualmente considerou favorável a participação em espaços educativos e sociais naquilo que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos, admitiu, de igual modo, não ter qualquer influência (UR=2/UE=2):

3.11.25. – *“Não. (...) A mim é que me faz diferença! Faz-me sentir melhor... faz-me sentir realizado.”* – inexistente/nula;

3.12.5. – *“A verdade é que ser-se ativo é sempre bom para tudo... até para isso. (...) Olham para nós, para a nossa velhice, de forma mais positiva.”* – positiva.

A posição do Entrevistado 3, quanto à inexistência de influência sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços, foi igualmente defendida pela Entrevistada 2, ainda que se denotem hesitações no seu discurso:

2.9.23. – “Acho que não. Acho que não. Acho que não, mas pronto. Se poderão ficar com uma ideia de o nosso envelhecimento ser mais precoce e o delas não... não sei. Eu acho que não (...).”.

**Tabela 34**

*Subcategoria I1. Influência sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>I1. Influência sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços</b>	- Positiva	5	5
	- Negativa	1	1
	- Relativa	1	1
	- Inexistente/nula	2	2
<b>I1. Total</b>		9	6

Sobre a idade dos indivíduos que possuem entendimentos sobre a participação dos mais velhos em contextos educativos e sociais, trata-se predominantemente de indivíduos mais velhos (UR=4/UE=4), com idades que rondam os 60, 70 e 80 anos.

Ainda assim, a Entrevistada 4 considera também a possibilidade de se tratar de indivíduos mais velhos e mais novos (UR=1/UE=1):

4.8.18. – “Eu acho que é as duas visões, uma e outra: os mais novos que ficam com uma visão melhor dos mais velhos e é também os mais velhos que quando vêm os das suas idades a serem ativos e olham melhor. (...) Ainda que haja sempre quem ache mal e diga mal (...).”.

**Tabela 35**

*Subcategoria I2. Idade dos indivíduos que possuem entendimentos sobre a participação dos mais velhos nesses espaços*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>I2. Idade dos indivíduos que possuem entendimentos sobre a participação dos mais velhos nesses espaços</b>	- Mais velhos	4	4
	- Mais velhos e mais novos	1	1
<b>I2. Total</b>		5	5

#### 4. Volatilidade das representações sociais de velhice e de ser idoso

Para entender se a representação que os entrevistados têm, no presente, acerca da velhice e dos outros idosos é diferente da que foram construindo ao longo da vida, colocaram-se questões sobre as diferenças no modo de ver a velhice e os outros idosos, ao longo da vida e na atualidade.

##### 4.1. Ao longo da vida

Quanto às representações a propósito do envelhecimento quando mais novo, à exceção de um entrevistado, os demais revelam nunca terem pensado sobre isso (UR=5/UE=5):

1.8.19. – *“Nunca imaginava.” [que envelhecer seria assim] (...) Eu, pensei... bom... eu, eu, pensei... quando eu for velho... quando eu for velho... mas quando é que eu lá chego?! E afinal cheguei (...).”;*

2.10.11. – *“Nunca pensei nisso! Eu nunca pensei de envelhecer! Eu nunca pensei que envelhecesse e então não pensei.”;*

3.12.14. – *“Nem pensava nisso. Nem pensava nisso, sequer. Eu só comecei a pensar (...) na velhice... quando foi aí assim aos meus cinquenta anos, mais ou menos (...).”;*

5.10.12. – *“Nunca pensei (...), a gente pensa que nunca perde a força, que tem sempre vontade de tudo.”;*

6.8.27. – *“Não, filha, nunca imaginei. Nunca, nunca, nunca imaginei que era assim, nunca. Nunca. Eu nunca pensei, nem nunca imaginei que havia de chegar a um ponto assim, nunca. (...) Porque me parecia que nunca me havia de faltar as forças, nem a memória. (...) que nunca me passou pela cabeça que eu chegava a um ponto destes (...).”*

Excetua-se, neste caso, a Entrevistada 4 que assumiu, enquanto mais nova, ter tido uma representação negativa a propósito do envelhecimento pela influência do seu contexto familiar: *“Não porque (...) eu vivi sempre com a minha avó e a minha avó era muito dependente (...) pensava que quando tivesse a idade da minha avó seria igual a ela (...).”* (4.8.23.).

**Tabela 36***Subcategoria J1. Representações a propósito do envelhecimento quando mais novo*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>J1. Representações a propósito do envelhecimento quando mais novo</b>	- Inexistentes	5	5
	- Negativas	1	1
<b>J1. Total</b>		6	6

Quanto às representações acerca das pessoas mais velhas quando mais novo, as opiniões dividiram-se entre, por um lado, uma visão de debilidade física (UR=3/UE=3), ligada à falta de saúde e ao aumento da dependência, mas também à perda/falta de memória, e, por outro lado, uma visão de valor acrescido (UR=2/UE=2), caracterizando os idosos como fontes de sabedoria, de conhecimentos e de experiência. Em ambos os casos, para a formulação das representações foi sobretudo considerada a experiência e as situações de vida dos idosos que lhes eram próximos em contexto familiar. Surge também uma perspetiva de maior distanciamento face à realidade (UR=1/UE=1), defendida pela Entrevistada 2, que, quando mais nova, considerou que as debilidades sentidas pelos mais velhos não seriam como estes as descreviam: “(...) a minha avó (...) ela dizia assim: ‘Ai, enfim lá a agulha, porque eu não vejo’. E a gente dizia assim: ‘Ai, a avó é tão mentirosa! Olha lá, tem os olhos abertos e diz que não vê!’ (...). Parecia que na nossa idade de miúdas, sete, oito anos, a gente não via aquilo como se fosse verdade (...) e parecia-nos que não era assim! Mas... na realidade era... é assim.” (2.10.20.).

**Tabela 37***Subcategoria J2. Representações acerca das pessoas mais velhas quando mais novo*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>J2. Representações acerca das pessoas mais velhas quando mais novo</b>	- Valor acrescido	2	2
	- Debilidade (saúde)	3	3
	- Perspetiva distante da realidade	1	1
<b>J2. Total</b>		6	6

Questionados a propósito das representações sobre os mais velhos ao longo da vida, três dos entrevistados reconheceram ter assumido uma representação positiva (UR=3/UE=3). Por outro lado, dois dos entrevistados referiram uma representação negativa (UR=2/UE=2), que ainda que marcada pelo respeito, se centrava em pontos como a pena e a falta de força e de saúde. A Entrevistada 2, no que lhe diz respeito, assumiu uma representação ambivalente, dividindo-se entre a positiva e a negativa, consoante a situação considerada.

**Tabela 38**

*Subcategoria J3. Representações sobre os mais velhos ao longo da vida*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>J3. Representações sobre os mais velhos ao longo da vida</b>	- Positiva	3	3
	- Negativa	2	2
	- Ambivalente	1	1
<b>J3. Total</b>		6	6

Sobre os motivos para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa ao longo da vida, os entrevistados enunciaram os que constam na tabela que se segue (tabela 39).

**Tabela 39**

*Subcategoria J4. Motivos para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa ao longo da vida*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>J4. Motivos para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa ao longo da vida</b>	- História de vida	2	2
	- Personalidade/maneira de agir e/ou estar	2	1
	- Condição de saúde	1	1
	- Atividade profissional exercida	1	1
	- Experiência familiar	2	2
	- Antevisão do futuro	1	1
<b>J4. Total</b>		9	6

## 4.2. Perspetiva atual

No que concerne às representações acerca das pessoas mais velhas numa perspetiva atual, quatro dos entrevistados expressaram o entendimento de que os mais velhos têm um valor acrescido (UR=4/UE=4), reconhecendo-lhes valor e respeito pelo que já fizeram e tendo em conta os seus conhecimentos:

1.9.4. – *“Eu vejo os idosos com muito respeito e com muita consideração (...).”*;

2.10.30. – *“(…) os idosos, já fizeram a vida deles, agora precisam de descanso, de carinho, de compreensão. E que muitas vezes não têm e às vezes há maus-tratos (...). Deve-se dar amor e respeito e que os tratem bem (...).”*;

3.12.24. – *“(…) São tesouros! (...) são caixas de surpresa (...).”*;

6.9.18. – *“Os idosos estimá-los ainda, que ainda vão a tempo. Ainda vão a tempo de os respeitar. (...) Agora já não é com aquela visão de antes de que não são capazes, (...) tanta vez que eu disse, (...) que pedia desculpa daquilo*

*que eu lhes dizia. Que eu agora reconheço que aquilo que eles me diziam era verdade.”.*

Dois dos entrevistados viam os idosos com normalidade (UR=2/UE=2), dentro daquilo que é normal processo de envelhecimento que vivenciam:

2.10.28. – *“Normal. Normal. Como nós estamos a envelhecer eles também já envelhecerem (...).”;*

4.9.5. – *“(…) eu acho que os idosos, agora assim neste momento... a pessoa sente-se, não sente idosa assim já desta idade vá. A pessoa sente que... pronto... tem as suas limitações, que é assim mesmo, que isso faz parte da vida e é a saúde... umas mais, outras menos (...).”.*

A Entrevistada 5, por sua vez, reconheceu tristeza no modo como representa os idosos: *“Tudo triste de ter a idade. Vejo com tristeza o ponto em que se chega.”* (5.10.18.).

**Tabela 40**

*Subcategoria L1. Representações acerca das pessoas mais velhas*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>L1. Representações acerca das pessoas mais velhas</b>	- Valor acrescido	4	4
	- Normal – processo de envelhecimento	2	2
	- Tristeza	1	1
<b>L1. Total</b>		7	6

Sobre os motivos que levavam, no presente, a tais representações formuladas acerca das pessoas mais velhas, os entrevistados apontaram cinco justificações diferentes, conforme apresentado na tabela seguinte (tabela 41).

**Tabela 41**

*Subcategoria L2. Motivos para as representações formuladas acerca das pessoas mais velhas*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>L2. Motivos para as representações formuladas acerca das pessoas mais velhas</b>	- Atividade profissional exercida	1	1
	- Valores/conhecimentos	2	2
	- Envelhecimento mais tardio	1	1
	- Perdas/limitações	1	1
	- Identificação com a situação	1	1
<b>L2. Total</b>		6	6

Quando solicitado que os próprios entrevistados se comparassem com os indivíduos da sua idade, a maioria dos entrevistados identificou diferenças (UR=4/UE=4), frisando que uns parecerão mais velhos e outros mais novos:

1.9.21. – “*Parecem diferentes (...). Uns mais novos e outros mais velhos. Mesmo os da minha idade*”;

2.12.5. – “*Não. Ninguém é igual a ninguém! Uns estão mais envelhecidos, outros estão menos (...).*”;

4.10.5. – “*Há pessoas que parecem mais novas, há outras pessoas que parecem mais velhas.*”;

5.11.17. – “*Mais velhas... não sei. Porque é algumas que estão mais mal, que outras.*”.

Dois dos entrevistados assumiram sentir-se iguais (UR=2/UE=2), admitindo que não viam diferenças entre si e os outros idosos já que: “*(...) está tudo no mesmo estado! Está tudo com arrelias de não poder andar, nas pernas... tudo.*” (5.11.13.). A Entrevistada 5, referiu-se, no entanto, também a serem diferentes.

O Entrevistado 3 assumiu uma posição mais relativa, na medida em que refere: “*Iguais. Alguns diferentes (...).*” (3.13.10.).

#### **Tabela 42**

*Subcategoria L3. Comparação entre o próprio e os indivíduos da sua idade*

<b>Subcategoria</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
<b>L3. Comparação entre o próprio e os indivíduos da sua idade</b>	- Diferentes	4	4
	- Iguais	2	2
	- Relativo	1	1
<b>L3. Total</b>		7	6

Analisando os motivos para parecer mais novo ou mais velho quando comparado com outros indivíduos da mesma idade, os entrevistados apontaram inúmeros, com especial destaque para as diferenças na maneira de ser, estar e pensar (UR=9/UE=5), ou seja, o modo como os idosos se comportam e como encaram a velhice e as situações de vida, mantendo uma postura (mais ou menos) ativa e positiva. Destacaram ainda o estado de saúde (UR=4/UE=4), mais ou menos debilitado, sobretudo no domínio físico, bem como a experiência pessoal e as situações de vida (UR=2/UE=2), reconhecendo o impacto que o estilo de vida e experiência pessoal têm no modo como é vivida a velhice, entre outros de menor relevância, também referidos na tabela seguinte (tabela 43).

**Tabela 43**

*Subcategoria L4. Motivos para parecer mais novo ou mais velho quando comparado com outros indivíduos da mesma idade*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>L4. Motivos para parecer mais novo ou mais velho quando comparado com outros indivíduos da mesma idade</b>	- Maneira de ser/estar/pensar	9	5
	- Estado de saúde	4	4
	- Profissão exercida	1	1
	- Experiência pessoal/situações de vida	2	2
	- Aspeto exterior/aparência	1	1
	- Manutenção de uma vida ativa	1	1
<b>L4. Total</b>		18	6

## 5. Idadismo

No sentido de perceber, mais especificamente, se os entrevistados se sentem ou já se sentiram discriminados pela sua idade, colocaram-se questões sobre as formas de tratamento com base na idade e sobre as opiniões tecidas sobre os próprios entrevistados.

### 5.1. Discriminação dos idosos pela sua idade

Relativamente ao modo como são tratados, todos os entrevistados afirmaram ser tratados de forma igual/normalmente (UR=6/UE=6), não sentindo mudanças nesse domínio com o aumento da idade, por exemplo:

2.13.3. – *“Acho que não é pelos anos que as pessoas são tratadas de diferente maneira (...). Como me tratavam há uns anos atrás.”;*

6.11.3. – *“Eles não me tratam diferente pela minha idade, eles tratam-me porque respeitam-me.”.*

No entanto, e apesar de terem manifestado serem tratados de igual forma, a Entrevistada 4 e o Entrevistado 6 revelaram sentir que, de algum modo, acabam por ser tratados de forma diferente (UR=2/UE=2), a primeira porque sentiu que o respeito diminuiu, sobretudo quando se fala de pessoas mais novas e o segundo porque, em sentido inverso, sentiu que o respeito aumentou:

4.10.17. – *“Há a maneira de tratar de uma pessoa nova e há a maneira de uma pessoa já com mais, com mais uns anitos (...). O respeito isso já abalou*

*um bocadinho, às vezes uma pessoa nova ter o respeito por uma pessoa já de mais idade é um bocado mais difícil, hoje em dia.”;*

6.11.11. – *“Mas a verdade é que, com o aumento da idade, há muitos que começaram a tratar-me ainda melhor e com muito mais respeito... e com muito mais respeito (...).”.*

**Tabela 44**

*Subcategoria M1. Modo como é tratado*

<b>Subcategoria</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
<b>M1. Modo como é tratado</b>	- De forma igual/normalmente	6	6
	- De forma diferente	2	2
<b>M1. Total</b>		8	6

Pelo testemunho dos entrevistados, pode inferir-se que a maneira como são tratados, está mais relacionada com o respeito, ou não, que lhes é tido, do que com a sua idade.

Em relação à opinião dos outros sobre si, pela sua idade, metade dos entrevistados assumiram desconhecê-la (UR=3/UE=3). Ainda assim, a Entrevistada 4, de forma ambígua, referiu que poderão existir opiniões a favor de se manter ativa, valorizando-a, mas também existirão críticas, principalmente quando se trata de pessoas com as quais não mantém uma relação próxima e de afinidade. Também numa perspetiva ambígua (UR=2/UE=2) se encontra a Entrevistada 5 ao considerar, por um lado, que as suas limitações físicas poderão influenciar a opinião que os outros têm sobre si, mas por outro o modo como lida com o seu sofrimento, mantendo-se autónoma e ativa:

4.11.4. – *“(...) umas pessoas podem achar positivo eu manter-me ativa, fazer coisas e pertencer a sítios, não digo as pessoas amigas, mas outras criticam (...).”;*

5.12.2. – *“Olham para a gente com os problemas que a gente tem, estão à vista. Mas, às vezes, até pensam melhor do que o que estou, que se esquecem do meu sofrimento.”.*

Apenas o Entrevistado 1 se posicionou como jovem (com menos idade) ao manifestar, por se manter ativo, que: *“(...) pensam que eu não tenho a idade que eu tenho. Pensam que sou um jovem”* (1.10.19.).

**Tabela 45***Subcategoria N1. Opinião dos outros*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>N1. Opinião dos outros</b>	- Jovem (com menos idade)	1	1
	- Ambígua	2	2
	- Desconhecida	3	3
<b>N1. Total</b>		6	5

Apesar de muitos terem revelado desconhecer aquilo que pensam sobre si, ou se terem posicionado ambigualmente, todos os entrevistados, com exceção da Entrevistada 2, conseguiram apontar razões determinantes para as opiniões tecidas, tendo referidos aspetos como: a maneira de ser/agir, mantendo-se alegre (UR=2/UE=2); a manutenção de uma vida ativa, mantendo-se ocupado (UR=2/UE=2) e características pessoais, como o ser uma pessoa séria ou a postura que foi adotando ao longo da vida (UR=2/UE=2).

**Tabela 46***Subcategoria N2. Razões para as opiniões tecidas*

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	UR	UE
<b>N2. Razões para as opiniões tecidas</b>	- Maneira de ser/agir	2	2
	- Manutenção de uma vida ativa	2	2
	- Características pessoais	2	2
<b>N2. Total</b>		6	6

Sobre as implicações das opiniões tecidas sobre si, a maioria dos entrevistados revelaram adotar uma postura de indiferença (UR=4/UE=4), afirmando que não os afetava aquilo que pensam de si. Por sua vez, dois dos entrevistados reportaram-se a implicações negativas (UR=2/UE=2). Neste âmbito, de destacar o caso da Entrevistada 5, ao sentir que, de certo modo, a veem de forma mais positiva do que aquela que se sente, desvalorizando o quanto tem sofrido com a perda dos seus familiares e, no caso do Entrevistado 6, por sentir que os outros não são frontais por não serem capazes de lhe dizer o que acham dele:

5.7.14. – “(...) dizem: ‘Ah, tu tens sido muito forte’. (...) Eu às vezes (...), quando me dizem isso (...) fico um bocadinho triste porque fico a pensar se as pessoas pensarão que eu não sofro, que eu que não estou a sofrer.”;

6.11.28. – *Eu afeta-me. Porque... o que eles pensam, eles não têm coragem para me dizer a mim (...).*”

De todos os entrevistados, apenas o Entrevistado 1 explicitou que o modo como é tratado tinha implicações positivas em si, ao fazer sentir-se mais novo por ser representado favoravelmente em função da manutenção de uma vida ativa.

**Tabela 47***Subcategoria N3. Implicações das opiniões tecidas*

<b>Subcategoria</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
<b>N3. Implicações das opiniões</b>	- Positivas	1	1
	- Negativas	2	2
	- Indiferença	4	4
<b>N3. Total</b>		7	6

O próximo capítulo centrar-se-á na discussão dos resultados da presente dissertação.

## **CAPÍTULO II – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Nos próximos pontos, procurar-se-á discutir os resultados alcançados com a realização da presente dissertação, confrontando as perspectivas dos autores apresentadas no enquadramento teórico, com os dados recolhidos e antes apresentados. Com a elaboração deste capítulo, pretender-se-á dar resposta aos objetivos traçados previamente e à questão de partida formulada.

## **1. Representações de velhice e de ser idoso**

De acordo com Fortaine (2000) e Lima (2010), o envelhecimento é um processo natural e progressivo de degradação que ocorre ao longo da vida de forma diferente para cada indivíduo. António (2013) e Carvalho (2013) reforçam essa ideia, porém, acrescentam que o processo de envelhecimento implica, também, crescimento e desenvolvimento pessoal ao associar-se a um conjunto de alterações com repercussões a nível biopsicossocial. Neste sentido, considerando a perspectiva dos idosos entrevistados, reconhece-se, não só, que a velhice se trata de uma fase de vida específica no decorrer do ciclo vital, ao longo do processo de envelhecimento, mas também, que, por isso, as mudanças que lhe são inerentes ocorrem de forma gradual.

Além da relevância dada às alterações no domínio biológico, eventualmente por serem aquelas que mais facilmente se conseguem identificar uma vez que, de certo modo, se encontram mais visíveis, os participantes no estudo reportaram-se também a mudanças de origem psicológica, social e até financeiro-económica, destacando a multidimensionalidade dos aspetos subjacentes ao envelhecimento.

Independentemente do domínio considerado, os idosos demonstram ir ao encontro da conceção proposta por diversos autores de que, gradualmente, com o passar dos anos, aumenta também a fragilidade e a probabilidade de morte na qual o processo de envelhecimento culmina (Costa, 2006; Lima, 2010; Morando 2022; Nunes & Menezes, 2014; OMS, 2015; Rosa, 2020). Neste sentido, destacaram, sobretudo, a definição de velhice com base numa representação negativa, centrando-se na diminuição de saúde, de autonomia e de rede de suporte.

Não obstante, o decurso do processo de senescência depende, em grande medida, da capacidade de autorregulação de cada indivíduo, uma vez que tal condiciona, não só o modo como os idosos representam a velhice, mas também o modo como a vivenciam em termos efetivos (Costa, 2006; Fonseca, 2020; Morando 2022; Nunes & Menezes, 2014; Rosa, 2020;

Zimmerman, 2000). Consequentemente, fatores como a manutenção da participação social, a importância da aprendizagem nesta fase da vida, a existência de rede de suporte e a manutenção de um pensamento positivo, denotaram-se fundamentais para lidar com as possíveis adversidades inerentes ao passar do tempo, conforme se induz pela perspectiva dos entrevistados.

Apesar das dimensões em comum, nomeadamente no âmbito celular, o envelhecimento e a velhice foram representados como uma experiência individual, tendo em conta os fatores apontados pelos entrevistados para ser-se considerado idoso, também eles diferentes de pessoa para pessoa, nomeadamente: o estado de saúde (havendo pessoas que vivem com mais, menos ou quaisquer problemas); o modo de pensar, ser/agir e o estado de espírito; a atividade profissional exercida antes da reforma e, inclusive, e especificamente, as próprias singularidades pessoais. Esta constatação está em sintonia com o proposto por diversos autores como Carvalho (2012), Costa (2006) e Lima (2010).

Inequivocamente, envelhecer associa-se às mudanças e aos sinais fruto ao passar do tempo que tornam os indivíduos velhos ou idosos. Do ponto de vista biológico e psicológico, com o avanço da idade cronológica, destacam-se, assim, inúmeras alterações, porém nem todas impeditivas da manutenção da funcionalidade e da atividade do organismo (Costa, 2006). Nesta linha de ideias, todos os idosos entrevistados destacaram vivenciar inúmeros aspetos negativos do envelhecimento de ordem biológica e quase todos também de ordem psicológica, apesar de se manterem totalmente autónomos. Por consequência, apesar do declínio funcional, bem como do risco aumentado de surgirem doenças com o passar dos anos, os participantes na investigação destacaram predominantemente sinais e sintomas inerentes ao processo de envelhecimento (Almeida, 2014; Morando, 2022).

No âmbito do envelhecimento biológico, os idosos identificaram alterações nos domínios muscular, esquelético, cardíaco e vascular, articular/do movimento articular, do equilíbrio e da mobilidade, do metabolismo e da composição corporal, do aparelho digestivo, dos pulmões e sobre alguns dos principais sentidos do corpo humano, os quais já haviam sido referenciados no enquadramento teórico no âmbito das dimensões do envelhecimento sobre o envelhecimento biológico (Almeida 2022; Chodzko-Zajko et al., 2009; Correia, 2003; Menezes, 2014; Nunes & Geis, 2003; Sequeira, 2018; Zimmerman, 2000). Relativamente ao envelhecimento psicológico, os idosos identificaram alterações ao nível da memória/estrutura mnésica, domínio igualmente destacado por diferentes autores (Azevedo & Teles, 2018; Barreiros, 2006; Correia, 2003; Fontaine, 2000; Geis, 2003; Moraes et al., 2010; Nunes & Menezes, 2014; Sequeira, 2018).

Em última instância, tal como a saúde tem vindo a ser conceptualizada predominantemente em função do bem-estar global dos indivíduos a nível biopsicossocial, em detrimento da mera ausência de doença, também os idosos olharam para o envelhecimento numa perspetiva global, considerando ainda o domínio social na definição dos seus aspetos mais negativos. Neste âmbito, destacaram a diminuição do suporte familiar e o aumento da solidão e do isolamento, também mencionados por diversos autores (Carvalho, 2012; Guedes, 2014; Monteiro & Neto, 2008; Nunes e Menezes, 2014; Quaresma, 2013; Teixeira, 2010).

Apesar de a velhice ser predominantemente representada, pelos idosos entrevistados, como algo negativo, conforme referido, verifica-se também a relevância da representação positiva assumida por alguns. Esta evidência vai ao encontro dos resultados obtidos nos estudos de Daniel et al. (2015), Moreira et al. (2021) e de Santos et al. (2013), ao constatarem uma dicotomia no modo como a velhice é representada. Deste modo, a velhice constitui-se, segundo alguns dos entrevistados, também como uma etapa alegre/feliz, caracterizada pelo acumular de conhecimentos e reconhecendo, de certo modo, a sua vivência como um privilégio.

Ainda que os entrevistados representem os idosos como pessoas de idade avançada e com menos saúde e/ou dependência, centrando-se sobretudo nas perdas (aspetos negativos), prevalece, igualmente, uma representação positiva destes, enaltecendo os ganhos fruto do passar do tempo, considerando os idosos como pessoas de mais valor, sabedoria e força. Os aspetos positivos do envelhecimento são, portanto, também bastante relevantes no modo como representam a velhice, ainda que com menor expressão numérica do que quando comparados com os negativos, ressaltando, nomeadamente: o ganho ao nível das questões sentimentais e emocionais, como o maior amor da família ou a alegria de ter vivido tanto tempo; a maior possibilidade de integração em contextos de aprendizagem; a aquisição de novos conhecimentos; a maior capacidade de fazer “coisas” e a maior disponibilidade de tempo.

Segundo Carvalho (2013), Faleiros (2013) Minois (1999), Rosa (2012, 2020) e Sánchez (2012), a velhice apresenta-se como uma das várias etapas do ciclo de vida, construídas com o propósito de o organizar socialmente. Deste modo, a sua representação está também condicionada pelo momento histórico e cultural vivenciado, bem como pelas trajetórias e pelos modos de vida e de estar de cada indivíduo, ao tratar-se de um processo heterogéneo e extremamente pessoal. Nesta lógica, verificou-se que, não só os aspetos inerentes ao envelhecimento, sejam eles de ordem negativa ou positiva, não se manifestam do

mesmo modo para todos os idosos, como também não acontecem necessariamente em simultâneo. Em virtude disso, os entrevistados destacaram, mais uma vez, que a ordem, a velocidade e o modo como estas mudanças têm ocorrido não correspondem a um sistema pré-definido, à semelhança do que se verifica com o próprio processo de envelhecimento que acontece ao longo da vida de forma gradual e singular de pessoa para pessoa. Deste modo, no caso dos idosos participantes neste estudo, o início dos aspetos positivos e negativos do envelhecimento aconteceram, de modo geral, ao longo da vida, salvo quando se tratou da perda de familiares ou de outros acontecimentos repentinos.

Ao encontro do referido por Almeida (2022), Fonseca (2011) e Lima (2010), o início das alterações impostas pela velhice, que poderão levar à deterioração do organismo, não acontecem em momentos específicos, sendo possível constatar que, no caso de alguns dos idosos entrevistados, aconteceram, inclusive, antes desta etapa de vida. Como tal, apesar de na sua maioria terem afirmado sentir que estavam a envelhecer a partir dos 60 anos, outros idosos consideraram a idade dos 70 e, ainda outros, a hipótese de terem começado a envelhecer a partir de um momento específico, ignorando o fator idade. Neste último caso, destaca-se a situação de duas entrevistadas que referiram ter começado a envelhecer com o início da menopausa, uma delas, inclusive, bastante cedo e ainda na idade jovem/adulta.

Consequentemente, apesar de se considerar que, habitualmente, a velhice se inicia entre os 60 e os 65 anos, atribuindo-se este marco à idade estimada para o início da reforma, verificou-se que o envelhecimento, e suas mudanças que lhe estão subjacentes, vão acontecendo ao longo do tempo, ao invés de num momento previamente programado. A propósito, a maior parte dos idosos admitiu discordar da definição de idoso, proposta pelo INE, ressalvando que, com o aumento da longevidade e da esperança média de vida, bem como pelo declínio da mortalidade, se encontra desajustada aos dias de hoje (Guerra et al., 2022; Lima, 2010; Rosa, 2012, 2020).

Neste sentido, talvez devido à imprecisão dos conceitos de velho e de idoso, os idosos não se considerem velhos e, maioritariamente, também não se considerem idosos. Quando analisadas as respostas dos entrevistados, percebe-se que esta situação se deve às representações sociais que lhes atribuem. Primeiro, porque ao reportarem-se ao termo velho, denotaram um evidente distanciamento, associando-o a pessoas de idade mais avançada, cujo estado de saúde é considerado mais debilitado. Segundo porque, ainda assim, parece existir também distanciamento em relação à palavra idoso, destacando que, apesar do passar dos anos e de reconhecerem que estão a envelhecer, não se sentem como tal.

No mesmo sentido, ao encontro dos resultados do estudo de Rodrigues e Nóbrega (2022), quando se trata de representar a velhice, parece existir um certo afastamento entre a representação formulada e a situação pessoal dos idosos entrevistados. Assim, baseando-se na sua idade, os idosos descreveram-se como jovens/novos, bem de saúde/ativos ou como sentindo-se normal (no decurso do processo normal de envelhecimento).

Na sua autorrepresentação, os idosos têm em conta aspetos ligados ao seu estado de saúde físico e mental e de autonomia, mas também à maneira de vestir e de se apresentar, bem como à sua participação social (ativa), ignorando a questão da idade. Este posicionamento vai ao encontro do proposto por Costa (2006), ao defender que os aspetos relacionados com a biologia humana, com o contexto ambiental ou ligados aos hábitos de vida, aos comportamentos e aos sistemas de saúde (com um nível adequado de cuidados), influenciam substancialmente a definição e as representações de velhice.

Por não se considerarem velhos ou idosos, parece poder existir, por parte dos entrevistados, um certo receio de atingirem essa fase da vida, podendo, de algum modo, temê-la, ao encontro do proposto por Magalhães (2016). Ainda que conscientes da passagem do tempo e do aumento da sua idade, aceitando-a, os entrevistados não se identificam com a representação social formulada, apesar de também terem conseguido identificar aspetos positivos do envelhecimento. As representações sociais são, portanto, a base dos indivíduos na sociedade, determinando a posição que adotam quanto à velhice e aos próprios indivíduos idosos, cujo construto social se vai alterando ao longo do tempo. Constata-se, invariavelmente, que existe uma associação íntima entre o que é individual e o que é coletivo e social, no modo como a velhice e os idosos são representados, condicionando-os. Não obstante, conforme defendido por Valentim (2022), nem sempre as representações sociais são coincidentes com a representação dos mais velhos, já que envelhecer se trata de uma experiência individual, ainda que definida universalmente, conforme se abordará no ponto seguinte.

## **2. Representações da sociedade sobre os mais velhos**

Conforme foi referido no enquadramento teórico sobre as representações sociais<sup>25</sup>, de acordo com Moscovici (2000), os indivíduos compreendem normalmente o mundo social que os rodeia através de uma sucessão de informações que lhes surgem, mediante atribuições,

---

<sup>25</sup> Conferir ponto um do capítulo II, relativo ao conceito de representações sociais (p. 53)

percepções e ideias, face aos estímulos existentes. Consequentemente, este processo poderá, pela sua forte capacidade de regulação, condicionar o modo como determinados objetos sociais são compreendidos, conduzindo os membros de uma sociedade a responder-lhes de forma tendencialmente uniforme. A par disso, também a identidade dos próprios indivíduos está extremamente dependente das ligações estabelecidas entre si, em função do contexto no qual se inserem.

Na perspetiva dos entrevistados, a propósito do modo como consideram que a sociedade representa os mais velhos, na sociedade em geral, predomina uma representação negativa, fruto da desconsideração e da desvalorização evidente, considerando o desrespeito, o desprezo e o desinteresse pelos mais velhos. Não obstante, verificou-se existir também a sua representação positiva, descrevendo-os, por exemplo, como fontes de sabedoria, ainda que consideravelmente com menor relevância. A propósito, ressalva-se a hipótese de os idosos terem interiorizado a representação social aparentemente dominante, tendo em conta que o modo como consideram que a sociedade em geral representa a velhice, coincide, grandemente, como o modo como a representaram.

Relativamente à representação negativa, vai ao encontro do proposto por Rosa (2012, 2020) ao reconhecer que, nos dias de hoje, o aumento da longevidade é retratado como um fenómeno negativo, representado por um certo pudor, tanto pelas preocupações económico-financeiras e de sustentabilidade da Segurança Social, ao considerar-se os idosos um peso para a sociedade, como também pela cultura de valorização da imagem e do aspeto físico presente. A par dos fatores referidos, há ainda a destacar o grande impacto que os avanços tecnológicos têm tido no modo como os idosos são representados, por minimizarem e desacreditarem os saberes e os conhecimentos dos mais velhos, menorizando um dos principais motivos referidos para a sua valorização.

No que concerne à dualidade supracitada no modo de representar a velhice, a mesma não se trata de um fenómeno recente. Apesar da evolução à qual se assiste na sociedade, já durante a pré-história se constatavam dois sentidos para representar a velhice, negativo e/ou positivo<sup>26</sup>. Esta evidente dualidade encontra-se, também, retratada nalguns estudos, nomeadamente nos desenvolvidos por Castro et al. (2020), Fernandes e Márcia (2016), Moreira et al. (2021) e Santos et al. (2013).

---

<sup>26</sup> Conforme apresentado no ponto 2.1 do capítulo II, relativo à evolução das representações sociais da velhice (p. 67).

Não obstante, verificou-se que em função dos grupos etários/sociais considerados, também o modo como os mais velhos são representados poderá variar, pelo que se considera pertinente particularizar esta situação.

Relativamente ao grupo das crianças, um maior número de entrevistados está de acordo que os mais novos representam os idosos segundo uma visão positiva marcada pelo carinho, admiração e interesse. Ainda assim, dois dos entrevistados afirmam que a representação que as crianças têm dos idosos depende sobretudo da sua educação, pela influência dos contextos familiar e social, destacando que é aquilo que lhes ensinam e transmitem, bem como aquilo que veem fazer, que dita o modo como constroem as suas representações, conforme sugere Martín (2007), a propósito da educação para o envelhecimento.

No que concerne à representação positiva enunciada, importa ainda cruzá-la com o referido por Pinto (2013), ao afirmar que, quanto maior é a interpenetração entre grupos etários e, por consequência, maior o seu conhecimento recíproco, também superior é a probabilidade de se minimizarem, ou não, situações de discriminação pelas representações sociais veiculadas. Além disso, de acordo com Trindade et al. (2019), as representações são classificadas “(...) em função dos laços que este objeto mantém com sua inserção social” (p. 148), pelo que as relações familiares poderão ser um dos fatores que influenciam as representações sociais formuladas. A propósito, alguns dos idosos acabaram por se reportar ao caso dos seus filhos e da educação que lhes deram, bem como também ao papel dos avós, cuja importância é relevante para as crianças, sendo a sua opinião coincidente com o proposto teoricamente.

Por outro lado, segundo Lima (2018), o contexto, assume-se como preponderante para a veiculação das representações sociais existentes no caso das crianças, deduzindo-se que, de acordo com a opinião dos idosos, refletem o meio envolvente. Em respeito a esta apreciação, deixam-se algumas questões de interesse para estudos futuros: se os idosos consideram que são representados sobretudo de forma negativa, será que se poderá afirmar que existe alguma incongruência ao afirmarem que as crianças interiorizam as representações que lhes são transmitidas? Não poderia ser também a representação negativa pela influência do contexto? Ou, por outro lado, quando se tratam de crianças, os idosos centram-se exclusivamente nas pessoas que lhes possam transmitir uma representação positiva, considerando a influência do contexto familiar? Ou, ainda, será, neste caso, a questão da idade preponderante, nomeadamente na capacidade de interiorização das representações existentes, influenciada, igualmente, pela falta de perceção do processo de envelhecimento?

No caso do grupo etário dos jovens, ainda que se tenha verificado novamente por parte de dois entrevistados a ideia de que, mais uma vez, a educação e o contexto familiar e social assumem relevância no modo como representam os idosos, considerando aquilo que lhes é transmitido enquanto mais novos, a maioria venceu a prevalência de uma representação negativa, de desconsideração e de desvalorização dos mais velhos, cujos entrevistados consideram ser a mais distante e oposta à dos idosos. Das convicções dos entrevistados, denota-se que é em relação a este grupo etário/social que os idosos se encontram mais distantes, gerando maior discórdia. Apesar de alguns idosos se descreverem como jovens, considerando tal positivo, dando especial destaque ao seu modo de ser, agir, estar e pensar, parece existir uma representação negativa mútua, podendo ser interessante, para estudos futuros, aprofundar esta relação.

Quanto ao grupo dos adultos, destacam-se duas representações distintas: a negativa, de desconsideração e desvalorização dos mais velhos e a positiva, de compreensão e valorização. De acordo com os entrevistados, apesar de existirem situações nas quais os adultos não compreendem e/ou discordam do posicionamento e das opiniões dos idosos, parece existir uma certa ponderação e complacência para com estes, ao reconhecerem que a velhice é a fase que lhes sucede. Neste caso, verifica-se o poder das representações sociais, também nas relações.

Sobre o modo como os idosos se representam, a maioria dos entrevistados reconheceu uma representação negativa, marcada pela sua não identificação, ao encontro do considerado quanto ao facto de os entrevistados não se sentirem velhos, nem, na generalidade, idosos. Deste modo, poder-se-ão conectar as representações negativas veiculadas pelos idosos sobre a velhice, ao facto de não se identificarem com os termos referenciados. Portanto, é provável que as representações sociais negativas tenham sido interiorizadas pelos idosos, fazendo com que se queiram desassociar destas ao reconhecerem que o envelhecimento se trata de um processo individual e particular, em detrimento da posição de unanimidade que os define como um grupo homogéneo. Assim, a existência de duplo sentido não acontece só quando considerada a sociedade no geral, também quando considerados alguns grupos específicos (Lima, 2018; Moscovici, 2000; Neto, 1988; Rosa, 2012). Por conseguinte, ao encontro dos resultados do estudo realizado por Rodrigues e Nóbrega (2022), verificam-se frequentemente divergências entre o modo como os idosos se autorrepresentam e o modo como são representados pela sociedade.

Tendo em conta o supra exposto, denota-se que alguns dos entrevistados consideraram que são representados de forma mais positiva ou de forma mais negativa, em

detrimento do modo como se autorrepresentam. Esta afirmação vai no mesmo sentido do proposto por Pinto (2013), na medida em que os idosos se constituem como um grupo social heterogêneo, apesar de organizado cronologicamente como um todo semelhante. Poderão, então, encontrar-se diferenças consideráveis entre os seus membros, pela sua individualidade, embora sejam representados de igual forma. Em suma, são as suas singularidades que poderão motivar as divergências entre a sua autorrepresentação e o modo como são representados.

Ainda assim, conforme foi referido aquando da apresentação de dados, dois dos entrevistados referem que o modo como consideram que são representados socialmente converge com o modo como se autorrepresentam, aparentemente relacionados com o tipo de local onde vivem, de pequena dimensão e no qual todos se conhecem, bem como ainda por outros dois, assumem uma posição indefinida, manifestando dúvidas sobre este ponto.

No que diz respeito à convergência, está em sintonia com o proposto por Fonseca (2006), que destaca a importância do local de residência para o modo como é encarado e representado o processo de ganhos e de perdas inerente ao envelhecimento. Mais uma vez, a proximidade entre indivíduos demonstra-se fundamental, conforme apontado por um dos entrevistados, que, além de reconhecer que o modo como se autorrepresenta diverge do modo como é representado, sentindo-se como jovem e sendo visto como idoso, destaca ainda que as representações convergem, sobretudo quando se tratam de pessoas em situação semelhante, com as quais se relaciona com facilidade. Deste modo, quanto existe maior proximidade entre os indivíduos, há também maior probabilidade das suas representações convergirem. Esta constatação introduz ainda a noção de que os motivos que levam a representações semelhantes estão mais ligados ao nível da relação entre os indivíduos, do que à sua idade. Maioritariamente, os entrevistados referiram não se identificar, ao constatar uma representação negativa dos idosos, entre idosos, o que levanta pistas importantes, também, sobre o modo como os restantes grupos etários e sociais representam a velhice e os idosos.

Um dos motivos que poderá estimular o tipo de representações formuladas sobre o envelhecimento e sobre os idosos, é o medo/a preocupação de envelhecer. Considerando a perspectiva de autores como Nunes e Menezes (2014), Rosa (2020) e Sequeira (2018), tal relaciona-se com o significado social atribuído à idade, conectando o início da velhice à idade definida para o início da reforma. Neste sentido, por força das alterações que poderão acarretar, por exemplo no que se refere à mudança dos papéis sociais desempenhados nos domínios familiar, laboral e ocupacional, os indivíduos poderão temer vivenciá-la.

Por outro lado, também a possibilidade de surgirem doenças e de a sua autonomia ficar condicionada, promove o medo/a preocupação de envelhecer, associando-se, mais uma vez, ao modo como a velhice é representada, já que se constatou que tal poderá não ser relação direta (Magalhães, 2016). Ou seja, ainda que aumente a probabilidade de alterações que possam originar a perda de funcionalidade, as mesmas não acontecem necessariamente da mesma forma entre sujeitos, ao mesmo ritmo, na mesma intensidade e ao mesmo tempo, a despeito das representações sociais formuladas (Almeida, 2014; Fonseca, 2014; Morando, 2022; Zimerman, 2000).

Reforçando o supracitado, os entrevistados referiram que, quando se manifesta, o medo/a preocupação de envelhecer, decorre do receio da dependência, da doença e dos sinais de envelhecimento, bem como do medo da morte/de sofrer, da preocupação com a integração em lar e do temor pela perda de familiares.

Conforme referem Faleiros (2013), Nunes e Menezes (2014) e Rosa (2012), apesar dos progressos no modo como o envelhecimento e a velhice são vividos, com o aumento da longevidade e a melhoria das condições e qualidade de vida, o que está em causa atualmente é o modo como o envelhecimento e a velhice continuam, nos dias de hoje, a ser representados, apesar dos evidentes ganhos civilizacionais.

O processo de envelhecimento não é vivido da mesma maneira para todas as pessoas, podendo, sob a influência de diversos fatores, ser, inclusive, retardado. Neste sentido, fatores como os hábitos de vida, os fatores genéticos e as condições ambientais, sociais e culturais, afirmam-se como preponderantes para que esse processo seja vivido com saúde, ao condicionarem a prevalência e a progressão das possíveis alterações inerentes ao passar do tempo (Fonseca, 2020; Guerra et al., 2022). Cícero (2009) afirmava, por isso, já no século 44 a.C., que a velhice deveria ser vivida por cada um consoante os seus próprios recursos e mediante o modo como é autorrepresentada e não de acordo com a visão da sociedade.

Neste sentido, conforme foi possível verificar pela opinião dos entrevistados, fatores como a aprendizagem nesta fase da vida e a manutenção da convivência e do contacto com outros indivíduos frequentemente, assumem particular relevância para a atualização e alteração das crenças dominantes e dos comportamentos estabelecidos. Deste modo, evidenciou-se que os idosos que frequentam espaços de educação formal e/ou informal, bem como espaços que promovem a socialização, mantêm uma autodescrição, com base na sua idade, mais positiva/otimista, ao encontro dos resultados do estudo de Castro et al. (2020).

A participação em espaços destinados à aprendizagem e/ou em atividades de organizações/associações, ou seja, em contextos educativos e sociais, poderá, ainda,

condicionar positivamente o que os outros pensam dos mais velhos, em especial quando se tratam de entendimentos por parte de pessoas mais velhas. De acordo com Costa et al. (2017) e com Monteiro e Neto (2008), manter um envelhecimento ativo e saudável apresenta-se como chave para viver um envelhecimento bem-sucedido ao nível biopsicossocial, quer do ponto de vista do modo como os próprios indivíduos se sentem satisfeitos consigo e com a sua vida, quer na prevenção e no contorno das dificuldades que possam surgir com o envelhecimento, representando-o de forma mais positiva e satisfatória.

Conforme referiram Martín (2007) e Rosa (2020) a participação em espaços que promovam a manutenção de uma vida ativa, em especial os centrados na aprendizagem, permitem, não só prevenir possíveis declínios prematuros fruto do processo de envelhecimento, mas também impulsionar o desenvolvimento de novos papéis sociais e potenciar o crescimento pessoal dos indivíduos, percecionando-se de forma mais positiva. A educação e a formação na velhice são, portanto, fundamentais, o que se confirma no caso dos entrevistados, reconhecendo a sua importância e referindo que a sua motivação para a aprendizagem nesta fase de vida vai precisamente ao encontro do que os autores referiram como consequência da participação nesses espaços: forma de se manter ocupado/ativo; fonte/oportunidade de atualização e de educação para o envelhecimento.

A capacidade funcional está, então, intimamente ligada às condições do meio, pelo que manter uma visão positiva da velhice considera-se fundamental para uma maior longevidade, com mais saúde, o que corrobora com os dados apresentados relativamente às considerações dos entrevistados (Martín, 2007). Sobre os últimos pontos referidos, há ainda que destacar o caso de um dos entrevistados, por ter sido o único que referiu não frequentar qualquer espaço de aprendizagem, e que não mantém contacto com outros indivíduos. Durante a recolha de dados, foi aquele que revelou mais negativista e pessimista, referindo, inclusive, não existirem aspetos positivos do envelhecimento, ainda que reconheça a influência positiva sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços.

### **3. Volatilidade das representações de velhice e de ser idoso**

Tal como a velhice se vivencia de forma distinta de pessoa para pessoa, em função do contexto e das trocas/relações sociais, determinando-a, também o modo como os

entrevistados representam a velhice e os outros idosos mudou ao longo do tempo (Alexandre & Dias, 2013; Faleiros, 2013).

De acordo com Alexandre e Dias (2013), Antão (2016), Ribeirinho (2013) e Rosa (2012), o envelhecimento, a velhice, e, conseqüentemente, os idosos, são representados de forma variável, pelas representações formuladas se encontrarem em constante mudança, seja pela influência das dinâmicas individuais e sociais, seja pelo quanto o contexto as condiciona, tratando-se de um processo heterogêneo, complexo e individual.

Neste sentido, através das respostas dos entrevistados foi possível perceber que enquanto mais novos, o envelhecimento foi representado, maioritariamente, com distanciamento, não tendo sido formuladas quaisquer ideias específicas, ao considerarem que este não chegaria. Assim, foi retratado como longínquo e cujo início se apresentou como sendo pouco preciso, manifestando-se apenas e quando se evidenciassem sinais de envelhecimento. Excetua-se, no entanto, o caso de uma das entrevistadas que evidenciou uma visão negativa do envelhecimento enquanto mais nova, motivada pela proximidade e interligação que mantinha com alguns idosos, nomeadamente em contexto familiar, tendo equacionado que viveria a velhice de forma semelhante à da sua avó, dominada por problemas de saúde e dependência.

Conseqüentemente, reforça-se, mais uma vez, a relevância da influência da relação entre grupos sociais desde cedo e da importância do contexto, para o modo como a velhice é representada. Neste caso, evidenciou-se que, quando os idosos se relacionaram com outros idosos durante a sua vida, neste caso sobretudo quando mais novos, começam a representá-la de forma mais precoce, em detrimento dos que tiveram pouco ou nenhum contacto com idosos, nomeadamente no âmbito familiar. Não obstante, a assimilação de uma representação do envelhecimento e da velhice, de acordo com a experiência de outros, acaba por gerar, em si, a assimilação de uma visão que poderá, enquanto idosos, não corresponder à sua realidade, tratando-se de um fenómeno extremamente sensível ao contexto histórico, cultural e social considerado. Estas constatações vão ao encontro do proposto por Alexandre e Dias (2013) e por Rosa (2012) ao reconhecerem que o envelhecimento e a velhice, em si, não se constituem como um problema social, mas sim como a inadequação da sociedade, pelo significado social que lhe é atribuído.

Relativamente à representação que os entrevistados faziam dos mais velhos, enquanto mais novos, sobressaiu uma representação de índole negativa, associando os idosos à debilidade física, à falta de saúde, ao aumento da dependência e à perda de memória. Verificou-se, no entanto, também, uma representação positiva, caracterizando os idosos como

peças de valor acrescentado, enquanto fontes de sabedoria, de conhecimentos e de experiência. Mais uma vez, para esta representação, achou-se fundamental o relacionamento com outros idosos, em especial os seus familiares, continuando a evidenciar-se, quando se solicitou aos idosos que se reportassem ao modo como representaram a velhice e os mais velhos ao longo da vida, sem se cingirem a um momento específico.

Ao encontro do que tem vindo a ser destacado, verificou-se que os motivos apontados para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa, ao longo da vida, se relacionam com outros fatores que não a idade por si só, nomeadamente: a história de vida; a experiência familiar; a personalidade, maneira de agir e/ou estar; a condição de saúde; a experiência profissional e a antevisão do futuro.

Atualmente, segundo os participantes do estudo, prevalece, em si, uma visão positiva das pessoas mais velhas, considerando-as como pessoas de valor acrescentado, tanto pelo que já fizeram, como pelos seus conhecimentos. Não obstante, destaca-se, igualmente, ainda que com menor significância, uma visão dita “normal”, reconhecendo que vivenciam o seu processo de envelhecimento com normalidade, o que poderá estar condicionado pelo facto de os próprios se encontrarem na mesma fase de vida, reconhecendo-a, portanto, com maior proximidade e compreensão, vivendo o envelhecimento e a velhice com bastante naturalidade. Neste âmbito, foram novamente destacados motivos para as representações atuais sobre as pessoas mais velhas, nas quais, mais uma vez, a idade não foi considerada, nomeadamente: valores/conhecimentos; atividade profissional exercida; envelhecimento mais tardio; perdas/limitações e identificação com a situação.

Quando comparados os próprios entrevistados com os outros indivíduos da sua idade, maioritariamente os idosos referiram considerar-se diferentes. Para tal afirmação, foram identificados os seguintes motivos (para se parecer mais novo ou mais velho, quando comparado com outros indivíduos da mesma idade): maneira de ser, estar e pensar; estado de saúde; experiência pessoal/situações de vida; profissão exercida; aspeto exterior/aparência e manutenção de uma vida ativa. Deste modo, verifica-se uma maior valorização da maneira de ser, estar e pensar para a representação formulada, do que quando se reportavam à representação ao longo da vida, sobressaindo-se, inclusive, ao estado de saúde, ao encontro dos resultados do estudo de Penetro (2017). Dois idosos manifestaram que se mantêm iguais, associando-o aos sinais e sintomas do envelhecimento, transversais a qualquer processo de envelhecimento. De acordo com Pinto (2013), quando comparados os próprios, com indivíduos da sua idade, as diferenças que poderão destacar-se são, sobretudo, fruto das

singularidades do próprio processo de envelhecimento, conforme se vem sugerindo ao longo do trabalho.

#### **4. Idadismo**

Apesar de se tratar de uma forma de discriminação bastante presente na sociedade e nos dias de hoje, o impacto que o idadismo poderá ter nos indivíduos depende, em larga escala, do nível de interiorização, ou da sua capacidade de abstração, em relação ao modo como os outros os veem e representam socialmente (Marques, 2011; OPAS, 2022; Pinto, 2013).

Analisadas as respostas dos participantes na investigação, verifica-se, pois, que existe, efetivamente, uma relação entre o autoconceito que estabeleceram e a leitura que fizeram do modo como são tratados e sobre como isso os faz sentir. Consequentemente, na sua maioria, os idosos não se sentiam, nem se haviam sentido, discriminados pela sua idade, atribuindo pouca relevância à opinião que os outros têm sobre si, distanciando-se e assumindo até desconhecê-la. Existem, no entanto, alguns aspetos a considerar a este respeito, os quais se abordam seguidamente.

Os entrevistados afirmaram ser tratados de igual forma/normalmente, apesar da sua idade, não considerando que tal se constituísse como um fator determinante para o modo como são tratados ou sobre as características que lhes são atribuídas, mas sim, valorizando a importância das suas características pessoais e do respeito que os outros indivíduos têm por si enquanto pessoa. Neste âmbito, evidencia-se, na perspetiva dos entrevistados, que a idade é pouco relevante na representação que é feita sobre si, ao considerar-se que o seu valor social se mantém, independentemente do passar do tempo. Esta perspetiva vai ao encontro do sugerido por Rosa (2012), na medida em que defende que o valor social atribuído à idade condiciona grandemente as representações formuladas e as expectativas para com dado indivíduo, o que, neste caso, é determinado por um possível baixo valor social, ou seja, a idade é tida como pouco importante.

Outro dos fatores importantes a destacar associa-se à relevância que a segregação etária dos indivíduos tem para a promoção de processos de discriminação entre eles, pela falta de interpenetração e de conhecimento recíproco existente, conforme argumenta Pinto (2013). Pode considerar-se que o contexto de residência dos entrevistados é desfavorável à proliferação de atitudes e práticas idadistas, visto que, conforme referem os entrevistados,

existe proximidade entre os membros da comunidade, conhecendo-se reciprocamente, inclusive pelo facto de muitos serem próximos e com idade semelhante. De referir adicionalmente que se trata de uma localidade extremamente envelhecida, além de que, pela sua dimensão reduzida, em contexto rural, os indivíduos se conhecem pessoalmente, julgando-se e caracterizando-se muito mais pelo que conhecem uns dos outros, face à inter-relação entre si, do que pela idade especificamente. Conforme foi referido por uma das entrevistadas, as opiniões sobre manter-se ativa são mais desfavoráveis, quando provêm de pessoas com as quais não mantém uma relação próxima e de afinidade, já que, pelas que são próximas, a participação ativa é valorizada, minimizando representações de ordem negativa. Quando se trata de indivíduos dos quais se mantém mais distantes, admite-se que, de alguma forma, pela representação negativa da velhice, possam verificar-se situações favoráveis a práticas de idadismo.

No mesmo sentido, apesar de não se sentirem, de modo geral, discriminados pela sua idade, dois dos entrevistados acabaram por admitir que, fruto do aumento da idade, tendem a existir modos diferentes de tratar os mais velhos, reforçando a dicotomia entre mais velhos e mais novos. A par do referido, quando questionados sobre o modo como os idosos são representados pela sociedade e por grupos etários específicos, os entrevistados admitiram que existe, maioritariamente, uma postura de desconsideração/desvalorização dos mais velhos, predominando o desrespeito, o desprezo e o desinteresse que é sobretudo evidente por parte dos jovens. Tal vai ao encontro do proposto por diferentes autores, nomeadamente por Pinto (2013), ao considerar que a divisão dos indivíduos por grupos sociais adensa a sua segregação etária, bem como desencadeia processos de discriminação entre eles. Neste caso, ainda que assumam menor impacto, pelo contexto geográfico, poderão surgir.

Como foi possível verificar, em linha com o mesmo autor (2013) e segundo Marques (2011), os entrevistados não dão importância ao que pensam sobre eles, pelo que se reforça que o processo de dominação que dá força ao idadismo só funciona quando estes são submissos a tais conceptualizações. Tendo em conta que tal não acontece, não parecem existir condicionantes para os idosos entrevistados, sentindo-se discriminados. Ainda assim, percebe-se que, existindo, poderiam efetivamente trazer consequências negativas, influenciando a sua saúde e o seu nível de participação social, como refere a Entrevistada 4: *“(...) umas pessoas podem achar positivo eu manter-me ativa, fazer coisas e pertencer a sítios, não digo as pessoas amigas, mas outras criticam (...)”* (4.11.4.). Caso tal a influenciasse, poderia a sua participação ficar condicionada por procurar ir ao encontro das

crenças e representações existentes, diminuindo-a, podendo conduzir, a um estado de espírito favorável à prevalência do isolamento e solidão.

Por outro lado, outros entrevistados referiram que constatam uma melhor visão de si por se manterem ativos e/ou encararem o sofrimento de forma positiva, não se deixando abalar. Esta constatação poderá indicar que a definição social que lhes é atribuída está a ser influenciada pelo contexto e pela cultura veiculada, ao determinar que se mantêm jovens pelo seu modo de ser, estar e agir. O impacto do idadismo depende, então, das definições sociais, que, quando favoráveis, impedem a discriminação dos mais velhos. Além disso, espelha a volatilidade das representações e do modo como os fenómenos são vistos e interpretados, sendo a influência do contexto fundamental (OPAS, 2022).

Manter uma vida ativa contraria, assim, atitudes idadistas. A participação social apresenta-se como uma forma de combater o idadismo e conduz à sua diminuição, sendo a manutenção de relações sociais e de uma participação social ativa como fatores de maior valorização. Neste sentido, relaciona-se, de igual modo, com as expectativas que a sociedade tem, já que, muitas vezes, os idosos são representados de forma negativa e, não correspondendo ao que é esperado deles, mantendo uma vida ativa, poderá favorecer-se o modo como são representados e, conseqüentemente, tratados. Ao encontro do referido por Marques (2011), em virtude do predomínio de uma cultura que valoriza a juventude e que associa aos idosos a custos acrescidos, pelos gastos associados ao envelhecimento, manter-se ativos e positivos contribuirá para desconsiderar e contrariar tais considerações.

## **CONCLUSÃO**

Procurando concluir e sistematizar o trabalho realizado, importa fazer um balanço do seu desenvolvimento, destacando possíveis contributos que dele poderão advir.

Com o propósito de responder à pergunta de partida formulada, sobre o modo como a velhice é representada por idosos, e aos objetivos de estudo definidos, iniciou-se a presente dissertação com a elaboração de uma detalhada revisão de literatura, analisando meticulosamente as publicações e o posicionamento de diversos autores, a propósito dos conceitos a trabalhar. Neste sentido, centrou-se o enquadramento teórico no envelhecimento e nas representações sociais.

Por força do progressivo envelhecimento da sociedade, mas também pela sua complexidade em termos conceptuais, considerou-se fundamental estudar o conceito de envelhecimento, não só como um processo biológico de sentido deletério que é, mas também, e sobretudo, como algo natural, individual e progressivo, que, independentemente do ritmo a que acontece, é comum a todos os seres vivos ao longo da sua existência e diferente do conceito de doença. Falar de velhice é, portanto, falar de uma etapa específica do ciclo de vida, com início pouco claro, tendo em conta os vários domínios que poderão influenciar a sua definição, como é o caso dos aspetos ligados à funcionalidade dos indivíduos, aos contextos e às trocas sociais, às trajetórias, aos modos de vida e de estar, resumidamente, aos aspetos biopsicossociais. Em todo o caso, a manutenção de uma vida ativa parece ser determinante para a vivência positiva da velhice e do próprio processo de envelhecimento (Carvalho, 2013; Fonseca, 2006, 2011; Minois, 1999; Oliveira, 2010; Ribeiro & Paúl, 2018; Rosa, 2020; Sánchez, 2012).

Para além do supracitado, considerou-se fundamental estudar a velhice à luz das representações sociais formuladas, como o resultado das interações entre indivíduos e cuja assimilação leva a que parte da sua identidade contemple, igualmente, as construções, as interiorizações e as formulações, individuais, sociais e culturais, feitas sobre si. As representações sociais tendem a conduzir, portanto, à homogeneização do que é heterogéneo, como é o caso do envelhecimento, da velhice e dos idosos, oferecendo significados à realidade social, num determinado contexto de interação específico e cuja reprodução é frequente. Neste sentido, verificou-se que as representações sociais da velhice se foram modificando ao longo do tempo, desde os primórdios da humanidade, dividindo-se entre formulações negativas e positivas (Lima, 2018; Moscovici, 2000; Neto, 1988; Vala, 2006).

Relativamente aos objetivos traçados para a presente investigação, considera-se que todos foram alcançados, conforme se constata ao longo da apresentação e discussão dos resultados, em torno de quatro domínios fundamentais, ao encontro do que se pretendeu

estudar: representações de velhice e de ser idoso; representações da sociedade sobre os mais velhos; volatilidade das representações de velhice e de ser idoso e, por fim, idadismo.

Em traços gerais, os dados recolhidos junto dos entrevistados foram ao encontro da perspectiva dos autores apresentados, definindo o envelhecimento como um processo singular, natural e progressivo de degradação biopsicossocial que ocorre, gradualmente, ao longo da vida. A velhice foi representada como uma fase de vida específica do ciclo vital, cuja vivência se encontra condicionada, não só pelo modo como os idosos a representam, mas também pelo modo como efetivamente a vivenciam. Neste sentido, a manutenção de uma vida ativa, independentemente da idade, emergiu como um dos fatores fundamentais para capacitar os indivíduos para lidar com as possíveis adversidades inerentes ao passar do tempo. Envelhecer é, portanto, uma experiência individual, a um ritmo próprio.

Ainda que seja representada tendencialmente de modo negativo, foi também dado destaque a uma visão positiva da velhice, encontrando-se evidente uma certa dicotomia no modo como é representada pelos mais velhos e, na sua perspectiva, pela sociedade em geral. Ainda assim, ressalva-se a influência que o grupo etário e social considerado terá para a representação refletida, já que, segundo os entrevistados, a mesma difere em função desse critério.

As representações socialmente difundidas, como forma de regulação do mundo social, parecem, então, ter sido apreendidas e interiorizadas pelos idosos entrevistados, relativamente ao modo como representam a velhice e os outros idosos. Porém, em sentido oposto, verificaram-se divergências quando estes se referiram ao modo como se autorrepresentam, em detrimento da representação socialmente elaborada, considerando-a não coincidente com o modo como realmente é e vivem a velhice.

Consequentemente, ao longo do tempo, o modo como os idosos entrevistados representam a velhice foi mudando, por força do processo que os próprios vivenciam. A proximidade entre grupos sociais e/ou a segregação etária, bem como o contexto, as trocas sociais e a manutenção de uma vida ativa, contemplando também o nível de participação social, foram encarados como aspetos importantes para determinar as representações formuladas e, consequentemente, para desencadear, ou não, de atitudes idadistas.

Apesar da pertinência dos resultados alcançados, poderão destacar-se algumas limitações encontradas ao longo do presente estudo. Por um lado, a duração desta investigação, e consequente limitação de tempo na sua execução, tendo em conta que, por isso, não foi possível incluir um maior número de indivíduos na formulação da amostra, o que certa e garantidamente torná-la-ia mais rica. Por outro lado, a impossibilidade de incluir

indivíduos com menos de setenta ou mais de oitenta e dois anos, por estes não se terem demonstrado disponíveis para participar no estudo poderá também ser limitativa nas ilações registadas.

Tendo em conta a relevância deste tema, sobretudo pela sua influência no dia-a-dia dos idosos e, também, em larga escala, no modo como vivem a velhice, considera-se essencial continuar a estudá-lo, deixando algumas considerações nesse sentido para investigações futuras.

Julga-se pertinente continuar a abordar a problemática das representações sociais de velhice do ponto de vista dos idosos, quando não integrados em qualquer contexto específico, pela escassez de material a propósito, sobretudo quando considerado o contexto português. Aprofundar conhecimentos no modo como os idosos se autorrepresentam, em detrimento do modo como são socialmente representados, poderá contribuir para a desmistificação da velhice, bem como para uma visão mais positiva desta ao longo da vida, na sociedade em geral.

Será, igualmente, relevante estudar a mesma problemática, mas na perspetiva dos restantes grupos etários e sociais, isto é, na perspetiva das crianças, dos jovens e dos adultos. Parece existir uma relação entre as representações sociais formuladas sobre a velhice e a fase da vida na qual se está, pelo que será interesse investigar esta hipótese, aprofundando conhecimentos sobre o tema. A par do referido, poderá ainda ser importante comparar as representações sociais de velhice formuladas por esses grupos com as dos mais velhos.

Além das abordagens referidos, tendo em conta o impacto que contexto poderá ter para as representações sociais formuladas sobre a velhice, equaciona-se ainda pertinente a realização de estudos sobre este tema, mas que confrontem o contexto litoral com o contexto urbano.

A título de conclusão, termina-se sublinhando que a realização desta investigação foi bastante recompensadora, pelos conhecimentos adquiridos, aprofundando a problemática das representações sociais da velhice. O conceito de representações sociais não é, efetivamente, fácil de deslindar, talvez pelos inúmeros âmbitos de estudo nos quais se enquadra, numa encruzilhada de conceitos sociológicos e psicológicos, que, muitas vezes, se confundem com o de representação social. Em qualquer instância, nunca foi tão necessário fazê-lo, sobretudo quando se trata das representações sociais da velhice e dos idosos, procurando adequar em termos profissionais a intervenção, enquanto Assistente Social e futura Mestre em Gerontologia Social, àquilo que são as representações e ao modo como a velhice é vivida

pelos mais velhos, criando condições e apresentando respostas adequadas às suas necessidades, impulsionando uma vida ativa e saudável.

## **BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA**

- Abric, J. (2001). Las representaciones sociales: aspectos teóricos. In J. Abric (Dir.), *Prácticas sociales y representaciones* (pp. 11-32). Ediciones Covoacán.
- Alexandre, S., & Dias, R. (2013). Envelhecimento e intervenção do Serviço Social com doentes idosos em meio hospitalar. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 201-219). Factor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Almeida, H. (2014). A difícil relação entre o envelhecimento biológico e a doença. In A. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença: novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 63-90). Coisas de Ler.
- Almeida, L. (2022). *A idade (não) perdoa? O idoso à luz da neurologia gerontológica*. Climepsi Editores.
- Antão, C. (2016). Sabedoria popular: um contributo no envelhecimento ativo. In F. Pereira (Coord.), *Teoria e prática da Gerontologia: um guia para cuidadores de idosos* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 239-249). Psicosoma.
- António, S. (2013). Das políticas sociais da velhice à Política Social de envelhecimento. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 81-103). Factor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Araújo, L., & Melo, S. (2018). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento ativo* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 157-190). Lidel – edições técnicas.
- Azevedo, M., & Teles, R. (2018). Revitalize a sua mente. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento ativo* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 89-126). Lidel – edições técnicas.
- Baptista, M. (2004). Estereotipia e representação social: uma abordagem psico-sociológica. In A. Barker (Coord.), *A persistência dos estereótipos* (pp. 103-116). Universidade de Aveiro Editora.
- Barata, J. (2012). *Mexa-se pela sua saúde*. Publicações Dom Quixote, Lda.
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Barreiros, J. (2006). Envelhecimento, degeneração, desuso e lentidão psicomotora. In J. Barreiros, M. Espanha & P. Correia (Eds.), *Actividade física e envelhecimento* (pp. 89-104). Faculdade de Motricidade Humana.
- Bruggmann, M. (2021). Psicoterapia, neuroplasticidade e o funcionamento cerebral. *Journal Archives of Health*, 2(1), 106–117. <https://doi.org/10.46919/archv2n1-009>.
- Cabrillo, F., & Cachafeiro, M. (1990). *A revolução grisalha*. Planeta Editora.

- Campenhoudt, L., Marquet, J., & Quivy, R. (2019). *Manual de investigação em ciências sociais* (5.<sup>a</sup> ed.). Gradiva.
- Carvalho, L. (2005). *(Des)encontros com a realidade: a trajetória profissional dos licenciados em ensino básico: 1º ciclo formados pelas instituições de ensino superior público do Alentejo entre os anos de 2001 e 2003* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora]. Não publicada.
- Carvalho, M. (2013). Um percurso heurístico pelo envelhecimento. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 1-15). Factor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Castorina, J., & Kaplan, C. (2008). Las representaciones sociales: problemas teóricos y desafíos educativos. In J. Castorina (Comp.), *Representaciones sociales: problemas teóricos y conocimientos infantiles* (pp. 9-27). Editorial Gedisa S.A.
- Castro, J., Passos, A., Araújo, L., & Santos, J. (2020). Análise psicossocial do envelhecimento entre idosos: as suas representações sociais. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 1-15. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.35246>.
- Cazals-Ferré, M., & Rossi, P. (2013). *Elementos de Psicologia Social*. Porto Editora.
- Centro Internacional de Longevidade Brasil. (2015). *Envelhecimento ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade*. [https://prceu.usp.br/usp60/wp-content/uploads/2017/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Politico-ILC-Brasil\\_web.pdf](https://prceu.usp.br/usp60/wp-content/uploads/2017/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Politico-ILC-Brasil_web.pdf).
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., & Skinner, J. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>.
- Cícero, M. (2009). *Catão-o-Velho ou Da Velhice*. Sociedade Editora de Livros de Bolso, Lda.
- Cochar-Soares, N., Delinocente, M., & Dati, L. (2021). Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. *Revista Neurociências*, 29. 1-28 <https://doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.12447>.
- Correia, J. (2003). *Introdução à Gerontologia*. Universidade Aberta.
- Costa, A., Ribeiro, A., Varela, A., Alves, E., Regateiro, F., Elias, I., Porfírio, A., Miguel, J., Lopes, M., Oliveira, M., Festas, N., & Ferreira, P. (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025: proposta do grupo de trabalho interministerial* (Despacho n.º 12427/2016). <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>.

- Costa, M. (2006). *Cuidar idosos: formação prática e competências dos enfermeiros* (2.<sup>a</sup> ed.). FORMASAU, Formação e Saúde, Lda e EDUCA.
- Coutinho, C. (2020). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática* (2.<sup>a</sup> ed.). Edições Almedina, S.A.
- Daniel, F., Antunes, A., & Amaral, I. (2015). Representações sociais da velhice. *Análise Psicológica*, 3(XXXIII), 291-301. <https://doi.org/10.14417/ap.972>.
- Duveen, G., & Lloyd, B. (2008). Las representaciones sociales como una perspectiva de la psicología social. In J. Castorina (Comp.), *Representaciones sociales: problemas teóricos y conocimientos infantiles* (pp. 29-39). Editorial Gedisa S.A.
- Eurostat. (2023). *Publicações interativas: demografia edição 2023*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/demography-2023>.
- Faleiros, V. (2013). Autonomia relacional e cidadania protegida: paradigma para envelhecer bem. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 35-48). Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Fernandes, A. (2008). *Questões demográficas: Demografia e Sociologia da população*. Edições Colibri/Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.
- Fernandes, A. (2014). Saúde, doença e (r)evolução demográfica. In A. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença: novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 9-27). Coisas de Ler.
- Fernandes, J., & Andrade, M. (2016). Representações sociais de idosos sobre velhice. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 68 (2), 48-59. ISSN 1809-5267.
- Fischer, G. (2020). *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale* (6.<sup>a</sup> ed.). Dunod.
- Fonseca, A. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica* (2.<sup>a</sup> ed.). Universidade Católica Editora.
- Fonseca, A. (2011). *Reforma e reformados*. Edições Almedina.
- Fonseca, A. (2014). Envelhecimento, saúde e bem-estar psicológico. In A. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença: novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 153-178). Coisas de Ler.
- Fonseca, A. (2020). O valor da longevidade. In M. Faria, J. Ramalho, A. Nunes, & A. Fernandes (Coords.), *Visões sobre o envelhecimento* (pp. 19-22). IPBeja Editorial. <https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5193/4/VIS%c3%95ES%20SOBRE%20O%20ENVELHECIMENTO.pdf>.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Climepsi Editores.

- Fortin, M. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.
- Furtado, C. (2019). *Velhice e sociedade: uma excursão pela História*. Lápis de Memórias.
- Galvão, A., & Gomes, M. (2021). O processo de envelhecimento gratificante: felicidade e afetividade. In J. Pinheiro (Coord.), *Olhares sobre o envelhecimento: estudos interdisciplinares* (Vol. I, pp. 159-168). Centro de Desenvolvimento Académico, Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/3490>.
- Garcia, R., & Portugal, P. (2021). Envelhecer com dignidade num país inventado. In J. Pinheiro (Coord.), *Olhares sobre o envelhecimento: estudos interdisciplinares*, (Vol. II, pp. 85-94). Centro de Desenvolvimento Académico, Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/3491>.
- Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática* (5.ª ed.). Artmed Editora S.A.
- Godinho, M., Melo, F., Mendes, R., & Chiviakowski, S. (2006). Aprendizagem e envelhecimento. In J. Barreiros, M. Espanha, & P. Correia (Eds), *Atividade física e envelhecimento* (pp. 105-111). Faculdade de Motricidade Humana.
- Guedes, J. (2014). Cuidados formais a idosos: desafios inerentes à sua prestação. In A. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença: novos desafios para prestação de cuidados a idosos* (pp. 183-220). Coisas de Ler.
- Guerra, M., Santos, D., Martins, M. R., & Martins M. (2022). O idoso na sociedade portuguesa atual. In Z. Azeredo (Coord.), *A Diversidade no Envelhecimento* (pp. 9-25). Instituto Piaget.
- Instituto Nacional de Estatística. (2020). *Índice de envelhecimento (projeções 2018-2080 - N.º) por Local de residência (NUTS - 2013) e Cenário; Anual – INE, Projeções da população residente*. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0010030&contexto=bd&selTab=tab2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0010030&contexto=bd&selTab=tab2).
- Jesuino, J. (2019). Um conceito reencontrado. In A. Almeida, M. Santos, & Z. Trindade (Orgs.), *Teoria das Representações Sociais. 50 anos* (2.ª ed. revista, pp. 33-57) Technopolitik.
- Jodelet, D. (2000). Representaciones sociales: contribución a un saber sociocultural sin fronteras. In D. Jodelet & A. Tapia (Coords.), *Develando la cultura: estudios en representaciones sociales* (pp. 7-30). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lazarus, N. (2021). *O método Lázaro*. Pergaminho.

- Lima, M. (2010). *Envelhecimento(s)*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. (2018). *Nós e os outros: o poder dos laços sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Lima, M. (2022). A teoria das representações sociais e os modelos da cognição social. In J. Valentim (Coord.), *Representações Sociais: para conhecer o senso comum* (pp. 55-75). Edições Sílabo.
- López, F., & Fuertes, A. (1999). *Para compreender a sexualidade*. Associação para o Planeamento da Família.
- Loureiro, H. (2014). “Passagem à reforma”: Uma vivência a promover em cuidados de saúde primários. In A. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença: novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 123-150). Coisas de Ler.
- Magalhães, C. (2016). A problemática dos estereótipos acerca das pessoas idosas. In F. Pereira (Coord.), *Teoria e prática da Gerontologia: um guia para cuidadores de idosos* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 93-100). Viseu: Psicosoma.
- Magalhães, C., Fernandes, H., & Afonso, C. (2021). A sexualidade na pessoa idosa: combatendo mitos e estereótipos. In J. Pinheiro (Coord.), *Olhares sobre o envelhecimento: estudos interdisciplinares* (Vol. II, pp. 1-12). Centro de Desenvolvimento Académico, Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/3490>.
- Mannoni, P. (2016). *Les représentations sociales* (7.<sup>a</sup> ed.). Puf.
- Markova, I. (2018). Sur la reconnaissance sociale. In J. Abric (Ed.), *Psychologie & Société: Représentations Sociales* (pp. 11-27). L’Harmattan.
- Marques, S. (2011). *Discriminação na terceira idade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Martín, A. (2007). Gerontologia educativa: enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo com idosos. In F. Pinto & A. Osório (Coords.), *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa* (pp. 47-73). Instituto Piaget.
- Minois, G. (1999). *História da velhice no ocidente: da antiguidade ao renascimento*. Editorial Teorema.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade: da solidão aos motivos para a sua frequência*. Livpsic, Legis Editora.
- Moraes, E., Moraes, F., & Lima, S. (2010). Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. *Revista Medica de Minas Gerais*, 20(1), 67-73.

<https://www.fonovim.com.br/arquivos/7befab299ac18dd97f383c5977b9cb22-Caracteristicas-biologicas-e-psicologicas-do-Envelhecimento.pdf>.

- Morando, E. (2022). *Temas sobre envelhecimento*. Editora Appris Ltda.
- Moreira, L., Collares-da-Rocha, J., & Fornasier, R. (2021). Representações sociais sobre a velhice, o envelhecer e o ser velho segundo homens e mulheres idosos. *Research, Society and Development*, 10(16), e339101623709. <https://doi.org/10.33448/rsdv10i16.23709>.
- Moreira, M. (2020). *Como envelhecem os portugueses: envelhecimento, saúde, idadeismo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Moscovici, S. (1979). *El Psicoanálisis, su imagen y su publico* (2.<sup>a</sup> ed.). Huemul.
- Moscovici, S. (2000). *Social representations*. Polity Press.
- Mouro, H. (2013). Envelhecimento, políticas de intervenção e Serviço Social. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 17-34). Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Neto, F. (1988). *Psicologia Social*. Universidade Aberta.
- Nico, B. (1995). *A relação pedagógica na universidade: “Ser-se caloiro”* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação]. Não publicada.
- Novo, A., & Paz, J. (2016). Exercício físico no idoso. In F. Pereira (Coord.), *Teoria e prática da Gerontologia: um guia para cuidadores de idosos* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 261-274). Psicosoma.
- Nunes, A., Ferreira, R., & Costa, P. (2020). Visões sobre envelhecimento e sexualidade. In M. Faria, J. Ramalho, A. Nunes & A. Fernandes (Coords.), *Visões sobre o envelhecimento* (pp. 181-194). IPBeja Editorial. <https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5193/4/VIS%C3%95ES%20SOBRE%20O%20ENVELHECIMENTO.pdf>.
- Nunes, L., & Menezes, O. (2014). *O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos*. Editorial Caminho.
- Oliveira, J. (2010). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (4.<sup>a</sup> ed.). LivPsic.
- Organização Mundial de Saúde. (2015). *Resumo: relatório mundial de envelhecimento e saúde*. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf?sessionId=9DA1B6550BE9D24E2E091A177C5CE6A8?sequence=6](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sessionId=9DA1B6550BE9D24E2E091A177C5CE6A8?sequence=6).

- Organização Pan-Americana da Saúde. (2022). *Relatório mundial sobre o idadismo*. <https://doi.org/10.37774/9789275724453>.
- Palacios, S. (2014). *Manual de investigación cualitativa*. Editorial Fontamara.
- Penetro, F. (2017). *As representações sociais sobre o processo de envelhecimento de idosos beneficiários do serviço de apoio domiciliário e de idosos residentes em estrutura residencial* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/19150>.
- Pinto, C. (2013). Uma Prática de *empowerment* com adultos idosos. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 49-65). Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Politécnico de Portalegre. (2023). *Carta Social Municipal do Crato*. [https://cm-crato.pt/wp-content/uploads/2023/11/Carta\\_Social\\_Municipal\\_Crato.pdf](https://cm-crato.pt/wp-content/uploads/2023/11/Carta_Social_Municipal_Crato.pdf).
- Pordata (2024a). *População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários*. <https://www.pordata.pt/db/municipios/ambiente+de+consulta/tabela/5839471>.
- Pordata (2024b). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento segundo os Censos*. <https://www.pordata.pt/db/municipios/ambiente+de+consulta/tabela/5839473>.
- Pordata. (2023a). *População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários*. <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela/5839402>.
- Pordata. (2023b). *População residente segundo os Censos: total e por grupo etário*. <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela/5839403>.
- Pordata. (2023c). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento segundo os Censos*. <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela/5839407>.
- Quaresma, M. (2013). Urbanização do envelhecimento e intervenção social: territórios da Gerontologia Social. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 149-162). Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Ribeirinho, C. (2013). Serviço Social gerontológico: contextos e práticas profissionais. In M. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 177-200). Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Ribeiro, O., & Paul, C. (2018). Envelhecimento ativo. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento ativo* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 1-14). Lidel – edições técnicas.

- Rodrigues, V., & Nóbrega, P. (2022). Aspectos da representação social da velhice entre sujeitos velhos da cidade Senhor do Bonfim – BA. In F. Batista (Org.), *Contribuições das ciências humanas para a sociedade* (pp. 32-49). Atena Editora. <https://doi.org/10.22533/at.ed.032221802>.
- Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rosa, M. (2020). *Um tempo sem idades: ensaio sobre o envelhecimento da população*. Tinta-da-China.
- Ruquoy, D. (1997). Situação de entrevista e estratégia do entrevistador. In L. Albarello, C. Maroy, D. Ruquoy, F. Digneffe, J. Hiernaux & P. Saint-Georges (Coords.), *Práticas e métodos de investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.
- Sánchez, F. (2012). *Sexualidad y afectos en la vejez*. Ediciones Pirámide.
- Santos, P., Pestana, S., Santana, M., & Ferreira, A. (2020). Reabilitação no envelhecimento. In M. Faria, J. Ramalho, A. Nunes & A. Fernandes (Coords.) *Visões sobre o envelhecimento* (pp. 31-48). IPBeja Editorial. <https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5193/4/VIS%C3%95ES%20SOBRE%20O%20ENVELHECIMENTO.pdf>.
- Santos, V., Tura, L., & Arruda, A. (2013). As representações Sociais de “pessoa velha” construídas por idosos. *Saúde Soc. São Paulo*, 22(1), 138-147. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902013000100013>.
- Schneider, R., & Irigaray, T. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(4), 585-593. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>.
- Sequeira, C. (2018). *Cuidar de idosos com dependência física e mental* (2.<sup>a</sup> ed.). Lidel – edições técnicas.
- Sinclair, D., & LaPlante, M. (2023). *Esperança de vida: como a ciência nos ajuda a controlar, travar e reverter o envelhecimento*. Lua de Papel - Leya.
- Teixeira, L. (2010). *Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação piloto de um programa de intervenção* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa – Faculdade de Psicologia]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/2608>.
- Torres, T., Camargo, B., Boulsfield, A., & Silva, A. (2015). Representações sociais e crenças normativas sobre envelhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(12), 3621-3630. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.01042015>.

- Trindade, Z., Santos, F., & Almeida, A. (2019). Ancoragem: notas sobre consensos e dissensos. In Z. Trindade, F. Santos & A. Almeida (Orgs.), *Teoria das representações sociais: 50 anos* (2.<sup>a</sup> ed. revista, pp. 101-122) Technopolitik. <http://www.technopolitik.com.br/downloads/files/TRS50anos2aEdRevDez19r.pdf>.
- Vala, J. (2006). Representações sociais e psicologia social do conhecimento quotidiano. In J. Vala, & M. Monteiro (Coords.), *Psicologia Social* (7.<sup>a</sup> ed., pp. 457-502). Fundação Calouste Gulbenkian.
- Valentim, J. (2022). Noções básicas sobre representações sociais. In J. Valentim (Coord.), *Representações sociais: para conhecer o senso comum* (pp. 21-37). Edições Sílabo.
- Vilelas, J. (2020). *Investigação: o processo de construção do conhecimento* (3.<sup>a</sup> ed.). Edições Sílabo, Lda.
- Xavier, C. (2022). Processo biológico do envelhecimento: alterações ao nível da pele. In Z. Azeredo (Coord.), *A Diversidade no Envelhecimento* (pp. 27-32). Instituto Piaget.
- Zimerman, G. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Artes Médicas Sul.

## **APÊNDICES**

## **APÊNDICE I – GUIÃO DE ENTREVISTA**

## GUIÃO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Blocos	Objetivos	Questões	Questões secundárias	Observações
1. Apresentação	<p>1.1. Realizar a apresentação do entrevistador, da investigação e da entrevista;</p> <p>1.1.1. Explicar o contexto da entrevista e elucidar o(a) entrevistado(a) dos seus objetivos;</p> <p>1.1.2. Mostrar a importância da presente investigação, bem como a relevância da sua colaboração;</p> <p>1.1.3. Elucidar o(a) entrevistado(a) sobre a inexistência de respostas certas ou erradas;</p> <p>1.2. Garantir o respeito e o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos;</p> <p>1.2.1. Solicitar autorização para gravar a entrevista e para a sua transcrição posterior;</p> <p>1.2.2. Garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas;</p> <p>1.2.3. Transmitir ao(à) entrevistado(a) que a sua participação é voluntária e que terá o direito de não responder às perguntas colocadas;</p> <p>1.2.4. Demonstrar total disponibilidade em fornecer ao(à) entrevistado(a) uma cópia da entrevista e posteriores resultados da investigação, se assim o pretender.</p>			

Blocos	Objetivos	Questões	Questões secundárias	Observações
2. Caracterização geral do(a) entrevistado(a)	2.1. Identificar o perfil geral do(a) entrevistado(a).	Idade; género; nacionalidade; estado civil; habilitações académicas; percurso profissional até se reformar; suporte familiar.		
3. Representações de velhice e de ser idoso	3.1. Conhecer a representação que os idosos possuem acerca da velhice e dos idosos (autorrepresentação e representação de outros idosos).	<p>1. Para si, o que significa <i>velhice</i>?</p> <p>2. Como caracteriza uma pessoa idosa?</p> <p>3. Em Portugal, consideram-se pessoas idosas os indivíduos com 65 e mais anos de idade. Concorda com esta afirmação?</p> <p>4. Quais lhe parecem ser os aspetos mais negativos do envelhecimento (perdas, limitações)?</p> <p>5. Quais lhe parecem ser os aspetos mais positivos do envelhecimento (ganhos, vantagens)?</p>	<p>3.1. Porquê?</p> <p>3.2. Em caso negativo, a partir de que momento lhe parece que alguém é considerado idoso?</p> <p>3.3. Acha que ser-se considerado idoso apenas depende da idade? Justifique.</p> <p>4.1. Já vivenciou alguma das perdas e limitações que referiu anteriormente?</p> <p>4.2. Em caso afirmativo, pode explicar-me o que sentiu exatamente?</p> <p>5.1. Na sua vida, já vivenciou alguns dos ganhos e vantagens que referiu anteriormente?</p> <p>5.2. Em caso afirmativo, pode explicar-me o que sentiu exatamente?</p>	<p>(Definição do INE)</p> <p>- Nível físico. - Nível mental. - Nível social.</p>

		<p>6. Parece-lhe que tais aspetos negativos e positivos começam num momento específico ou vão acontecendo ao longo do tempo?</p> <p>7. Como tem sido, para si, envelhecer ao longo dos anos?</p> <p>8. Com que idade começou a sentir que estava a envelhecer?</p> <p>9. Neste momento, considera-se idoso(a)? E velho(a), considera-se velho(a)?</p>	<p>6.1. Como é que aconteceu no seu caso?</p> <p>9.1. Porquê? 9.2. Com base na sua idade, como se descreve atualmente?</p>	
<p>4. Representações da sociedade sobre os mais velhos</p>	<p>4.1. Conhecer o modo como os idosos consideram que são representados socialmente por indivíduos da mesma faixa etária e pela sociedade em geral;</p> <p>4.2. Inferir se a forma como os idosos consideram que são representados socialmente diverge do modo como se autorrepresentam.</p>	<p>10. Na sua opinião, como é que a sociedade em geral vê os indivíduos mais velhos?</p>	<p>10.1. Que características lhes atribui?</p> <p>10.2. No caso específico das crianças, o que acha que pensam dos idosos?</p> <p>10.3. E os jovens, o que pensam dos idosos?</p> <p>10.4. E os adultos que trabalham/encontram-se em idade ativa?</p> <p>10.5. E os outros idosos? Como é que acha que os idosos veem e descrevem os outros idosos?</p>	<p>- Saúde. - Ocupação dos tempos livres/dia-à-dia.</p>

		<p>11. O modo como a sociedade o(a) vê enquanto idoso(a) é diferente do modo como se define?</p> <p>12. Acha que as outras pessoas têm medo de envelhecer?</p> <p>13. Parece-lhe que envelhecer é uma preocupação para os outros indivíduos?</p> <p>14. Considera que continuar a aprender independentemente da idade é importante?</p> <p>15. Já alguma vez frequentou ou costuma frequentar algum espaço destinado à aprendizagem para os mais velhos?</p> <p>16. Costuma estar e/ou manter-se em contacto com outros indivíduos com frequência?</p>	<p>11.1. Em que medida?</p> <p>11.2. Em caso afirmativo, isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?</p> <p>12.1. Em que medida?</p> <p>13.1. Em caso afirmativo, com que idade passa a ser uma preocupação?</p> <p>14.1. Porquê?</p> <p>15.1. Porquê?</p> <p>15.2. Em caso afirmativo, qual?</p> <p>15.3. Sente que essa experiência o(a) levou a encarar o envelhecimento de outra forma?</p> <p>15.4. E para si próprio(a)? Considera que o(a) levou a olhar para si próprio(a) de outra forma?</p> <p>16.1. Em que contexto(s) e de que modo?</p>	<p>Universidade Sénior, ateliês, formações (...).</p> <p>De forma positiva ou negativa.</p> <p>Participação em atividades de organizações/associações (social, política, cultural, recreativa...).</p>
--	--	--	---	--

		<p>17. Sente que a participação nesse tipo de espaços influencia o que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos?</p>	<p>17.1. Em que medida?  17.2. Parece-lhe que os outros indivíduos veem os mais velhos que participam nesses espaços de forma mais positiva ou mais negativa?  17.3. Isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?</p>	
<p>5. Volatilidade das representações de velhice e de ser idoso</p>	<p>5.1. Entender se a representação que os idosos têm, no presente, acerca da velhice e dos outros idosos é diferente da que foram construindo ao longo da vida.</p>	<p>18. Quando era mais novo(a) imaginava que envelhecer seria assim?</p> <p>19. Lembra-se o que pensava acerca das pessoas mais velhas, quando era mais novo(a)?</p> <p>20. Em algum momento da sua vida sente que viu os idosos de forma positiva?  E de forma negativa?</p> <p>21. Considera que hoje em dia, quando olha para outros indivíduos da sua idade lhe parecem iguais a si ou, por outro lado, parecem-lhe diferentes?</p>	<p>18.1. Pode explicar-me porquê, por favor?</p> <p>19.1. Nos dias de hoje, considera que vê os idosos de que forma?</p> <p>20.1. Em caso afirmativo, se conseguir, indique, ao longo do seu percurso de vida, uma idade em que lhe parece que via os idosos:  - de forma positiva;  - de forma negativa.  20.2. Porque é que acha que os via/vê assim?  20.3. Que fatores motivaram essa forma de os encarar?</p> <p>21.1. Em que medida? Explique.  21.2. Os indivíduos da sua idade, parecem-lhe, quando comparados consigo, mais velhos ou mais novos? Porquê?</p>	

6. Idadismo	6.1. Perceber se os idosos se sentem ou já se sentiram discriminados pela sua idade.	22. Sente, ou alguma vez sentiu, que as pessoas o(a) tratam de forma diferente pela sua idade?  23. O que acha que as outras pessoas pensam de si, pela sua idade?	22.1. Como é que o(a) tratam?  22.2. Pode dar-me exemplos concretos em que se sentiu tratado(a) de forma diferente?  22.3. Como é que isso o(a) fez sentir?  23.1. Afeta-o(a) de alguma forma aquilo que pensam sobre si? Porquê e em que medida?	- De forma positiva ou negativa.  - Por outras pessoas ou por familiares. - Por indivíduos mais novos ou mais velhos.  - Sentiu-se mal ou bem. - Parece-lhe justo que o façam. - Com o aumento da idade, ocorre com maior ou menor frequência.
7. Questão aberta e conclusão da entrevista	7.1. Perceber se o(a) entrevistado(a) gostaria de acrescentar algum aspeto à entrevista; 7.2. Reiterar o agradecimento pela participação e concluir a entrevista, informando o(a) entrevistado(a) do seu término.	24. Gostaria de acrescentar mais algum aspeto acerca deste assunto?		

## **APÊNDICE II – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS**

## TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 1

A entrevista foi realizada no dia 5 de junho, entre as 10h15 e as 11h00.

Em conversa prévia, elucidou-se o entrevistado quanto ao contexto da investigação e de realização da entrevista, clarificando-se os seus objetivos e a sua finalidade. Destacou-se a importância da presente colaboração para a persecução do estudo, esclarecendo a inexistência de respostas certas ou erradas, bem como a voluntariedade da sua participação, podendo, a qualquer momento, optar por não responder às perguntas colocadas. O respeito e o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos foram garantidos, assim como o anonimato e a confidencialidade da informação recolhida. Solicitou-se o consentimento para que as palavras do entrevistado ficassem registadas em áudio e, posteriormente, documentadas por meio da sua transcrição.

- **Idade:** 75 anos
- **Género:** Masculino
- **Nacionalidade:** Portuguesa
- **Estado civil:** Casado
- **Habilitações académicas:** 2.º ano antigo (de noite)
- **Percurso profissional até se reformar:** Trabalhador pecuário; Trabalhador agrícola; Pedreiro; Trabalhador da indústria hoteleira/comércio em Moçambique (cantinas/restaurantes/bar/hotel); Empregado de escritório em firma de construção civil; Contínuo da Caixa de Previdência e Abono de Família; Funcionário de carteira (administrativo).
- **Suporte familiar:** A esposa e as duas filhas.

### 1. Para si, o que significa *velhice*?

“A velhice para mim significa... muito bom! Porque felizes daqueles que conseguem chegar a velhos (ri). Os que partem muito novos, coitados... e não são poucos, são infelizes. Chegar a velho é uma alegria: eu sinto-me feliz! Com setenta e cinco anos. E espero viver mais e mais e mais, não é?! Estou aqui pronto para as curvas!”

## **2. Como caracteriza uma pessoa idosa?**

“É, uma pessoa idosa..., portanto, é, é uma pessoa... avançada na idade, não é?! Começa a perder a mobilidade que tinha, já não era como era antigamente, não é?! Enfim... é uma pessoa idosa, não é?!”

## **3. Em Portugal, consideram-se pessoas idosas os indivíduos com 65 e mais anos de idade. Concorda com esta afirmação?**

“Concordo.”

### **3.1. Porquê?**

“Porque aos sessenta e cinco anos a pessoa começa a decair muito. Começa mesmo a decair, a pessoa pensa que não é, mas é. É verdade. Eu às vezes quero fazer coisas que já não consigo. E fazia-as ali que era uma... pronto que para mim não era nada, agora já não, é claro, perfeitamente.”

### **3.3. Acha que ser-se considerado idoso apenas depende da idade? Justifique.**

“Não... Não... Quer dizer... eu praticamente estou lucido, não é?! A memória também não me falha ainda... tenho uma grande memória... e, no entanto, não há problemas nenhuns.”

## **4. Quais lhe parecem ser os aspetos mais negativos do envelhecimento (perdas, limitações)?**

“É... portanto... as mais negativas é: falta de forças... falta de forças... a mobilidade vai indo muito abaixo... e a pessoa realmente começa a decair muito. Porque... o cansaço... o cansaço, também já tenho cansaço, não é?! Às vezes quero andar o que eu andava antigamente, é impossível, já começo a cansar, o coração já não é o mesmo. O coração, é claro, começa a envelhecer também, é claro!”

### **4.1. Já vivenciou alguma das perdas e limitações que referiu anteriormente?**

“Pois, sim, sim, sim, sim.”

## **5. Quais lhe parecem ser os aspetos mais positivos do envelhecimento (ganhos, vantagens)?**

“Aspeto positivo, olhe... faço parte... faço parte da Universidade Sénior (...), sou músico, portanto, já fui músico, já toquei em duas bandas de música (...) entretanto, nós fomos

envelhecendo, fomos saindo (...) portanto, entregámos aquilo à juventude para que realmente não morresse, não é?! E, portanto, músico. Agora estou na Universidade Sénior e continuo a tocar (...).”

### **Do ponto de vista físico não lhe parecem existir vantagens?**

“Do ponto de vista físico... tenho um pacemaker, eu sou portador de um pacemaker porque em dois mil e seis tive um enfarte, um enfarte do miocárdio (...) e a partir daí reformei-me (...). Depois tive uma (...) quebra do ritmo cardíaco (...) é o coração que está a parar (...) puseram-me um pacemaker, isto em dois mil e treze, agora em dois mil e vinte e três vão tirar esta pilha e depois põem outra (...) portanto eu só vou morrer lá para os cento e cinquenta anos! Anda através de pilhas.”

### **Acha, então, que os ganhos de envelhecer foram sobretudo poder fazer o que gosta?**

“Foi. Portanto, na minha profissão, a coisa que eu mais gostei foi sempre socorrer o próximo sem olhar a quem (...) portanto, ali nestas aldeias é assim, eu fiz de médico, fiz de enfermeiro, fiz de cangalheiro, eu fiz de tudo... e é claro, além de ser administrativo (...). Olhe, [o que ganhei] foi o que acabei de falar, sinto-me alegre, sinto-me muito contente, por ter salvo muita vida (...). Eu faço parte da Associação de Dadores de Sangue (...), dei cinquenta e seis vezes. Para mim (emociona-se)... portanto, para mim... é uma grande alegria porque consegui salvar muitas vidas e outra coisa que eu queria dizer: eu não tenho medo da morte, que eu estou preparado para partir, não é?! Porque há muitas vezes que... a morte assusta muitas pessoas. Nada disso! O homem veio do pó e volta novamente ao pó. Isto é uma passagem! Agora enquanto cá andar, é cumprir o que está escrito: ‘Amai-vos uns aos outros, assim como eu vos amei’. Isto dito por Jesus. A teoria é muito bonita, mas a prática tem de se aplicar. Isso é a maior alegria que eu levo. Foi de salvar muita gente.”

## **6. Parece-lhe que tais aspetos negativos e positivos começam num momento específico ou vão acontecendo ao longo do tempo?**

“Começa numa idade específica, portanto, a partir dos sessenta e cinco anos. Nós a partir dos sessenta e cinco anos, a gente, nós notamos... que isto vai caminhando para baixo. Portanto isto é... é um nível que veio da nascença, chegou a um ponto. Chega a outro ponto, começa a descer. Até partir novamente, não é?! Agora está na decadência de descer, pronto. Descer até que Deus queira, não é?!”

### **6.1. Como é que aconteceu no seu caso?**

“É, é isso que sinto.”

## **7. Como tem sido, para si, envelhecer ao longo dos anos?**

“Envelhecer ao longo dos anos? (ri)... é, praticamente sem sentir nada. Sem sentir nada. Quer dizer, pronto, convivo... com a família, é claro perfeitamente, com os amigos, mas praticamente vai-se falando, não se sente quase nada.”

## **9. Neste momento, considera-se idoso?**

“Não. Não. Eu considero-me um jovem de dezoito anos! Pelo menos de espírito!”

## **E velho, considera-se velho?**

“Velho também não! (ri).”

## **10. Na sua opinião, como é que a sociedade em geral vê os indivíduos mais velhos?**

“A sociedade em geral... quer dizer, vê os idosos assim um bocadinho de desprezo: ‘É, aquele velho assim, aquele velho assado’. É, enfim... porque nós temos de aceitar as pessoas como elas são, não é?! Há pessoas assim um bocadinho mais difíceis de compreender, outras mais fáceis, outras mais compreensivas, nem todos somos iguais, não é?! Então, temos de aceitar as pessoas como elas são.”

### **10.1. Que características lhes atribui?**

“As características, quer dizer, é com desprezo. Esta malta mais nova não quer saber dos velhos, desprezam-nos, pronto. É isso que eu vejo.”

### **Fisicamente, como é que acha que a sociedade define os mais velhos?**

“É pela saúde e fisicamente também, é os dois.”

### **Acha que a sociedade no geral vê os idosos a serem ativos?**

“Há muitos que já não têm compreensão para isso, não é?! Por exemplo (...) nós ali na ARPIC (...) agora não por causa da pandemia, mas tínhamos ali campeonatos de Sueca, de jogar à Sueca (...) e ainda fui ali a dois campeonatos (...) depois no fim do campeonato, quem ganhar, ganhou, quem perder, perdeu. Mas no fim do campeonato é que é bonito, é a convivência e o almoço e é a pinga boa, é claro, perfeitamente, portanto vai-se vivendo assim, eu vou vivendo a minha velhice assim e há pessoas que veem isso, outras não.”

### **10.2. No caso específico das crianças, o que acha que pensam dos idosos?**

“Bom... isso aí é que não me posso manifestar, não há, não sei.”

### **Mas na sua perspectiva, acha que os veem como?**

“É... eles olharem para um idoso o que é que eles hão de dizer: ‘Olha o vovô, coitado!’ Acho que as crianças é com carinho.”

### **10.3. E os jovens, o que pensam dos idosos?**

“Esses já não... esses já não. Esses já começam a desprezar os velhos. A juventude despreza os velhos! É!”

### **10.4. E os adultos que trabalham/encontram-se em idade ativa?**

“Esses aceitam. Aceitam é claro. Aceitam e compreendem os velhos. A pessoa mais adulta já tem outra compreensão, não é?! Agora a juventude, não... a juventude só pensa é nas discotecas (...) depois de vez em quando lá vão eles a caminho do Hospital e outros ficam na estrada que já não se levantam. É isso que a juventude pensa.”

### **10.5. E os outros idosos? Como é que acha que os idosos veem e descrevem os outros idosos?**

“Acho que veem bem. Veem-se bem uns aos outros. Veem... pronto... a comunicar uns com os outros, não é, comunicam muito bem. Ali na ARPIC é uma maravilha. É!”

### **Que características é que acha que os idosos atribuem aos outros idosos? Como é que se definem uns aos outros?**

“[Descrevem-se uns aos outros] sempre na brincadeira, na brincadeira uns com os outros. É mantendo-se novo. É pegar nas coisas menos boas e brincar com elas para que não sejam vistas com tanta seriedade e se consiga levar na descontração.”

## **11. O modo como a sociedade o vê enquanto idoso é diferente do modo como se define?**

“Eu acho que... que é igual. Pois... a sociedade acho que é igual, é.”

### **11.1. Em que medida?**

“Porque... quer dizer, a nossa sociedade, em que nós vivemos, é uma sociedade que realmente existe uma certa ligação em que nós nos compreendemos bem uns aos outros. Por exemplo: eu agora vou a andar até ali (...) e estão ali quatro, cinco ou seis amigos e a gente cumprimenta-se muito bem (...). A gente entende-se tudo muito bem. É.”

**E o modo como o senhor (...) se vê enquanto idoso, acha que a sociedade o vê assim também ou acha que é diferente?**

“Não... não... eles olham para mim já como idoso. É, é. Já olham para mim como idoso, não é... não é como jovem! (ri) Eu é que me sinto jovem! Então é um pouco diferente, é, porque eu sinto-me jovem da maneira que cá por dentro, não é fisicamente. Agora assim na aparência é claro, é idoso.”

### **11.2. Em caso afirmativo, isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?**

**As pessoas que o veem como idoso, terão que idades?**

“Dos sessenta e cinco para a frente. Sessenta e cinco/setenta/oitenta, é.”

**E as pessoas que o veem como jovem terão que idades?**

“Até aos quarenta e cinco. Porque me mantenho ativo, dizem: ‘É, o senhor (...) nem parece que tem a idade que tem!’. É, é verdade!”

### **12. Acha que as outras pessoas têm medo de envelhecer?**

“Têm. Há muitas pessoas que têm medo de envelhecer.”

#### **12.1. Em que medida?**

“Têm, porque começam a estar dependentes de outras pessoas. Porque há muitas pessoas também que envelhecem muito de repente e depois a imobilidade é muito grande e estão dependentes de outras pessoas. Há muitos até que... pronto... os filhos agora, praticamente, quando veem os pais que já não podem andar, ou já não podem... vão metê-los no lar, não é?! Portanto, o lar é um depósito que está ali. Metem-nos no lar. E é por isso que as pessoas têm medo de envelhecer.”

### **13. Parece-lhe que envelhecer é uma preocupação para os outros indivíduos?**

“É, é, é.”

#### **13.1. Em caso afirmativo, com que idade passa a ser uma preocupação?**

“A partir dos cinquenta. A partir dos cinquenta anos já há preocupações.”

**E que preocupações serão essas?**

“Preocupações, são... realmente a pessoa começa a aparecer doenças... o corpo já não é o mesmo. Começa a aparecer doenças, que foi o meu caso também, eu nunca pensei de ter um enfarte, mas, no entanto, ele veio. E, portanto, a preocupação começa aí a partir dos cinquenta

anos. É as doenças, é as doenças, sim. E outros mais novos, não é?! Há pessoas muito novas que têm cancro, têm tudo, infelizmente. E é aí que começa a preocupar.”

#### **14. Considera que continuar a aprender independentemente da idade é importante?**

“Sim. Sim.”

##### **14.1. Porquê?**

“Porque eu não quero parar. E estou sempre a aprender.”

##### **Acha que é uma forma de continuar a sentir-se jovem e ativo?**

“É, é. Estou a aprender cada vez mais. Portanto, aqui na Universidade Sénior, tenho aprendido muito... no desenho, prática no desenho, na música... na música pronto, eu já sabia (...) mas no desenho... é as partes mais fortes que eu tenho.”

#### **15. Já alguma vez frequentou ou costuma frequentar algum espaço destinado à aprendizagem para os mais velhos?**

##### **15.3. Sente que essa experiência o levou a encarar o envelhecimento de outra forma?**

“Sim. Sim. Pelo menos no convívio.”

##### **Começou a olhar de que forma para o envelhecimento?**

“Comecei a olhar... com mais distrações, com mais passeios, atuações que nós fomos fazer, portanto antes da pandemia (...) e é estes passeios e estes convívios é que conta. Conta para a nossa juventude. Juventude, já de idade, não é?! E gosto muito de lá andar!”

##### **São coisas boas que ganhou com a velhice?**

“Sim, sim. Ganhei muito.”

##### **15.4. E para si próprio? Considera que o levou a olhar para si próprio de outra forma?**

“Sim. Pelo menos estou ocupado. Em vez de estar em casa no sofá a ver televisão, todo o dia, não é?! Porque é bom nós não nos agarrarmos ao sofá... fazer caminhadas. E, no entanto, na Universidade Sénior estou ocupado. Estou ocupado e estou a aprender, coisas que eu não sabia, não é?! E sinto-me muito bem assim.”

##### **Se não estivesse lá acha que olhava para si de igual forma?**

“Se não estivesse lá tinha de arranjar outra forma de passar o tempo (...).”

#### **16. Costuma estar e/ou manter-se em contacto com outros indivíduos com frequência?**

“Sim, sim, sim. Sim.”

### **16.1. Em que contexto(s) e de que modo?**

“Portanto... a falar da vida, da atualidade, do dia a dia... da política, dos governos (...).”

#### **E é sobretudo em que sítios?**

“É em diversos sítios: é na Universidade [Sénior], é na rua, é na ARPIC, é em diversos sítios.”

### **17. Sente que a participação nesse tipo de espaços influencia o que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos?**

“Melhor, acham muito melhor. Muito melhor.”

#### **Então o facto de costumarmos frequentar esse tipo de espaços muda a forma como olham para si?**

“É bom. É muito bom, até. É muito bom. Olham, quer dizer: ‘Epá, fulano é muito inteligente, fulano é habilidoso, sabe fazer umas coisas, olha, e pronto’, é verdade.”

### **17.3. Isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?**

“Bom isso agora, a idade não posso definir corretamente, não é?! Mas sei lá... sessenta anos, praticamente... sessenta/setenta anos. Dessa faixa etária, dos sessenta aos setenta anos.”

#### **E os mais novos, sente que olham para os idosos que participam nesses espaços de forma diferente?**

“Esses não ligam, não. Esses não ligam.”

### **18. Quando era mais novo imaginava que envelhecer seria assim?**

“Não. Nunca imaginava. Quando era mais novo era um galã (...) pois é claro, perfeitamente. Pelo menos nos bailes (ri).”

### **18.1. Pode explicar-me porquê, por favor?**

“Eu, pensei... bom... eu, eu, pensei... quando eu for velho... quando eu for velho... mas quando é que eu lá chego?! E afinal cheguei, não é?! (...).”

#### **E quando era mais novo imaginava que envelhecer seria diferente?**

“Envelhecer, achava que era pior, não é?! É claro, a gente nunca quer ser velhos... eu tenho um espírito jovem, mas sou velho na idade, é claro perfeitamente.”

### **19. Lembra-se o que pensava acerca das pessoas mais velhas, quando era mais novo?**

“Olhe... eu pensava com carinho. Os meus avós, ainda conheci duas bisavós (...), o meu avô paterno e o meu avô materno, foram os dois à guerra a França (...) foram e voltaram. Contaram-

me muitas coisas que se lá passou... como era a guerra naquela altura. E eu olhava para os meus avós com muito respeito e muita consideração, como fontes de sabedoria e experiência.”

**19.1. Nos dias de hoje, considera que vê os idosos de que forma?**

“Eu vejo os idosos com muito respeito e com muita consideração, não é verdade?! Porque eu tenho respeito por eles, porque eles já tiveram a vida deles. Porque os idosos que eu hoje vejo, ainda conheço alguns que trabalharam muito tempo de sol a sol, para criar os filhos, criar os netos. Que é isso que essa juventude não dá valor nenhum. Que se hoje há uns que estão bem colocados, os avós deles trabalharam muito, de sol a sol, a apanhar azeitona, a ceifar trigo, antigamente era assim (...). E então nós respeitamos muito os velhos porque eles trabalharam muito.”

**20. Em algum momento da sua vida sente que viu os idosos de forma positiva?**

**E de forma negativa?**

“De forma positiva.”

**20.1. Em caso afirmativo, se conseguir, indique, ao longo do seu percurso de vida, uma idade em que lhe parece que via os idosos:**

**- de forma positiva;**

“É ao longo da vida, ao longo da vida. Porque os idosos pela sua história de vida, muitas vezes tão dura, sempre mereceram o meu respeito e admiração, é.

**21. Considera que hoje em dia, quando olha para outros indivíduos da sua idade lhe parecem iguais a si ou, por outro lado, parecem-lhe diferentes?**

“Parecem diferentes.”

**21.1. Em que medida? Explique.**

“Parecem diferentes, porque... uns reagem de uma maneira, outros reagem de outra, com certas perguntas que a gente faz: ‘Então como é que é?’. ‘Ah e tal [respondem]’. Porque nós todos... nenhuns somos iguais... temos cinco dedos numa mão e nenhum é igual, isto é a mesma coisa.”

**21.2. Os indivíduos da sua idade, parecem-lhe, quando comparados consigo, mais velhos ou mais novos? Porquê?**

“Uns mais novos e outros mais velhos (ri). Mesmo os da minha idade.”

### **E os que lhe parecem mais velhos, pensa que é porquê?**

“Talvez através de doenças e talvez através do trabalho. Porque há muitos indivíduos que trabalharam muito... em trabalhos pesados (...) e envelhecem mais de repente e outros mais conservados, portanto, empregados de escritório, às vezes estão mais bem conservados, não é?!”

### **E a mentalidade que o senhor (...) diz que tem, acha que influencia as outras pessoas da sua idade a parecerem, ou não, mais velhas?**

“Ah, pois com certeza, parecerem mas é mais novos, influencia-os a parecerem mais novos [o modo de pensar idêntico ao seu].”

## **22. Sente, ou alguma vez sentiu, que as pessoas o tratam de forma diferente pela sua idade?**

“Não.”

### **22.1. Como é que o tratam?**

“É tudo por igual, é.”

### **22.3. Como é que isso o fez sentir?**

“Faz sentir bem. Sentir bem. É uma sociedade em que nós vivemos, não é?! É uma sociedade que não há diferenças... não há exceção de pessoas.”

## **23. O que acha que as outras pessoas pensam de si, pela sua idade?**

“Pela minha idade? É... pensam que eu não tenho a idade que eu tenho. Pensam que sou um jovem. É claro... perfeitamente... da maneira de falar, da maneira de agir, porque sou uma pessoa alegre. Sou uma pessoa que não há tristezas ao pé de mim e quando estão ao pé de mim, também ninguém está triste, está tudo alegre. Com paródias, com anedotas, enfim... e cá vamos passando o tempo.”

### **23.1. Afeta-o de alguma forma aquilo que pensam sobre si? Porquê e em que medida?**

“Faz-me sentir jovem.”

**24. Gostaria de acrescentar mais algum aspeto acerca deste assunto?**

“Praticamente... desejo a todos o pessoal da minha idade, e não só, que para seguir em frente... e que estejam preparados para qualquer coisa que apareça, tal como doenças, há sempre uma luz ao fundo do túnel, porque há sempre um ponto de salvação (...).”

## TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 2

A entrevista foi realizada no dia 5 de junho, entre as 13h30 e as 14h30.

Em conversa prévia, elucidou-se a entrevistada quanto ao contexto da investigação e de realização da entrevista, clarificando-se os seus objetivos e a sua finalidade. Destacou-se a importância da presente colaboração para a persecução do estudo, esclarecendo a inexistência de respostas certas ou erradas, bem como a voluntariedade da sua participação, podendo, a qualquer momento, optar por não responder às perguntas colocadas. O respeito e o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos foram garantidos, assim como o anonimato e a confidencialidade da informação recolhida. Solicitou-se o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio e, posteriormente, documentadas por meio da sua transcrição.

- **Idade:** 70 anos
- **Género:** Feminino
- **Nacionalidade:** Portuguesa
- **Estado civil:** Casada
- **Habilitações académicas:** 4.<sup>a</sup> classe
- **Percorso profissional até se reformar:** Empregada doméstica, cuidadora e visitadora de doentes e idosos, bem como catequista (em simultâneo, ao longo da vida).
- **Suporte familiar:** O seu marido e a sua filha (ainda que viva distante e, por isso, acabe por o ser menos).

### 1. Para si, o que significa *velhice*?

“Já passámos a idade de ser jovens. A velhice só se vive uma vez na vida! Não sabemos como é que ela vai ser, está a ser. Tenho setenta anos, está a ser. Estou a caminhar para a velhice, mas não sei como é que ela vai ser. Vai ser, pronto, diferente de quando éramos novos, temos menos faculdades, em todos os sentidos.”

## **2. Como caracteriza uma pessoa idosa?**

“Eu, para mim, acho que uma pessoa idosa é uma pessoa que tem muito mais valor que nós temos, tem muito mais sabedoria. Nós à medida que os anos passam, nós vamos evoluindo e vamos aprendendo certas e determinadas coisas que não sabíamos quando éramos novas.”

## **3. Em Portugal, consideram-se pessoas idosas os indivíduos com 65 e mais anos de idade. Concorda com esta afirmação?**

“Não, não concordo.”

### **3.1. Porquê?**

“Não concordo porque há pessoas jovens que são idosas e há pessoas idosas que são sempre jovens. Têm sempre um espírito jovem.”

### **3.2. Em caso negativo, a partir de que momento lhe parece que alguém é considerado idoso?**

“Depende da pessoa e da doença. Uns a doença chega mais cedo, outros menos. E o pensamento! O pensamento também ajuda muito!”

### **3.3. Acha que ser-se considerado idoso apenas depende da idade? Justifique.**

“Não. Acho que não. A pessoa tem os anos, mas... eu não me considero uma pessoa idosa. Pronto... está-se-me a passar os anos, mas eu não me considero que seja uma pessoa ‘idoosaaa’. Eu acho que uma pessoa idosa é aquela pessoa que já perde muitas faculdades, que precisa de muito auxílio. Eu por agora, posso não estar muito bem, mas ainda vou resolvendo o meu assunto (ri).”

## **4. Quais lhe parecem ser os aspetos mais negativos do envelhecimento (perdas, limitações)?**

“A doença. Para mim... acho que a doença... acho que deve ser a (suspira, fazendo sinais que seja o pior/mau/difícil). E depois, se tiver um suporte por detrás de quem nos dê um auxílio... vai-se envelhecendo, mas, não tanto como quando a pessoa não tem nada, não tem ninguém, não tem suporte familiar, não tem suporte monetário... isso é muito mais complicado, para mim.”

## **E quando fala em doença lembra-se logo assim de quê em concreto?**

“Olhe, é assim, os meus familiares todos têm abalado com problemas de coração. Abala tudo novo, o meu pai foi o que ainda abalou mais velho, mas abalam todos pessoas novas (...). Os aspetos mais negativos é a doença, a falta de apoio, partes monetárias que também ajudam, quando a pessoa está a envelhecer e com doenças, mas que tem, quando não tem [dinheiro] a pessoa vive mais, mais, abatida, mais preocupada.”

### **4.1. Já vivenciou alguma das perdas e limitações que referiu anteriormente?**

“Não. Não, não, não, graças a Deus.”

## **5. Quais lhe parecem ser os aspetos mais positivos do envelhecimento (ganhos, vantagens)?**

“É bom! Porque vimos passar muitas coisas e se a gente morre novo, não chega a velho. Não chega a saber o que é a velhice, por isso é bom envelhecer, é bom envelhecer, com saúde... com paz de espírito, também! Que isso é muito bom, a paz de espírito, porque envelhecer só por envelhecer... mas se a gente tiver paz de espírito... a maneira das pessoas não, não, pensarem tanto na velhice, isso é muito bom.”

### **5.1. Na sua vida, já vivenciou alguns dos ganhos e vantagens que referiu anteriormente?**

“O amor da minha família. Eu também dou o amor, que tenho, aos meus familiares e não só.”

### **5.2. Em caso afirmativo, pode explicar-me o que sentiu exatamente?**

“Eu tenho a minha vida orientada de tal maneira para ir dando conta de tudo, para chegar a todo o lado, vamos lá, que me seja possível, e ajudando muito a minha família, e até os que não são da minha família tenho ajudado.”

## **6. Parece-lhe que tais aspetos negativos e positivos começam num momento específico ou vão acontecendo ao longo do tempo?**

“Eu acho que vão acontecendo ao longo da vida. Há pessoas que vão envelhecendo e nunca tiveram coisas boas na vida e há outras pessoas que a vida foi sorrindo de diferente maneira, aceitam bem as coisas positivas e negativas mais, vamos lá, na desportiva, que não é bem na desportiva, mas na maneira de ser de cada um. Porque há pessoas que são muito negativas e há outras que são positivas. Eu sou positiva!”

### **6.1. Como é que aconteceu no seu caso?**

“Foi acontecendo. Pronto, foi acontecendo. Fui-me habituando à ideia de que... que havia de envelhecer. Em princípio, não! Porque... a minha mãe abalou muito cedo... e eu, em princípio, estava sempre com aquela ideia que havia de abalar cedo. Agora não, agora é um dia de cada vez. Vou aceitando um dia de cada vez. Vou envelhecendo, um dia de cada vez, um dia está-se melhor, outro dia está-se mais mal, tenho muito problemas de falta de saúde, mas vou sempre pela positiva.”

### **Esses problemas que sente, são mais físicos? São exatamente o quê?**

“São, são, são, são, são. É o andar, é assim... eu tenho problemas na coluna, tenho uma cifose aguda e pronto. E depois quando me levanto de manhã, parece que estou nova, quando é a uma determinada hora, se faço mais esforço, começo a perder a... não posso carregar muito com pesos... mas pronto digo, olhe, o dia de amanhã pode ser que seja melhor. Apesar de sentir que me incapacita, consigo fazer as minhas coisas, devagar, devagar, devagarinho, vou fazendo a minha vida cá em casa. Eu agora tenho andado muito mal de um joelho, agora começa já o outro também... bem... digo assim: ‘Não damos conta disto’. Mas eu tenho muitas coisas... agora tenho aqui um papo, de um problema no estômago... e agora (...) a bexiga saiu-me para fora (...) andei a fazer um tratamento e umas vezes está mais fora, outras mais dentro (...) mas a médica diz-me para não ser operada porque sou muito doente dos ossos (...) vou andando assim.”

### **8. Com que idade começou a sentir que estava a envelhecer?**

“Aí aos sessenta anos, foi quando eu senti que me comecei a sentir a envelhecer. Mas agora... pronto sessenta, sessenta e cinco é que a coisa começou assim a agravar, mas... senti falta de poder, falta de força... às vezes já, não muito, mas já tenho um esquecimento, às vezes... e... como eu combato, às vezes o estar só, a solidão, é a ler, gosto muito de ler. Eu, se não tivesse outra coisa que fazer, lia, levava o dia a ler e peço sempre, que a minha vista não é muito boa, mas que ela aguente, por se eu envelhecer que não possa fazer outras coisas, mas que possa ler, porque o ler ajuda muito (...).”

### **9. Neste momento, considera-se idosa?**

“Eu, não! Não me considero idosa. Sinto-me a envelhecer, mas não me considero uma pessoa já muito idosa. Estou a envelhecer, lentamente... devagar, não é assim abruptamente. Estou assim a envelhecer, mas sinto-me bem, até de saúde. Peço que eu tenha uma vida longa, mas que não tenha grandes sofrimentos. Quando chegue a minha hora ‘puf’, Deus me levar (...).”

Porque há muitas pessoas que chega uma certa altura que já estão a vegetar. Vegetar não é vida. Há casos que a gente vê que as pessoas estão a vegetar e que não é vida para ninguém. O que é vegetar?! Estamos a depender de todo o mundo. Por isso eu não me sinto idosa, sinto-me a envelhecer devagarinho.”

### **E velha, considera-se velha?**

“Não me considero velha! Não me considero velha! Gosto de vestir todas as cores... tudo o que é possível, eu gosto de estar, em todo o lado, portanto... pronto, no meu dia a dia como for preciso ajudar isto ou aquilo, sempre com força para ajudar por isso eu não me sinto muito velha. Tenho os anos, mas...”

### **9.2. Com base na sua idade, como se descreve atualmente?**

“Uma pessoa normal. Normal, normalíssima. Com os meus problemas de saúde, mas normal. Vou aceitando e as coisas vão indo e vão fluindo, vou tendo umas melhores e outras piores, mas sinto-me bem. E gosto de ir a todo o lado! E passear... tenho já às vezes um bocadinho de dificuldade, mas quando há passeios, eu estou sempre pronta para ir. Não para a praia! Que isso é um sacrifício para mim, estar ali na praia, agora passear... eu não posso, ora paro um bocadinho e daqui a nada já estou bem. É assim.”

### **10. Na sua opinião, como é que a sociedade em geral vê os indivíduos mais velhos?**

“Eu não sei que lhe dizer... muitas vezes... os idosos é o móvel que não tem arrumação. É um móvel que não tem arrumação. Todos os móveis têm, mas os idosos muitas vezes não têm arrumação e são pessoas [vistas como] descartáveis. Para certa gente são descartáveis. Que não devem ser... é um ser humano... que lhes deu vida, que os ajudou, que tudo e depois, quando chega a uma certa altura, é uma coisa descartável.”

#### **10.1. Que características lhes atribui?**

“Não sei. Aí não te sei responder. Eu sei por mim. Pelas outras pessoas... não sei responder. Tem que se aceitar como eles são. Embora, muitas vezes, têm que se chamar também à razão. Porque às vezes, as pessoas são idosas, mas são também... como hei de dizer... são idosas, mas são espertas [em sentido pejorativo] e às vezes estão a chantagear os mais novos. Às vezes também tem essa (ri). Também chantageiam muito os mais novos.”

**Num ponto de vista mais geral, quando pensa nas outras pessoas... o que é que acha que elas dizem sobre os mais velhos?**

“Que não presta! Às vezes é mesmo o termo que as pessoas atribuem é: ‘Não presta’. Não! Eles têm muitos valores! Os idosos têm muitos valores. Eu lidei com idosos (...), fazia voluntariado, e eles são muito espertos [em sentido valorativo]! Tirando, pronto, a pessoa que está cá, mas pronto, não está. Eles ensinam-nos muito... muito, muito... ensinam-nos muitos valores, muitos valores.”

**Porque é que acha que a sociedade considera alguém idoso?**

“Às vezes até é só pelo aspeto físico... e as pessoas até não estão, não são idosas, estão muito castigadas pela vida que tiveram... pelas doenças, pelos desgostos... e há as pessoas não são muito idosas, mas estão muito gastas, muito envelhecidas. Isso, para mim, é uma pessoa normal.”

### **10.2. No caso específico das crianças, o que acha que pensam dos idosos?**

“Não sei. Acho que se nós educarmos os nossos filhos, para eles respeitarem os idosos, eles amanhã também respeitam. Se os educarmos, assim como... é uma coisa que é descartável, os nossos filhos também não ligam. Mas se nós os educarmos que os idosos são para respeitar... sempre lá fica alguma coisa, sempre lá fica algum ensinamento. Agora se não os educarmos para isso, não fica lá nada.”

### **10.3. E os jovens, o que pensam dos idosos?**

“Há jovens por jovens... há jovens que têm muito respeito e há aqueles jovens que não têm respeito nem pelos novos, nem pelos idosos, nem pelos de meia-idade, nem pela família! Porque não tiveram berço, não tiveram educação. Porque a educação vai de casa (...).”

### **10.4. E os adultos que trabalham/encontram-se em idade ativa?**

“Cada pessoa vê as coisas de sua maneira... porque os idosos, com os filhos a trabalhar a coisa torna-se muito complicada. Há pessoas que, pronto, fazem das tripas coração, vão puxando daqui para ali e vão ajudando. Há outros que não... põem logo os pais de parte. Se não houver lares, não sei... se não houver dinheiro, também a coisa está um bocado complicada.”

### **10.5. E os outros idosos? Como é que acha que os idosos veem e descrevem os outros idosos?**

“Hum... (ri). Às vezes, os outros idosos eu acho muita graça! Eu também já sou idosa, pronto, já tenho setenta anos, mas não me considero velha! E às vezes dizem assim: ‘Aí aquele velho... aquela velha’. E quando eles são das mesmas idades... será que eles não veem que são das mesmas idades e que estão ali, vamos lá... não digo discriminar, mas... desfazer... assim... em ar de troça?! Quer dizer, eu sou mais, sendo da mesma idade, o outro é que é velho, eu não sou, e quando nós somos todos... tem que haver um respeito mútuo, uns com os outros.”

### **11. O modo como a sociedade a vê enquanto idosa é diferente do modo como se define?**

“Ah! É igual!”

#### **11.1. Em que medida?**

“Porque pronto... é assim... nós aqui [no local onde vive], a gente aqui, somos quase todos idosos. A gente não tem uma criança aqui... pronto, há aquelas pessoas com quem a gente contacta mais e tem mais afinidade. Há outras pessoas que... (ri) não nos dizem nada. Por isso... é.”

**Acha que quando olham para si, o que veem corresponde à maneira como se sente, ou não?**

“Sim, sim, sim. Eu acho que sim. Porque... pronto... eu sinto que tenho os setenta anos, mas não faço coisas que eu me envergonhe amanhã. Sempre fui assim... sempre muito reta, direta (...). Não sei qual é a avaliação que me fazem, mas sinto que olham da mesma maneira. Não me sinto diferente do que dizem de mim (...). A gente aqui, pronto, vivemos uma vida inteira todos a conhecer-nos uns aos outros. Há aquelas afinidades mais uns, que com outros... mas eu não noto diferença.”

### **12. Acha que as outras pessoas têm medo de envelhecer?**

“Eu não tenho medo de envelhecer. Eu só tenho preocupação é de sofrer. De envelhecer, não... sofrer! Envelhecer não, para mim é normal... a gente vai indo devagarinho, devagarinho. A gente só se envelhece uma vez na vida, ninguém envelhece mais do que uma vez! Ou morre cedo, ou morre tarde (ri).”

### **E acha que as outras pessoas têm medo?**

“Aqui (...) ela diz-me: ‘Ai (...) eu... eu não queria morrer muito cedo, mas tenho medo de morrer!’. E eu digo-lhe: ‘Ó mulher! A gente não tem medo de morrer! Então quando chegar a nossa hora a gente temos tudo orientado e lá vamos nós!’. Eu... não me assusta... quando chegar a minha hora, tenho de aceitar como outra pessoa qualquer (suspira). Mas elas, elas têm, talvez com medo de se porem doentes e que a morte seja sofrida.”

### **13. Parece-lhe que envelhecer é uma preocupação para os outros indivíduos?**

“Para mim, não é! Agora para as outras pessoas não sei avaliar... a maneira de cada um ser. Eu acho que não. E agora até... antigamente morria-se muito mais cedo e agora, agora, temos até um bocadinho de mais longevidade... eu acho que não, que não deve ser motivo de preocupação. A certas pessoas pode ser, eu para mim não! Eu só tenho preocupação no sentido... se me acamar... se tiver ali muito tempo a vegetar, mais de resto, vou aceitar normalmente.”

### **14. Considera que continuar a aprender independentemente da idade é importante?**

“É, sim senhora! Mas também lhe digo uma coisa: é importante, eu estou sempre a aprender... eu estou sempre a aprender, coisas na televisão... eu gosto muito de fazer bolos, de comer... eu... eu gosto muito dessas coisas todas, fazer coisas novas... coisas difíceis... não é assim coisas fáceis... coisas difíceis, mas gosto de estar sempre a aprender. Mas, também temos um senão: quanto mais soubermos fazer, mais temos que fazer. E se não soubermos fazer, olha, não fazemos! Eu digo muitas vezes: ‘Ai eu... porque é que eu aprendi tanta coisa!’ (ri). Muitas vezes digo: ‘Porque é que eu aprendi tanta coisa! ‘Arre poça’! Acabo uma, começo outra’ (...). Mas gosto, gosto! Gosto sempre de aprender!”

#### **14.1. Porquê?**

“Porque a gente está sempre a inovar. Além de estarmos a inovar... estamos a aprender! Estamos distraídas. Isso também ajuda! Isso ajuda muito! Ajuda a viver a velhice de outra maneira... porque a gente vive a vida assim... pronto... até estamos mais distraídas do que a pessoa estar ali (exemplifica sentada/encostada/deprimida)... para mim não dá!”

**15. Já alguma vez frequentou ou costuma frequentar algum espaço destinado à aprendizagem para os mais velhos?**

“Não. Não. Eu só ia, só ia aprender... se houvesse pintura (ri) (...) e sei lá... assim um bocadinho de computador, não é das coisas que mais me eleva, mas pintura era o que eu gostava... mas nunca fui a uma escola dessas de terceira idade.”

**15.1. Porquê?**

“Não, pronto. É assim, elas vão... gostam... sentem-se bem! Eu nunca fui, mas é assim... eu quando começar uma coisa (...) eu quando pensar em começar a pensar em fazer uma coisa é para fazer. Não é para ir hoje, amanhã não vou, outro dia não apareço (...) e então... eu tenho a minha vida muito preenchida, tenho a minha vida muito preenchida neste sentido assim, eu é que faço a minha vida toda em casa. Eu tenho a casa muito grande... e já não tenho vinte anos, nem trinta, nem quarenta... às vezes, às vezes... já muitas vezes digo assim ‘amanhã tenho que fazer isto’. Mas já tenho que pensar que quando eu tinha vinte ou quarenta anos quando se metia uma coisa na cabeça tinha de fazer e agora já penso... depois para eu ir para uma escola e depois hoje ir, amanhã não ir porque tenho de ir para aqui e no outro dia para o outro lado... não!”

**16. Costuma estar e/ou manter-se em contacto com outros indivíduos com frequência?**

“Não. Não muito. Não muito. Não sou assim pessoa disso (...), porque muitas vezes estão sempre a falar da vida alheia e eu não gosto disso... e eu não vou! Eu tenho uma máquina, quando quero beber café bebo aqui em minha casa (...). Não vou porque não gosto da maneira das pessoas além estarem [no café] (...).”

**17. Sente que a participação nesse tipo de espaços influencia o que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos?**

“Acho que não. Acho que não. Acho que não, mas pronto. Se poderão ficar com uma ideia de o nosso envelhecimento ser mais precoce e o delas não... não sei. Eu acho que não, porque... às vezes vão (suspira)... eu outro dia ouvi uma conversa que eu não gostei. Há uma pessoa que vai para a universidade e a outra vai também. Cada um tem a sua inteligência e a sua maneira de estar na vida e uma estava a desfazer na outra, mas quando a outra, para mim, na minha maneira de ver, é muito mais primorosa, opiniosa naquilo que faz e a outra não é... então porque é que estava a desfazer na outra?! Por isso, não, acho que não! A pessoa vai lá para aprender, para se cultivar mais um bocadinho... para saber mais algumas coisas e isso não muda o que acham dela. Eu acho que não... não, pronto, a pessoa vai para aprender! Não vai lá só para fazer

número! Para dizer: ‘Eu também fui, eu também estou, eu também vou!’. Não... não... não. Vão porque as pessoas gostam de estar e sentem-se bem (...). Elas dizem para eu ir mas eu não vou... porque... pronto, não vou... e depois como tenho sempre muitos, muitos, livros tantos para ler... eu gosto tanto sempre de ler... e então, não.”

### **17.2. Parece-lhe que os outros indivíduos veem os mais velhos que participam nesses espaços de forma mais positiva ou mais negativa?**

“Não, não, não, não. Acho que não! Pelo menos eu pelo menos não vejo isso! Que eles sejam mais ou que sejam menos que eu... acho que são normais, pronto! Eles querem ir, pronto, vão, fazem a vida deles. Eu se quiser ir, vou, pronto... faço a minha vida... e pronto... não.”

### **18. Quando era mais nova imaginava que envelhecer seria assim?**

“Nunca pensei nisso! Eu nunca pensei de envelhecer! Eu nunca pensei que envelhecesse e então não pensei. Agora vou aceitando... é um dia, um dia, um dia... e temos menos um dia, todos os dias. Porque temos menos um dia! O dia de ontem, passou... olha já é menos um dia, mas eu estou a envelhecer normalmente.”

### **19. Lembra-se o que pensava acerca das pessoas mais velhas, quando era mais nova?**

“(Ri) Lembro-me, lembro-me bem! Quando era miúda, eu e a minha irmã... a minha mãe era filha única, e nós íamos para a escola e a minha avó só tinha estas netas e a gente ia para lá brincar e outras vezes fazer os trabalhos da escola e outras vezes nada, outras vezes maldades próprias das crianças e eu lembro-me eu com a minha irmã (...) já nos temos recordado também. E a minha avó às vezes estava lá, quando éramos miúdas, e ela ia, quando era agora em maio, ia connosco colher flores de Maia, para fazermos colares... colares, pulseiras, aquilo tudo. E depois ela dizia assim: ‘Ai, enfiem lá a agulha, porque eu não vejo’. E a gente dizia assim: ‘Ai, a avó é tão mentirosa! Olha lá, tem os olhos abertos e diz que não vê!’ (...). Era outra época, eram outros tempos. Parecia que na nossa idade de miúdas, sete, oito anos, a gente não via aquilo como se fosse verdade (...) e parecia-nos que não era assim! Mas... na realidade era... é assim.”

### **19.1. Nos dias de hoje, considera que vê os idosos de que forma?**

“Normal. Normal. Como nós estamos a envelhecer eles também já envelhecerem e acho que o fim da vida devia ser... pessoas que não estão em casa, que estão nos lares, deviam de ser muito bem tratadas. Porque... os idosos, já fizeram a vida deles, agora precisam de descanso, de

carinho, de compreensão. E que muitas vezes não têm e às vezes há maus-tratos também... é muito complicado isso. Porque a gente tem visto muita coisa... e ouve na televisão e pessoas a comentarem (...). Deve-se dar amor e respeito e que os tratem bem (...).”

## **20. Em algum momento da sua vida sente que viu os idosos de forma positiva?**

### **E de forma negativa?**

“Às vezes é positiva, outras vezes não tanto. Porque há idosos bons e há idosos muito difíceis, muito custosos de aturar. Por isso... há as duas faces, da moeda.”

### **Sente que ao longo da sua vida houve algum momento específico em que olhou para os idosos de forma mais positiva e outra de forma mais negativa?**

“Sim, sim. Olhe durante algum tempo eu tive em minha casa (...) tinha lá o meu pai, tinha uma senhora que esteve comigo oito anos, não me era nada, viveu comigo oito anos, tinha a minha sogra, três idosos... cada um com o seu feitio (...) era uma barafunda (...) com os seus feitios, é muito complicado.”

### **20.1. Em caso afirmativo, se conseguir, indique, ao longo do seu percurso de vida, uma idade em que lhe parece que via os idosos:**

#### **- de forma positiva;**

“Não consigo dizer a idade, mas olhe... os idosos de forma positiva... quando eles estão bem de cabeça, têm também educação, um bocadinho de respeito pelos outros... porque isso é muito bom, haver respeito... porque aquilo quando aquilo quando não há respeito é um ver se te avias (...). Não sei.”

#### **- de forma negativa.**

“De forma negativa sim, sim. A gente vê positivo, mas também negativo... quando eles têm aquelas coisas que não estão... quando a pessoa, a cabeça não dá, a gente tem de desculpar tudo (...), agora quando a pessoa está bem e inventa coisas... é muito complicado, é muito complicado. A gente fica assim um bocadinho... porque eu é como lhe digo, cheguei a ter três idosos em casa e era muito complicado (...).”

### **20.2. Porque é que acha que os via/vê assim?**

“É muito complicado às vezes... é bom envelhecer... com respeito, com tudo, mas... os idosos às vezes também são muito complicados... muito complicados (...). Depende muito da maneira de estar das pessoas na vida... eu peço muitas vezes que eu não seja nunca igual a muita coisa

porque olhe que eu também aturei ali bastante, eu teria aí uns cinquenta, cinquenta e poucos anos.”

**21. Considera que hoje em dia, quando olha para outros indivíduos da sua idade lhe parecem iguais a si ou, por outro lado, parecem-lhe diferentes?**

“Não. Ninguém é igual a ninguém! Uns estão mais envelhecidos, outros estão menos... mas ninguém é igual a ninguém. Eu sou eu, eles são eles... temos as nossas diferenças, as nossas maneiras de estar. Nada é igual a nada.”

**21.2. Os indivíduos da sua idade, parecem-lhe, quando comparados consigo, mais velhos ou mais novos? Porquê?**

“Uns estão mais novos, outros estão mais velhos! É assim. Não sei porquê... ou a vida é diferente, ou a maneira de estar da pessoa também não se preocupa tanto, não envelhece, e a pessoa que está sempre a pensar naquilo até envelhece e pronto, e... (ri) depois acontece como foi há dois anos. A gente comemora sempre o nosso aniversário (...) às tantas estava lá eu, estava outra que é a (...) e a (...) e estávamos de conversa umas com as outras e diz assim a (...): ‘Olha lá aquela cantareira, está tudo cheio de rugas!’ (ri). E eu digo assim: ‘Então e não olhaste para ti? Tu estás assim mais nova?!’. Diz a (...): ‘Ai... eu é aqui o meu pescoço que parece que andei a fazer uma operação plástica e parece que me puxaram para aqui as rugas todas’ (ri). E depois eu digo assim: ‘Olha, eu tenho aqui um papo, pareço uma galinha!’ (ri). Ali estivemos a rir, quer dizer, a gente ainda nos rimos com a situação de estarmos a ficar velhas, mas pronto, mas no fim de tudo é assim uns são de uma maneira, outros envelhecem mais.”

**Quando olha para uma pessoa da sua idade e lhe parece mais nova é porquê?**

“Não sei... é porque tem outra maneira de estar na vida, ou é a qualidade das peles... ou os tratamentos de pele, muitas vezes, também se fazem (...).”

**E aqueles que são da sua idade, mas parecem mais velhos?**

“Ó filha, não sei... pode ser de como se comportam e pois, também da maneira como encaram a velhice. Eu encaro de uma maneira, o meu marido já é de outra maneira. O meu marido é mais pessimista, eu sou mais positiva.”

## **22. Sente, ou alguma vez sentiu, que as pessoas a tratam de forma diferente pela sua idade?**

“Não. Não, não. Acho que, pronto, é o que é e mais nada. Acho que não é pelos anos que as pessoas são tratadas de diferente maneira.”

### **22.1. Como é que a tratam?**

“Como me tratavam há uns anos atrás.”

### **22.3. Como é que isso a fez sentir?**

“Normal, normal.”

## **23. O que acha que as outras pessoas pensam de si, pela sua idade?**

“Ai, filha... não posso pensar o que as outras pessoas pensam. Não posso dizer o que elas pensam. Eu posso ver uma pessoa e ser da minha idade e dizer assim: ‘Ai... está tão nova!’ ou: ‘Ai... está tão velha, o que teria acontecido’ ou assim. Agora que eu saiba o que é que elas pensam, isso não sei, não.”

### **23.1. Afeta-a de alguma forma aquilo que pensam sobre si? Porquê e em que medida?**

“Não, não. Eu sou eu e eu e eu.”

## **24. Gostaria de acrescentar mais algum aspeto acerca deste assunto?**

“Não, não tenho nada para acrescentar, pronto (...). Que a gente envelheça e saiba envelhecer, também é muito bom que a gente saiba envelhecer. E aceitar a velhice, que a gente aceite a velhice. A gente é bom também aceitar a velhice porque se não formos aceitando ‘temos o caldo entornado’. Temos que ir aceitando... é mais um dia que vem, hoje é isto, amanhã é aquilo e... temos que ir aceitando e é feita a velhice normalmente.”

## TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 3

A entrevista foi realizada no dia 5 de junho, entre as 14h40 e as 16h00.

Em conversa prévia, elucidou-se o entrevistado quanto ao contexto da investigação e de realização da entrevista, clarificando-se os seus objetivos e a sua finalidade. Destacou-se a importância da presente colaboração para a persecução do estudo, esclarecendo a inexistência de respostas certas ou erradas, bem como a voluntariedade da sua participação, podendo, a qualquer momento, optar por não responder às perguntas colocadas. O respeito e o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos foram garantidos, assim como o anonimato e a confidencialidade da informação recolhida. Solicitou-se o consentimento para que as palavras do entrevistado ficassem registadas em áudio e, posteriormente, documentadas por meio da sua transcrição.

- **Idade:** 72 anos
- **Género:** Masculino
- **Nacionalidade:** Portuguesa
- **Estado civil:** Casado
- **Habilitações académicas:** Secção preparatória para os institutos comerciais (6.º ano + um ano tirado à noite).
- **Percurso profissional até se reformar:** Servente de pedreiro; Pedreiro; Tropa; Empregado de escritório; Bancário.
- **Suporte familiar:** A sua esposa e a sua filha (ainda que esta viva distante e, por isso, acabe por o ser menos).

### 1. Para si, o que significa *velhice*?

“A velhice... olhe... o que é que significa a velhice para mim? A velhice... quando ela chega, quando nós temos a sorte de chegar à velhice, temos... temos um... como hei de dizer (...) aprendemos muito ao longo do tempo, somos uma... é como que é... como hei de dizer... uma caixa, uma caixa, onde nós vamos acumulando todos os nossos conhecimentos ao longo da vida. E, por vezes, nós ao falarmos com os mais novos eles não querem, não compreendem a

situação e os ensinamentos e os conhecimentos que a gente tem para transmitir. A velhice... pronto, é uma resignação que a gente vai atingindo e felizes aqueles que chegam lá, porque infelizmente as doenças aparecem e há muitos que não chegam lá. Mas é bom, chegar lá. É bom, chegar lá... e vivê-la. Eu sou reformado, mas trabalho agora... embora naquela altura o trabalho era mais psicológico e queimava mais... dava mais trabalho ao cérebro. Hoje é mais livre, é mais... o pensamento está livre, hoje é mais fisicamente, mas trabalho todos os dias. Todos os dias, é verdade!”

## **2. Como caracteriza uma pessoa idosa?**

“É como eu já disse: é um tesouro que está ali, é. Porque... a pessoa idosa vai aprendendo ao longo dos tempos, ao longo dos tempos. Porque isto a gente nunca chega a aprender tudo. Ao longo dos anos vai-se aprendendo, hoje, amanhã e no outro dia. Cada um com o seu feitio, é claro, mas... é uma pessoa que merece ser respeitada, merece ser recebida sempre com carinho e tratada com carinho, é verdade, é, é isso.”

## **3. Em Portugal, consideram-se pessoas idosas os indivíduos com 65 e mais anos de idade. Concorda com esta afirmação?**

“Há cinquenta anos era capaz de ser... hoje não aceito. Não aceito porque hoje... a nossa, como hei de dizer, a nossa vida, a evolução da medicina, vai-nos tornando mais... com uma longevidade muito maior e então aos sessenta e cinco anos eu não me considero uma pessoa velha, não, não. Não considero.”

### **3.2. Em caso negativo, a partir de que momento lhe parece que alguém é considerado idoso?**

“Creio que o nosso poder vai diminuindo e principalmente eu noto: eu tenho setenta e dois anos e noto que ali assim aos setenta anos as coisas modificam-se muito... o poder, o poder que a gente tem, a capacidade que a gente tem de fazer as coisas e a nossa mentalidade... apetece-nos já mais descansar do que propriamente trabalhar, é isso. E isso é sinal de a gente sentir enfraquecido. Pronto... nós vamos ficando cada vez mais velhos, com menos poder, não é verdade?! É isso.”

### **3.3. Acha que ser-se considerado idoso apenas depende da idade? Justifique.**

“Não! Há pessoas que envelhecem muito cedo. Há pessoas que envelhecem muito cedo com a maneira de ser, com a maneira de trabalhar, com a maneira de... de ter capacidade de fazer isto,

aquilo e o outro. Há muitas pessoas que se entregam logo muito cedo... que não fazem nada: pessoas saudáveis, pessoas ativas, pessoas que podiam fazer alguma coisa e não produzem absolutamente nada, entregam-se aquilo e pronto. Eu não, eu não. Eu, pronto, não sei, mas acho que não, acho que não. É a minha maneira de ver.”

#### **4. Quais lhe parecem ser os aspetos mais negativos do envelhecimento (perdas, limitações)?**

“É o isolamento, que a gente depois passa a não ter assim vontade de viajar, de comunicar, de ir até à taberna, de ir sair. É o isolamento, principalmente é o isolamento, principalmente.”

#### **E perdas ou limitações noutras áreas, identifica algumas?**

“Isso acontece, e acontece até mais cedo do que aquilo que a gente desejava. Mas pronto, as nossas fraquezas vêm vindo ao longo dos anos.”

#### **4.1. Já vivenciou alguma das perdas e limitações que referiu anteriormente?**

“Hoje, já me dói muito o meu corpo, porque eu trabalho muito. Faço todos os dias uma caminhada de seis quilómetros, todos os dias de manhã, às seis e meia já aqui estou. Eu levanto-me todos os dias às quatro e meia da manhã, faço a minha barba, visto o colete de proteção e vou dar a minha caminhada, seja de inverno, seja de verão é sempre àquela hora, sempre, sempre. Seis e meia, sete horas estou aqui, seis, seis quilómetros e meio, sete, é conforme a vontade, mas pelo menos os seis quilómetros faço. E depois chego aqui e trato da minha vida: tomo o pequeno-almoço, vou para a hora e lá numa horta há sempre que fazer. É assim isso.”

#### **Tinha referido a questão do isolamento como consequência do envelhecimento, sente que isso aconteceu no seu caso?**

“Não que eu sempre fui uma pessoa muito recatada, muito de casa. Eu no meu caso não noto isso porque... noto é... eu aqui, eu aqui... agora já estou reformado pronto (...). O meu dia a dia é: vir dar o passeio, chego aqui tomo o pequeno-almoço, vou para a horta, vou para a horta, venho para cima, geralmente almoço. Almoço, porque eu geralmente entretenho-me sempre até ao meio-dia sensivelmente. Chego aqui almoço. Almoço, mantenho-me aqui... três horas, três/quatro horas, quando é às três e meia, mais ou menos, quatro horas, vou para baixo. Vou para baixo, o trabalho outra vez venho de lá às seis e não gosto de sair. Não gosto, nunca gostei. Em toda a minha a vida. Eu (...) [enquanto trabalhava] saía do banco e ia para casa. O banco era no meio da sede de concelho, ia para casa (...), chegava lá, mudava de roupa, mudava de roupa, metia-me no meu quintal, fazia a mesma vida que faço hoje. Toda a tarde. Toda a tarde: regar isto, regar aquilo, semear isto, semear aquilo, semear o outro. Horas de jantar, jantava,

nunca saía para a vila, nem para um café, nem para uma taberna. Se calhasse a sair do banco e encontrasse um amigo ou outro, ah isso sim, íamos (...) mas logo na direção sempre de casa. Acabava aquilo e nunca me entretinha assim muito. Fui sempre muito reservado, muito, muito. Nunca gostei de fazer sala num café ou numa taberna, não. Se me convidam para um petisco, vou. E nos sábados ou nos domingos saio um bocadinho, às vezes à missa (...) mas regresso logo a casa. Não sou de grandes convivências porque... sabe, nestas terras pequeninas a gente não se pode descuidar (...).”

#### **4.2. Em caso afirmativo, pode explicar-me o que sentiu exatamente?**

“Sinto. Sinto que já não tenho poder, como tinha antes. Anteriormente, aí há quatro/cinco anos eu olhava para as coisas e tinha aquilo para fazer e eu não dizia que voltava costas e digo assim: ‘Não, isto tem que se fazer!’ e faz-se, e fazia. E hoje não... hoje chego ali digo assim ‘tenho isto que fazer... mas não me apetece. É, fica para amanhã!’, e às vezes não é amanhã, é já no outro dia. Portanto, noto que o corpo já não pede, já não reage como eu reagia anteriormente, já não. Isso noto, isso noto. Mas faço! Não é hoje, é amanhã, mas vou fazendo ainda, vou fazendo.”

#### **5. Quais lhe parecem ser os aspetos mais positivos do envelhecimento (ganhos, vantagens)?**

“Hum... positivos (ri). É... positivos... é a alegria de ter vivido tanto tempo (ri), não é verdade?! A gente chegar lá... porque há muita gente que infelizmente não chega lá. Viver com saúde, ainda melhor! Que às vezes já começa a faltar... que eu vejo a minha mulher, ela sofre tanto, tanto, das suas dores. E eu felizmente, até agora, o único mal que tenho, pronto que me tem afetado mais é o vitiligo, mas isto também como é uma coisa que não dói, que não se sente é uma coisa que pode parecer mau aos olhos da outra gente. Mas eu como nunca tive complexos... não posso apanhar sol (...). É uma coisa que eu noto, felizmente ainda tenho saúde, mas as pessoas com os anos vão sentindo as doenças e elas vão pesando cada vez mais, eu vejo a minha mulher que ela sofre... sofre. Eu felizmente, graças a Deus, até agora, tenho tido saúde, vamos lá a ver daqui para a frente.”

#### **6. Parece-lhe que tais aspetos negativos e positivos começam num momento específico ou vão acontecendo ao longo do tempo?**

“Vão acontecendo ao longo do tempo. Vão, vão, vão, vão. A gente vai sentindo: hoje é uma coisa, amanhã é outra, pronto. As dores vão aparecendo... com o trabalho, com o esforço, a

gente sente-se, sente-se, cansado. Eu noto, eu principalmente eu que tenho ali uma horta, depois plantei ali (...). Hoje, depois quando a gente acaba de fazer as coisas é que devia de começar, que é que vê as asneiras que faz, (...) plantei muito estreito (...) e eu tenho que andar a regar aquilo à mão: de três em três dias, de quatro em quatro dias, lá pego numa lata de água e lá vou. E... os braços e a minha coluna sente-se, sente-se. Sinto-me cansado, pronto (...). Mas noto, noto. O esforço, o trabalho, cada vez vai pesando mais, não há dúvidas.”

### **6.1. Como é que aconteceu no seu caso?**

“Sim. Sim. Fui-me apercebendo. E eu fui à médica o ano passado, mandou-me tirar uma radiografia... o L3 e o L7 estão mesmo desgraçados e os L's estão todos gastos e... a doutora disse-me: ‘Não faça muito esforço!’ e eu disse: ‘Ó ‘soutora’, é o que eu mais faço é esforço’ porque eu, parecendo que não, ao fim de um dia são cinquenta ou sessenta latas de vinte litros de água que me passam pelas mãos, que eu tenho que regar, não é verdade?! Mas então o que é que hei de fazer?! Hei de deixar morrer as coisas à sede?! Vamos tentando! Até que Deus queira! Em não podendo, não posso. Quando parar, paro de vez (ri).”

### **7. Como tem sido, para si, envelhecer ao longo dos anos?**

“É a alegria de viver, que os anos vão passando e a gente vai-se apercebendo, não é verdade?! E pronto... a gente vai fazendo sempre na expectativa. Porque se a gente começa a pensar quando é que virá a morte então a gente... às vezes acontecem coisas, pessoas que faltam assim de repente, pessoas novas. Epá... anda a gente a trabalhar, a trabalhar, a trabalhar, sempre com aquele entusiasmo para aqui e para além e para o outro lado e de um momento para o outro acaba-se tudo e a pessoa não goza nada. Epá... mas aquilo é só naquele dia, no outro dia passa e a vida continua. A vida continua e a gente entra no ritmo outra vez... até que lá aparece outro caso em que a gente começa a pensar: ‘Epá... uma pessoa não devia trabalhar tanto’, mas então... os genes estão cá! É o trabalho (...). Eu sei perfeitamente que uma alface que eu como, que me custa mais dinheiro, se eu for contar o trabalho que tenho com ela, do que eu chegar ali ao supermercado e comprar uma alface e comer, ou umas batatas ou umas coisas... mas da alegria de tratar do terreno, de ver as coisas crescer, de colher, fui eu que fiz, fui eu que colhi, isto sabe-me bem. É assim, é assim. Depois que me reformei, dediquei-me à agricultura. Agora é que eu estou no meu reino e vivo com alegria, a tratar do bocadinho de terra.”

## **8. Com que idade começou a sentir que estava a envelhecer?**

“Foi há dois/três anos. Há dois/três anos é que eu senti que estava mesmo a envelhecer, estava. Senti que dei uma grande quebra... até mesmo porque eu tenho um olival, colho as azeitonas também sozinho (...). Sinto que já é um esforço que eu faço de obrigação. Não que eu não tenha vontade de o fazer, mas de há dois/três anos para cá é que comecei assim a sentir essa dificuldade mais. E tenho que acabar (...) vou acabar com isso que eu não quero, não quero... estou (...). Eu não posso, não posso... e tenho de me poupar um bocadinho se quero viver mais uns anos e é assim. Sinto que não posso. Pronto... eu fazer, faço. Não faço num dia, faço em dois... mas custa-me muito mais e anteriormente chegava ali e aquilo era tudo para diante e agora não... agora não pode ser assim.”

## **9. Neste momento, considera-se idoso?**

“Hum (ri)... pronto... considero-me idoso, é quase a idade que as pessoas entram para a reforma. Sim... posso-me considerar uma pessoa idosa, posso-me considerar.”

### **E velho, considera-se velho?**

“Ah, isso não! Isso não... isso ainda não (ri). Isso ainda não! Não porque a cabeça ainda funciona bem e... pronto... não... isso, isso ainda não.”

### **9.2. Com base na sua idade, como se descreve atualmente?**

“Sinto-me bem de saúde... sinto-me bem de saúde, ainda, sinto sim senhor. E faço o meu serviço todo e é como digo, não é hoje é amanhã, mas vou fazendo e... e pronto, sinto-me ativo, sinto-me bem, pronto, é isso.”

## **10. Na sua opinião, como é que a sociedade em geral vê os indivíduos mais velhos?**

“Mal! Abandonam-nos... muitos são abandonados nos hospitais. Vão levá-los aos hospitais e vão-se embora, vão gozar férias e nunca mais lá os vão buscar, nunca mais se lembram. Nos lares... não direi em todos, mas alguns, eles são muito maltratados. Os filhos, quando eles são idosos, também já não têm paciência por eles. Porque o velho que é velho, é... vamos lá a ver, temos que compreender uma coisa... não é dar razão a quem os trata mal! Mas é, talvez, descrever a situação por muitos por que passam... porque o velho é muito exigente! O velho quando é velho, que necessita do apoio dos filhos, é muito exigente! Muito exigente! Não quer quebrar. Os filhos, muitas vezes, têm o seu emprego, têm as suas vidas, não podem largar os empregos porque a vida hoje é mesmo assim, não podem largar os seus empregos para tratarem

deles. E há aquelas casas próprias, onde eles são... deveriam... são ou deveriam... nuns são, noutros deveriam ser (...), deveriam ser bem tratados (...). Portanto, os velhotes são maltratados. Os velhotes pelos filhos, pelos filhos, quando os filhos lhes dizem assim: 'Pai... tem que ir para o lar que eu tenho que ir trabalhar, tenho a minha vida, tenho coiso...'. Eles aceitam? Aceitam isso? Muitos aceitam com revolta! É raro... eu não, eu por exemplo na minha geração, nós já estamos preparados para que daqui a amanhã a gente vamos para o lar, mas aqui há quinze/vinte anos atrás, ou vinte e cinco anos atrás, as pessoas não estavam preparadas para ir para o lar. Os velhotes, ninguém está preparado para ir para os lares. Ninguém estava preparado! Hoje nós já estamos preparados! Se eu tenho uma filha e a mandei estudar, eu não vou dizer a ela: 'Filha, tens de largar o teu emprego para vires tomar conta de mim'. E eu vou para o lar de boa vontade, embora sinta que não é o lugar ideal... não é o lugar onde se dá carinho, onde se dá amor. Tratam de nós, ou deveriam tratar bem de nós, como toda a gente merece! Como toda a gente merece e principalmente os idosos merecem, porque eles já deram a sua vida a criar os filhos, a trabalhar... a fazer tudo para dar à sociedade. E aí, nesses últimos anos de vida, é que eles deveriam de ter o reconhecimento e serem bem tratados. Não é como eles são na maior parte dos lares... na maior parte dos lares eles não são bem tratados (...). Agora... as pessoas é que têm que compreender, há muitos filhos que até gostariam de tratar dos pais. Mas eles são tão exigentes, tão exigentes, tão exigentes... porque quanto mais, desculpe a expressão... mais corda a gente lhe dá, mais bem os quer tratar, pior eles querem ser bem tratados, porque exigem demais (...).”

### **10.1. Que características lhes atribui?**

“Eles assim... à primeira vista... eles têm um certo interesse pelos mais velhos porque são fontes de sabedoria... mas a partir daí não querem saber deles para mais nada, não, não (...). Sabem que são uma fonte de sabedoria, que já deram o seu contributo à vida, mas há muita gente que pensa assim: 'Este já cá não está a fazer nada, já podia ir'. Não, não... mas eles têm direito a viver enquanto que cá estiverem (...) e serem bem tratados!”

### **10.2. No caso específico das crianças, o que acha que pensam dos idosos?**

“As crianças... as crianças... são os avós, são os grandes 'avoses'... são aqueles que lhes contam histórias que eles gostam muito de ouvir... são uns ídolos para eles. É uma alegria a gente ver as crianças a ouvir as histórias que os mais velhos lhes têm para lhes contar e é uma alegria também para os velhotes recordarem aquelas histórias que eles viveram, que eles

sabem... e que muito adoram. Outros, coitados, vivem tristes por não terem esses netos, não é verdade?! (...).”

### **10.3. E os jovens, o que pensam dos idosos?**

“Os jovens... não sei... aí tenho dúvidas, aí tenho dúvidas, porque... alguns tratam-nos tão mal... com os vícios que têm... com os problemas que têm, com os vícios (...) são tão maltratados que a gente os vê aí. Porque os velhotes foram sempre muito poupados, foram obrigados a isso, vivem mal (...). Portanto, os velhotes só interessam para lhes dar o dinheiro que ainda têm... caso contrário, os jovens são poucos aqueles que ligam... que têm um certo carinho para os mais velhos, os jovens, os jovens.”

### **10.4. E os adultos que trabalham/encontram-se em idade ativa?**

“Os adultos é assim... os adultos reconhecem o valor que os velhotes têm, mas às vezes por impossibilidade de poderem tratar deles... alguns tratam-nos mal como a gente vê aí nas notícias todos os dias e outros não podem mesmo tratar deles e têm que os meter nestes lares, nestas casas de repouso (...). E dar-lhes sempre o carinho que merecem... visitá-los, não é metê-los lá no lar e nunca mais lá aparecer (...).”

### **10.5. E os outros idosos? Como é que acha que os idosos veem e descrevem os outros idosos?**

“Hum (ri)... às vezes... criticam-se uns aos outros... porque vão buscar coisas antigas, vão buscar às vezes desavenças vão buscar ... vão buscar... nos seus trabalhos, nas suas lides diárias, porque as pessoas geralmente estão em lares que se conhecem umas às outras. Conhecem os seus passados, foram criados juntos, meninices de escola. E aí é interessante às vezes eles, quando eles se dão bem, dá gosto vê-los ouvir recordar aqueles tempos todos... que os jovens não acreditam naquelas histórias! Nós, nós que vamos mesmo para idosos, reconhecemos e gostamos de ouvir aquelas histórias porque sabemos que é verdade, sabemos que é verdade aquilo que eles sentiram... e dá gosto a gente vê-los contar aqueles que têm assim um bocadinho mais de vida ainda e... e... de memória, porque há muita gente, coitados, que estão ali a vegetar com os problemas que há... com o Alzheimer, da demência, da saúde que já não têm... é, é, triste a gente vê-los sofrer.”

## **11. O modo como a sociedade o vê enquanto idoso é diferente do modo como se define?**

“Eu hoje... eu hoje... eu tenho a impressão que há de haver pessoas que dizem assim: ‘Ah, aquele velho... aquele velho e tal (...)’. Mas não sei se isso seja desprestigiante... não sei... que nós somos velhos, não é verdade?! Nós somos velhos! Os mais jovens, os mais jovens, devem dizer assim: ‘Epá! Aquele indivíduo é já tão velho (...)’. Pronto... não sei, não sei explicar bem... mas eu acho que não deve ser diferente... não podemos dizer que seja desprestigiante. Para um jovem entender assim como um velho ‘aquele velho, aquele velho’ aquele velho será... é que nós somos mesmo velhos! Agora... uma coisa é certa: a gente ainda temos memória! Ainda somos capazes de entender aquilo que os outros dizem, não é verdade?! Não somos assim... não estamos para: ‘Como é que é, como é que se diz?’, assim sem memória para nós se... não estarmos sempre atentos aquilo que nos dizem, não é verdade?!”

### **11.1. Em que medida?**

“Assim até mais velhos que eu, eles não consideram velhos. É verdade, eu vejo. Eu vejo as pessoas... pronto... que eu vejo não, que eles não digam não quer dizer que eles não o possam dizer e eu não ouvir, não é verdade?! Mas eu creio que eles nunca usam assim esse termo assim tão depreciativo... não é tão depreciativo porque o velho, é mesmo velho, pronto. O nome mais correto é velho... mas que eles não usam esse termo como depreciativo. Não sei.”

## **12. Acha que as outras pessoas têm medo de envelhecer?**

“Há! Há muitas pessoas que têm medo de envelhecer. Há... há. Muitas pessoas que tudo fazem para que tirem as rugas... para que se mantenham sempre... ali com... com... que as rugas não apareçam, que se mantenham sempre ali no auge. Mas por muito que façam... a idade está lá! A idade está lá! As aparências podem ser umas, mas a idade está lá!”

### **12.1. Em que medida?**

“Têm medo da morte. Têm medo que se acabe a vida. Têm medo de deixar este mundo, de ver partir os seus entes queridos, de ter ... de deixar de gozar a vida, pronto, que ainda possam, que ainda possam... porque há muita gente, mesmo idoso, ou porque devido à atividade que tiveram, ou devido à saúde que têm, pessoas até com setenta/oitenta anos, oitenta anos... ainda estão... ainda fazem as suas viagens, os seus passeios, as suas loucuras, pronto. Portanto, essa gente tem medo... tem medo de envelhecer... porque se eles se apanham ou numa cadeira de rodas ou sentados sem se poderem movimentar... ou tirar-lhe uma carta de condução (...).

Portanto, as pessoas têm medo de envelhecer por causa disso mesmo... de as capacidades desaparecerem e de perderem a sua autonomia.”

### **13. Parece-lhe que envelhecer é uma preocupação para os outros indivíduos?**

“Até uma certa idade, não! Mas a partir de uma certa idade, é... é, é.”

#### **13.1. Em caso afirmativo, com que idade passa a ser uma preocupação?**

“Eu creio que aí assim a partir dos sessenta anos as pessoas começam a ter um bocado de receio... daquilo que lhes pode acontecer. Porque... já têm uma vivência... sabem que enfim, são todos poderosos, fazem tudo aquilo que querem e bem lhes apetece, mas a partir daí começam as coisas a aparecer e então começam a ter medo de envelhecer, sim... eu creio que sim, eu creio que sim. Eu nunca pensei nisso. Eu nunca pensei em ter medo de envelhecer... os anos foram-se passando, era o que eu queria, que fosse vivendo e tivesse saúde, ver a minha filha crescer, ver a minha filha tirar um curso (...).”

### **14. Considera que continuar a aprender independentemente da idade é importante?**

“É... fora de dúvidas! Olhe, agora (ri)... agora meteu-se. Nós arranjámos aí um grupo... masculino de... para cantar umas cançõezinhas (...) então juntámos aí uns poucos e agora formámos aí um grupo que é... que é... aí agora... não me lembro do nome... a minha memória... ai, a minha memória, é, é, olhe, está a ver, o envelhecimento (...). E então, hoje temos ensaio às cinco horas... e então a gente está sempre a aprender e cada vez melhor, pois. A gente aprender é sempre bom! Sempre bom! Coisas novas que nos apareçam... ah, então porque uma pessoa nunca sabe tudo. Ninguém sabe tudo! Ninguém, ninguém. É verdade! Uns têm muitos conhecimentos em muitas áreas... mas em todas? Não há ninguém! E é sempre bom a gente aprender.”

### **15. Já alguma vez frequentou ou costuma frequentar algum espaço destinado à aprendizagem para os mais velhos?**

“Não. Ainda não. Não frequentei lugar nenhum, não.”

#### **15.1. Porquê?**

“Pronto... eu como tenho a minha horta... eu fui convidado para a Universidade Sénior, mas... eu tenho a minha horta, tenho o meu entretém... não... e... e eu depois ainda tem outra coisa, eu como lhe digo sou muito conservador. Eu enquanto estava no Banco, agora para o fim,

quando foi no princípio não, mas agora para o fim com as novas tecnologias... nunca fui... nunca fui... adepto das novas tecnologias. Sou antiquado, pronto, reconheço. Eu não tenho culpa disso. Até mesmo o meu telemóvel está sempre aqui (...) eu nunca o uso (...). Mas como eu ia dizendo... fui convidado para a Universidade Sénior e eu como com as novas tecnologias eu fiquei... eu fiquei traumatizado... com o que aconteceu a uma colega minha [de quando trabalhava] (...). A moça, coitada... sofreu tanto, tanto, tanto, com a aprendizagem. E nunca foi capaz de entrar nas novas tecnologias... que teve um problema, passou-se da cabeça (...), hoje nem sabe se está cá, se não está (...) por causa das novas tecnologias. Digo assim: 'Não me vá isso me acontecer a mim'. Eu também tive muita dificuldade, aprendi pouco... e quando saí do Banco nunca mais lhe toquei! É verdade. Nem email tenho! (...). Eu digo assim: 'Se eu não entendo, se eu não percebo, se eu... custo a entrar nestas coisas para que é que me estou a chatear?! Eu já estou reformado! Eu já estou reformado!' (...). Quero lá agora saber agora de computadores e disto e daquilo. Às vezes, até fazia jeito... e lembro-me... às vezes até fazia jeito, a gente na internet... e podia ir ver disto, daquilo e do outro e uma pessoa também é curioso e podia muito bem-estar por dentro das coisas... mas assim a minha cabeça está descansada. Mas é isso... fui convidado para a Universidade Sénior, mas disse logo: 'Não. Não quero. Eu tenho muito com que me entreter' (...)."

#### **16. Costuma estar e/ou manter-se em contacto com outros indivíduos com frequência?**

"(...) aqui só com os meus amigos aqui... sábados e domingos na missa e fora da missa, ali no [café] (...) um bocadinho mais (...). Ah! Temos um almoço também todos os anos... dois almoços por ano, agora com a pandemia é que não podemos, mas íamos, todos os anos nos juntamos, o pessoal do Banco (...) ainda nos continuamos a juntar (...)."

#### **17. Sente que a participação nesse tipo de espaços influencia o que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos?**

"Não. Olhe, aqui eu a trabalhar na horta, dizem que é porque a minha reforma é muito pequenina, que tenho de trabalhar para comer. Essa é uma! E no coro... não... no coro a gente vamos para ali é para nos entretermos. Cantamos ali duas ou três canções, ou quatro ou cinco e depois, no fim, bebemos ali uns copinhos, comemos uns petiscos e tal e pronto... e, no fim, venho para casa e acabou. Pronto. É só por carolice. A mim é que me faz diferença! Faz-me sentir melhor... faz-me sentir realizado. Porque o dia em que eu deixar de ir à minha horta (...). Eu gostava de ficar aqui, sabe porquê? Porque mesmo assim sem poder... sem poder ou poder

muito pouquinho, com uma bengalhinha ou duas... eu poder sair do lar e dizer assim: ‘Eu vou ali à minha horta, vou ali regar duas ou três laranjeiras que tenho ali’ (...).”

### **17.2. Parece-lhe que os outros indivíduos veem os mais velhos que participam nesses espaços de forma mais positiva ou mais negativa?**

“Bem... mas no geral... bem visto... depende. A verdade é que ser-se ativo é sempre bom para tudo... até para isso. Eu noto, noto que muita gente tem orgulho ainda de saber... há pessoas que se mantêm sempre ativas e vivas e fiéis (...) aos passatempos e a estes encontros de amigos e pessoas que, enfim, que têm... que têm prazer nisso. Olham para nós, para a nossa velhice, de forma mais positiva. Mas olhe... acho que as pessoas que olham para os idosos de forma mais positiva por isso são pessoas mais maduras... pessoas maduras. Não aquelas pessoas de trinta e tal, quarenta anos... não... essa gente não... essa gente ainda não liga, ainda não liga a isso (...) mas os novos então... esses não ligam, não ligam (...).”

### **18. Quando era mais novo imaginava que envelhecer seria assim?**

“Nem pensava nisso. Nem pensava nisso, sequer. Eu só comecei a pensar... eu só comecei a pensar assim... nas pessoas... pronto, na velhice... quando foi aí assim aos meus cinquenta anos, mais ou menos, é que eu comecei a pensar nisso. O meu pai para mim, naquela altura, era uma pessoa já idosa... com sessenta e quatro anos... naquela altura... há trinta e cinco anos (...).”

### **19. Lembra-se o que pensava acerca das pessoas mais velhas, quando era mais novo?**

“Não. Eu lembro-me da minha avó, do meu avô, que eram as minhas referências... maternos. O meu avô também morreu com sessenta e nove anos, mas eu ainda o conheci bem. A minha avó materna (...) mas pronto, era a minha avó... era aquela que me acariciava, pronto.”

#### **19.1. Nos dias de hoje, considera que vê os idosos de que forma?**

“(...) são tesouros! São tesouros... são... são caixas de surpresa, para todos, para os jovens, com os conhecimentos que eles adquiriram ao longo do tempo, com as histórias que eles ouviram dos seus pais e dos seus avós, também, que eles nos contam. É muito bom a gente ouvir uma história de um velhote, é, é (...).”

**20. Em algum momento da sua vida sente que viu os idosos de forma positiva?**

“Eu sempre vi os idosos sempre de forma positiva, sempre... sempre. Porque eles foram... foram os nossos antecedentes, foram aqueles que criaram muitas das coisas que a gente... que a gente possui. Sim. Foram os criadores. Foram eles que trabalharam para isso, porque se não... quem é que fazia esta casa quando nós nascemos?! Foram eles! Quem é que trabalhou nas hortas?! Quem é que nos alimentava?! Não eram... eram eles! Eles é que é que trabalhavam para isso. Eles é que é que nos criaram. Porque se não a vida também tinha acabado! Nem criavam os filhos, nem nada disso, portanto isto é uma sequência... é uma sequência.”

**21. Considera que hoje em dia, quando olha para outros indivíduos da sua idade lhe parecem iguais a si ou, por outro lado, parecem-lhe diferentes?**

“Iguais. Alguns diferentes, porque não fazem aquilo que eu faço... e podiam fazer. Porque cada um tem a sua maneira de ser, não é verdade?! Cada um tem a sua maneira de ser, tiveram as suas vidas diferentes, tiveram as suas convivências (...). Mas vejo-os da mesma maneira e acho que eles me veem a mim da mesma maneira.”

**21.2. Os indivíduos da sua idade, parecem-lhe, quando comparados consigo, mais velhos ou mais novos? Porquê?**

“Mais novos, mais novos. Eles andam ali... eles, eles, são capazes de fazer ali uma estátua ali de um... sei lá... ali de uma hora. Eu não sou capaz! Eu tenho de estar sempre encostado a algum lado ou tenho de estar sempre a sapatear, que a minha coluna não consegue estar direita. Eu noto que eles estão melhores do que eu, pessoas da minha idade e mais velhos! Com... com setenta e seis/setenta e sete anos... é verdade. Eu vou à missa e tenho de estar sempre encostado a qualquer lado, nunca sou capaz de estar de pé... é verdade. Eu estou muito acabado. Eu fisicamente sinto-me muito acabado, fisicamente, é, é.”

**22. Sente, ou alguma vez sentiu, que as pessoas o tratam de forma diferente pela sua idade?**

“Não. Não. Eu não sinto que me tratem de forma diferente.”

**22.1. Como é que o tratam?**

“É... normalmente. Normal. Normal... eu vou daqui... toda a gente me fala, toda a gente me trata bem (...).”

### **23. O que acha que as outras pessoas pensam de si, pela sua idade?**

“Será que pensam que eu que sou velho?! Não sei... olhe são capazes de me julgar uma pessoa trabalhadora, que eu ando sempre a tratar de vida e as pessoas às vezes tenho ouvido pessoas mais velhas: ‘Ah, o senhor (...) é uma pessoa trabalhadora, uma pessoa que está sempre... está sempre ocupada, não... não... não quer saber de festas, nem de folias, nem disto, nem daquilo, nem do outro e tal, é uma pessoa séria’ (...).”

#### **23.1. Afeta-o de alguma forma aquilo que pensam sobre si? Porquê e em que medida?**

“Aceito. Aceito. Se alguém me julga mal, o problema é deles. Nada me rói na consciência, nada (...).”

### **24. Gostaria de acrescentar mais algum aspeto acerca deste assunto?**

“Olhe... eu já respondi a tudo, mas, se é sobre a velhice, eu gostaria... que todas as pessoas, desde o mais novo ao mais velho, os jovens, principalmente os jovens... e os filhos... que ao tratarem os velhotes, pensem que eles merecem tudo e mais alguma coisa. Não merecem ser maltratados, não merecem ser maltratados: uns porque são abandonados nos hospitais, outros metem-nos no lar nunca mais ninguém lá aparece, outros são maltratados porque querem dinheiro... os netos e, às vezes, filhos que querem ‘chupar’ todo o tostãozinho que os velhotes têm, que os maltratam, que lhes batem, às vezes até à morte. Isso é um crime! Um crime que deve ser punido e bem punido! Porque ninguém merece mais do que são esses velhotes que tudo deram para que, às vezes, até criaram os próprios netos e tanto que eles sofreram para criar os filhos, naquelas alturas em que o trabalho... não havia trabalho e em que todos eles sofriam e penavam e fartavam-se de sofrer para conseguir arranjar um bocadinho de pão para lhes dar de comer, para os ver criar e agora veem-se assim maltratados. Isso é uma injustiça muito grande! E que precisava de ser bastante bem castigada! Não houvesse complacência (...). Porque eles já deram toda a vida o melhor de si, para bem da sociedade (...).”

## TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 4

A entrevista foi realizada no dia 6 de junho, entre as 15h30 e as 16h00.

Em conversa prévia, elucidou-se a entrevistada quanto ao contexto da investigação e de realização da entrevista, clarificando-se os seus objetivos e a sua finalidade. Destacou-se a importância da presente colaboração para a persecução do estudo, esclarecendo a inexistência de respostas certas ou erradas, bem como a voluntariedade da sua participação, podendo, a qualquer momento, optar por não responder às perguntas colocadas. O respeito e o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos foram garantidos, assim como o anonimato e a confidencialidade da informação recolhida. Solicitou-se o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio e, posteriormente, documentadas por meio da sua transcrição.

- **Idade:** 71 anos
- **Género:** Feminino
- **Nacionalidade:** Portuguesa
- **Estado civil:** Viúva
- **Habilitações académicas:** 9.º ano (no RVCC)
- **Percurso profissional até se reformar:** Costureira
- **Suporte familiar:** Filha, filho, genro e nora.

### 1. Para si, o que significa *velhice*?

“(ri) Para mim... significa tipo uma pessoa que está numa fase da vida, tem mais conhecimentos. E... e eu gosto! Gosto... pronto, gosto... de dizer não é a velhice, é a terceira idade. Mas, eu gosto. É uma fase da vida, para mim é a terceira idade que é mais positivo.”

### 2. Como caracteriza uma pessoa idosa?

“Isso aí... é, eu... vejo numa pessoa idosa, vejo uma pessoa, vá... volto a dizer, com mais sabedoria e... e além disso (...) conseguimos perceber mais as coisas dos mais novos. Eu é assim.”

### **E como é que descreve um idoso?**

“Oh... essa parte é pior, porque, as dores, as doenças, nesta altura começa tudo a aparecer. É muito complicado, é. Eu tenho muitas dores, muitas dores, às vezes até tenho que me deitar porque não me aguento sentada muito tempo, porque começa-me logo a doer as costas. Como fui costureira muitos anos, agora não posso estar sentada, porque a minha coluna está muito mal.”

### **3. Em Portugal, consideram-se pessoas idosas os indivíduos com 65 e mais anos de idade. Concorda com esta afirmação?**

“Antigamente era assim. Eu... eu, por exemplo, a minha avó faleceu tinha setenta anos, para mim ela era muito velhinha. Eu tenho setenta e um e penso que sou muito nova ainda (ri), é verdade, é! Às vezes eu penso assim!”

#### **3.1. Porquê?**

“Porque se fica velho cada vez mais tarde e se morre cada vez mais tarde. Vive-se mais, pronto! Eu vejo assim, é.”

#### **3.2. Em caso negativo, a partir de que momento lhe parece que alguém é considerado idoso?**

“Eu acho que não há. Não... não... na minha maneira de ver acho que não há. Há aquelas pessoas que são novas e ficam... tornam-se velhas e há aquelas pessoas velhas que têm mais pensar de nova, vá, não é pensar de nova, mas pronto, agem assim como isso.”

#### **E ficar-se-á idoso a partir de que idade aproximadamente?**

“É... lá para os setenta e cinco (ri).”

#### **3.3. Acha que ser-se considerado idoso apenas depende da idade? Justifique.**

“Não! O idoso não se depende da idade. Eu acho que é da... da cabeça [maneira de pensar]. Cá na minha maneira de ver.”

### **4. Quais lhe parecem ser os aspetos mais negativos do envelhecimento (perdas, limitações)?**

“Há muitos fatores... é a solidão. Porque... vá, quando a pessoa está sozinha, eu falo por mim, não é... pronto... durante o dia, para aqui e para ali, mas depois à noite, a pessoa sente-se sempre mais só... ou porque está doente ou porque tem qualquer coisa. Para mim é a parte

pior... é, é a parte, essa parte assim. Porque durante o dia a gente ou vai para aqui ou vai para ali... pronto, e à noite é difícil, é mais difícil.”

### **E assim outras perdas, há mais alguma coisa?**

“Ah, sim! A cabeça já não se lembra de tudo! Às vezes... a pessoa vai para falar, para dizer isto ou aquilo e depois... já não sei dizer aquilo, e ficou aqui debaixo da língua. Vai-se a uma casa buscar uma coisa e quando se lá chega já não se sabe o que é. Mas tudo isso faz parte... temos de encarar isso tudo... de uma maneira diferente, não é?! Tudo, tudo, vai acabando. Tudo tem um princípio e um fim, em tudo! E... e aqui é assim mesmo.”

#### **4.1. Já vivenciou alguma das perdas e limitações que referiu anteriormente?**

“É assim que eu sinto, é.”

### **5. Quais lhe parecem ser os aspetos mais positivos do envelhecimento (ganhos, vantagens)?**

“Ai, que a gente agora tem tempo para tudo! Antigamente, não. Era a casa, era os filhos, era fazer isto, fazer outra coisa. Era tudo a fugir, agora não. Agora a pessoa se não quiser fazer, não faz agora, faz amanhã, se não faz amanhã, faz no outro dia. Eu, eu falo por mim, é assim que eu sinto. Por isso, às vezes, é bom estar-se em casa (...) como eu costumo dizer. A gente não quer, mas é!”

### **6. Parece-lhe que tais aspetos negativos e positivos começam num momento específico ou vão acontecendo ao longo do tempo?**

“Sim, é ao longo do tempo.”

#### **6.1. Como é que aconteceu no seu caso?**

“Foi assim, foi. Quase que nem se sente, foi. Tudo aparece com a idade, não há nada... tudo aparece! A gente nasce... vai crescendo. Chegamos a uma certa idade (estala os dedos), começamos a dar assim a volta para trás. Mas é mesmo a lei da vida que é assim.”

### **7. Como tem sido, para si, envelhecer ao longo dos anos?**

“Eu às vezes penso que não, que não envelheci assim muito (ri). É uma maneira de pensar! É... o agora, o neste momento, e não pensar mais nada, é assim. Vai-se passando... até que Deus entenda. Eu penso assim.”

## **8. Com que idade começou a sentir que estava a envelhecer?**

“Eu fui velha muito nova... por isso, por... talvez por isso eu não saiba muito distinguir, porque... com problemas de saúde e fiquei... os médicos diziam-me assim: ‘Vá, entre lá, nova, velha’. Diziam-me muita vez isto... quando chegava às consultas: ‘Entre lá, nova velha’. Era assim... porque o meu corpo envelheceu muito. Só por isso! Porque o resto... eu como me habituei tanto a isso, penso que não estou assim muito velha (ri). Mas pronto... foi quando os problemas de saúde começaram a aparecer... começaram aí aos trinta e nove anos. Por isso, é, mas é verdade! Isto... nunca me senti assim [velha] porque (...) a partir desta idade foi quando comecei a sentir os problemas todos. Sabe... eu também tive a menopausa muito cedo e então senti-me logo muito velha em termos de doenças e dores. É por isso que eu também gosto de estar assim... gosto de me arranjar, de me distrair, para me sentir bem e me continuar a sentir nova... porque sinto-me mais velha, mas assim por dentro, porque, por fora, sinto-me nova.”

## **9. Neste momento, considera-se idosa?**

“Não! Sei que sou idosa pela idade, mas nunca quero pensar: ‘Ah, já sou idosa’. E então, é a terceira idade e pronto.”

## **E velha, considera-se velha?**

“Ai, não!”

### **9.1. Porquê?**

“Eu acho que há pessoas novas, que são velhas... e há pessoas velhas que podem-se considerar mais novas, porque... eu gosto de me arranjar, gosto de me pintar. Agora com esta coisa da pandemia, não... não dá, porque não vale a pena a gente pintar-se, porque depois tem que por a máscara, mas... gosto, sempre gostei, de me arranjar, pronto... gostei. Talvez por isso, eu sinto-me assim um bocadinho melhor. Alivia-me mais, os problemas que a gente tem, não há ninguém que não os tenha, mas... pensando assim, eu penso que isto me ajuda um bocadinho.”

### **9.2. Com base na sua idade, como se descreve atualmente?**

“Como eu me descrevo? Não pensando... em nada. Viver um dia de cada vez e... e ter assim a mente assim um bocadinho aberta... para não pensar nisto ou naquilo. Às vezes, estou a pensar e digo assim: ‘Ah, isto já passou, já não quero saber. Já passou. Vamos pensar no dia de hoje... amanhã será melhor’. E não penso muito. E ainda bem que é assim! Que eu, eu fico contente de não pensar, o que será amanhã, no outro dia e no outro. Há pessoas que fazem assim um

percurso isto: ‘Ah, amanhã...’. Não. Eu, é agora! Amanhã... não, hoje. Amanhã há de ser o que calhar... é assim que eu penso.”

### **10. Na sua opinião, como é que a sociedade em geral vê os indivíduos mais velhos?**

“Já foi pior, já! Eu acho que agora nós temos... as pessoas já da terceira idade têm coisas que nunca se teve antigamente. Há as Universidades [Sénior], há as caminhadas, há as saídas... coisas que antigamente não havia nada. Eu sei, porque vivi sempre com a minha avó e... por isso eu, eu quando penso na minha avó, eu penso que ainda sou nova! Porque vi-a... lembro-me de como era com ela, não é?! E como era... como eu vivia com ela e como era a vida dela, e... talvez por isso eu não, não penso que sou. Já sou avó! São três netos, mas, mas não levo muito isso, porque isto tudo está muito diferente. Eu acho que isto agora está bom para a terceira idade! Está, está!”

#### **10.1. Que características lhes atribui?**

“As características? É... pronto... há pessoas que... que é positivo e outras que é negativo, temos... é conforme a pessoa, conforme o que pensa, não é?! Há pessoas que pensam que uma pessoa já de idade: ‘Ah... isto já não interessa’. E não, não, não é assim. É o que eu penso.”

#### **10.2. No caso específico das crianças, o que acha que pensam dos idosos?**

“Hum (ri), coitadas. Elas às vezes... elas... as crianças, a gente, eu também já tive assim com as crianças e estou com os netos quando eles vêm, eles sentam-se no chão e eu às vezes já com as minhas dores e às vezes sem poder... já não vou tanto, fico no sofá e jogo às cartas e brinco com eles, pronto. Porque tem que ser assim e eu acho que... que é bom... agora o que elas pensam? (...). Acho que seja com um certo carinho, sim, sim, eu acho que sim. Às vezes quando a gente na Universidade [Sénior] vai aí assim ao pé das crianças e isso, eles vêm para o pé da gente e gostam de nos ouvir a falar, não sei. Talvez quase com admiração, sim, acho que sim.”

#### **10.3. E os jovens, o que pensam dos idosos?**

“Ora, isso os jovens agora é que sabem tudo agora. Isso agora é tudo para os jovens e eles é que sabem tudo. Os velhos já não sabem nada. É o que eles pensam, mas é mesmo, isto pelo menos é cá a minha maneira... e o que a gente vê. Eu cá na minha maneira acho que é assim. Às vezes já têm dito, eu falo pelos meus [netos]: ‘Então tu não sabes’. A gente não sabe... eles é que já sabem tudo, mas acho que não, que eles não sabem nem metade, do que vem aí ainda.”

#### **10.4. E os adultos que trabalham/encontram-se em idade ativa?**

“Ah, os adultos... os adultos alguns já têm que pensar assim: ‘Ela já não está a dizer as coisas bem’ ou ‘não sabe, mas a gente para lá vai’ e é verdade, é verdade que é assim mesmo. A gente na altura pensa: ‘Ah... estes já são de idade, já não sabem’, mas... isto é um ciclo, é o ciclo da vida.”

#### **10.5. E os outros idosos? Como é que acha que os idosos veem e descrevem os outros idosos?**

“Essa parte é que eu não sei (ri). Não faço ideia. Isso agora... eu não descrevo ninguém, só me posso descrever a mim, mas... não sei. Há de haver uns que pensam bem, outros que pensam mal, não é? Isso é assim.”

#### **11. O modo como a sociedade a vê enquanto idosa é diferente do modo como se define?**

“Nem sempre. Às vezes a gente... umas pessoas olham de uma maneira, outra pessoa tem a perceção dessa pessoa de outra maneira. Nunca sabemos... se é para bem, se é para mal. Quer dizer... cada um fica com a sua.”

#### **11.2. Em caso afirmativo, isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?**

“Às vezes há pessoas novas que dizem assim: ‘Ah, olha aquela velha, parece que é maluca’, ou como se veste, ou como está... podem pensar isso. E as outras, que são da mesma idade: ‘É, olha lá aquela, desta maneira e da outra’, mas... é coisas que não... que não me faz diferença, pronto.”

#### **12. Acha que as outras pessoas têm medo de envelhecer?**

“Há pessoas que têm. Eu não tenho! Mas há pessoas que têm.”

#### **12.1. Em que medida?**

“Ouço, assim de cumprimentar, de se falar, umas pessoas com outras... acho que há pessoas que têm medo. Não sei porquê... eu como não sinto isso, não me faz diferença, é verdade, é.”

#### **13. Parece-lhe que envelhecer é uma preocupação para os outros indivíduos?**

“Ai é, é. Há muita gente que tem medo de envelhecer e que fica preocupado com isso.”

### **13.1. Em caso afirmativo, com que idade passa a ser uma preocupação?**

“Quando a gente se quer mexer e já não pode. Eu acho que, para mim, essa parte é que é pior. Quando a pessoa... ou porque precisa de tratar da vida e, pronto, e depois não consegue... ou quando a pessoa está doente... essa parte é pior, porque aí já fica dependente seja de quem for. E aí é que eu penso que isso é que será a velhice! Isto é o que eu penso agora! No dia que isso me acontecer é que eu penso que aí é que é a velhice. Mas sempre pensei assim, é verdade, é.”

### **14. Considera que continuar a aprender independentemente da idade é importante?**

“Ai sim, sim, sim. A gente aprender até morrer! Eu digo, porque, pronto, como tinha a quarta classe e depois fui estudar, e não fiz o décimo segundo porque... digo assim: ‘Agora já não vale a pena ir tirar o décimo segundo’ (ri). Mas gostei muito. Eu gosto muito de aprender.”

#### **14.1. Porquê?**

“Não sei, dá-nos outro conhecimento, dá-nos outras... coisas que a gente não tinha... e quando a gente tinha vontade de ter e não podia... depois, é como eu digo, nesta idade, aproveitei... o que não, o que não pude ter antes. Não é que me fizesse já falta, que nada faz falta, mas aprendi. Desenvolvi certas coisas que eu não... que eu não sabia.”

### **15. Já alguma vez frequentou ou costuma frequentar algum espaço destinado à aprendizagem para os mais velhos?**

“É a Universidade [Sénior].”

#### **15.1. Porquê?**

“Primeiro porque gosto de... sempre gostei de saber mais e aprender. Depois, é o convívio, que faz muita falta e... os bocados que a gente está lá, estamos distraídas, uma pessoa diz uma coisa, outra diz outra, e é completamente diferente. Eu gosto muito da Universidade [Sénior].”

#### **15.3. Sente que essa experiência a levou a encarar o envelhecimento de outra forma?**

“Não. Eu sempre pensei assim. Por isso... não, não é por aí. Porque também se não fosse isso eu não iria para a Universidade [Sénior]. Porque, há pessoas que dizem assim: ‘Ah, anda ali, de pasta na mão’, quando a gente leva... ou ‘Anda desta maneira ou da outra, parece que não tem nada que fazer em casa’. Mas não. Eu não penso assim. Eu penso que a pessoa deve sair. Tem muito tempo para estar em casa! Já estive tanto tempo em casa, agora... aproveitar outras coisas que a gente não teve.”

**15.4. E para si própria? Considera que a levou a olhar para si própria de outra forma?**

“Levou. Levou. Levou-me a pensar... pronto, eu penso assim. Isto é a minha maneira de pensar e... e embora a gente saiba que às vezes há pessoas que dizem bem e outras dizem mal, mas eu não quero saber. Eu gosto de ser assim e... e acho que deve, devia ser assim toda a gente. Porque a pessoa fechada em casa é pior. Levou-me a ser mais otimista nesta fase da vida, sim, sim, sim.”

**16. Costuma estar e/ou manter-se em contacto com outros indivíduos com frequência?**

“É, ir ali ao cafezinho um bocadinho (...) vou sempre com uma amiga, damos assim uma voltinha, fazemos assim. Não gosto muito de estar aqui em casa fechada. Agora não há, mas participei e gostava disso, participei no coro (...) mas aquilo agora está fechado, está parado.”

**17. Sente que a participação nesse tipo de espaços influencia o que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos?**

“Acho que sim. Acho que pode influenciar, digo eu.”

**17.1. Em que medida?**

“(...) isto agora já está assim tudo um bocadinho as mentes um bocadinho mais abertas e... acho que as pessoas olham bem para isso e faz muita falta, faz, faz.”

**17.3. Isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?**

“Eu acho que é as duas visões, uma e outra: os mais novos que ficam com uma visão melhor dos mais velhos e é também os mais velhos que quando vêm os das suas idades a serem ativos e olham melhor. Eu acho que sim. Ainda que haja sempre quem ache mal e diga mal, mas eu não ligo a isso, pelo menos eu vejo assim.”

**18. Quando era mais nova imaginava que envelhecer seria assim?**

“Não. Não porque lá está... eu vivi sempre com a minha avó e a minha avó era muito dependente e eu andava sempre de volta dela para tudo... pensava que quando tivesse a idade da minha avó seria igual a ela, pois. Talvez por isso eu saiba dar o valor, e eu pense que não sou tão velha (ri).”

## **19. Lembra-se o que pensava acerca das pessoas mais velhas, quando era mais nova?**

“Associava o envelhecimento muito a dependência física... quando afinal, há doenças, mas não é assim sempre como ela foi. Eu achava que as pessoas mais velhas eram muito dependentes.”

### **19.1. Nos dias de hoje, considera que vê os idosos de que forma?**

“É como eu digo, eu acho que os idosos, agora assim neste momento... a pessoa sente-se, não sente idosa assim já desta idade vá. A pessoa sente que... pronto... tem as suas limitações, que é assim mesmo, que isso faz parte da vida e é a saúde... umas mais, outras menos, mas... acho que, acho que este envelhecer assim, somos idosos cada vez mais tarde.”

## **20. Em algum momento da sua vida sente que viu os idosos de forma positiva?**

“Sim. Eu sempre vi positiva e sempre tive muito carinho pelos idosos. Eu sempre gostei muito dos idosos, é verdade.”

### **E de forma negativa?**

“Não, não. Não, não. Sempre ajudei e sempre gostei muito. Chegava a ouvir duas e três vezes e vezes sem conta a mesma coisa, era todos os dias duas e três vezes, mas sempre lhes dei atenção. Sempre... e pronto... sempre gostei muito dos idosos.”

### **20.1. Em caso afirmativo, se conseguir, indique, ao longo do seu percurso de vida, uma idade em que lhe parece que via os idosos:**

#### **- de forma positiva;**

“Eu sempre encarei os idosos de uma forma positiva. Eu quando fui trabalhar para (...) [o lar] tratava, era trabalhar com os idosos, antes de estar na costura... era, foi um trabalho que eu adorei, trabalhar com idosos. Gosto muito de trabalhar... pronto, sempre gostei. É um trabalho que eu... talvez por isso, não sei, não faço ideia, ainda me agarrei mais aos idosos. Porque a minha vida foi sempre costura, depois quando fui trabalhar para o lar acabei por entrar mesmo a tratar dos idosos: lavá-los, vesti-los, tratar deles, deitá-los, dormir com eles, de fazer noites e tudo... e, e talvez por isso, não sei. Houve assim qualquer coisa que mexeu comigo nesse serviço.”

### **20.2. Porque é que acha que os via/vê assim?**

“Eu via-os assim porque como convivi assim com a minha avó, como vivi sempre com ela de dia e de noite, eu vivia com a minha avó... e então tentei sempre dar o melhor que podia a tudo

o que fosse de mais idade. Lá está! (ri) Talvez por isso eu não me considere idosa, embora eu saiba que sou, não é?! Mas não, não, não me vejo nessa parte, nesse ponto.”

**21. Considera que hoje em dia, quando olha para outros indivíduos da sua idade lhe parecem iguais a si ou, por outro lado, parecem-lhe diferentes?**

“Lá está! Há pessoas que parecem mais novas, há outras pessoas que parecem mais velhas.”

**21.1. Em que medida? Explique.**

“Talvez na maneira de estar dessas pessoas, digo eu, não sei.”

**Sente que é o aspeto físico ou a mentalidade que motiva essa diferença?**

“Eu acho que as duas coisas fazem falta. O pensar e sentir-se... pronto, não sentir... já. Às vezes, a pessoa mesmo doente e gosta de, pronto, de parecer um bocadinho melhor, eu acho que é assim. É consoante a forma das pessoas encararem as coisas.”

**22. Sente, ou alguma vez sentiu, que as pessoas a tratam de forma diferente pela sua idade?**

“Acho que não.”

**22.1. Como é que a tratam?**

“Não tenho... acho que tudo trata bem. Há a maneira de tratar de uma pessoa nova e há a maneira de uma pessoa já com mais, com mais uns anitos.”

**Quais é que serão as diferenças?**

“Ai, isso não sei! Não faço ideia. O respeito isso já abalou um bocadinho, às vezes uma pessoa nova ter o respeito por uma pessoa já de mais idade é um bocado mais difícil, hoje em dia. Agora uma pessoa mais ou menos da mesma idade, há de ser igual.”

**23. O que acha que as outras pessoas pensam de si, pela sua idade?**

“Ai, não sei... nunca pensei o que é que aquela pessoa ou a outra pensa de mim. A mim não me faz diferença (ri). É verdade, não faz! Não quero saber o que... cada um, cada um desde que a pessoa faça as coisas como deve de ser não tem nada que estar a pensar o que a outra pessoa pensa. Mas isso já é a minha maneira de pensar. Como eu faço assim, cada pessoa tem a sua vida, cada pessoa tem a sua maneira de ser e de estar, não me faz diferença o que a pessoa pensa ou não pensa. Quando eu, quando eu envievei, as pessoas... foi quando eu tirei o nono ano, as vizinhas e pessoas minhas conhecidas da minha idade diziam: ‘Ora lá vai ela, olha lá

vai a viúva alegre. Agora anda de pasta debaixo do braço’, era o computador, ‘Vai de pasta debaixo do braço’. Nunca me fez diferença! Continuei a fazer a minha vida e pronto.”

### **23.1. Afeta-a de alguma forma aquilo que pensam sobre si? Porquê e em que medida?**

“Isto é assim, umas pessoas podem achar positivo eu manter-me ativa, fazer coisas e pertencer a sítios, não digo as pessoas amigas, mas outras criticam, mas, pronto, eu não ligo.”

### **24. Gostaria de acrescentar mais algum aspeto acerca deste assunto?**

“Hum, não. Não vale a pena estar a pôr, porque eu sou assim, eu penso assim, não. As pessoas cada uma diz o que quer, às vezes sonham de noite para contar de dia, que é assim mesmo. Mas não, não... eu como não entro nisso, assim nesses pensamentos, nesses e nessas coisas, faço a minha vida que para mim a minha já me dá que fazer, como eu costume dizer. Se toda a gente, isso também é verdade, se toda a gente pensasse na sua vida em vez de andar a pensar na vida dos outros, o mundo estava muito melhor, mas isso não há dúvida nenhuma. Porque as pessoas são más... eu acho que há muita maldade, também. Não é toda a gente, não é... mas há pessoas que são, muito maldosas, mas pronto, eu como penso assim, penso que toda a gente devia pensar assim na mesma maneira (...). Isso as pessoas são muito maldosas: se a pessoa sai é porque sai, se não sai é porque não sai e é assim.”

### **Acha que são mais os mais novos ou mais os mais velhos que criticam isso?**

“É... eu acho que tanto são uns, como são os outros: os mais velhos porque... se não fazem o mesmo é porque não querem... e os mais novos... não sei... às vezes só por maldade, talvez (...). Tudo tem a sua idade, a gente, às vezes, somos mais velhos e dizemos assim: ‘Ai, tu não deves fazer isto e aquilo’, mas a gente também já foi novos... já tudo passou pelo mesmo. Só que os mais novos não sabem o que é chegar a este ponto, é só por isso! E às vezes dão valor, outras vezes nem por isso, é só por isso, isto é assim mesmo.”

## TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 5

A entrevista foi realizada no dia 10 de junho, entre as 10h00 e as 11h30.

Em conversa prévia, elucidou-se a entrevistada quanto ao contexto da investigação e de realização da entrevista, clarificando-se os seus objetivos e a sua finalidade. Destacou-se a importância da presente colaboração para a persecução do estudo, esclarecendo a inexistência de respostas certas ou erradas, bem como a voluntariedade da sua participação, podendo, a qualquer momento, optar por não responder às perguntas colocadas. O respeito e o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos foram garantidos, assim como o anonimato e a confidencialidade da informação recolhida. Solicitou-se o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio e, posteriormente, documentadas por meio da sua transcrição.

- **Idade:** 82 anos
- **Género:** Feminino
- **Nacionalidade:** Portuguesa
- **Estado civil:** Viúva
- **Habilitações académicas:** 4.<sup>a</sup> classe
- **Percurso profissional até se reformar:** Trabalhadora agrícola e, após os trinta anos de idade, Guarda de passagem de nível.
- **Suporte familiar:** Neta e neto (ainda que residam longe).

### 1. Para si, o que significa *velhice*?

“Olhe, triste! A velhice... os fins de vida da gente são muito tristes. Abala-nos o que é bom, que a gente tem para companhia... vai-nos abalando a força... e estamos aqui sem ninguém, e os que cá estão, aqui na terra, está tudo no mesmo estado. Eu tenho menos dois anos que a minha irmã, mas não tenho menos problemas que ela, está a perceber. De saúde! E, então, digolhe (...): os fins da vida da gente são muito tristes (...). Eu costumo dizer que o nosso caminho está feito, temos que passar por ele, seja para bem, seja para mal, temos que passar por ele. Então é isso, temos de ir ao nosso destino.”

## **2. Como caracteriza uma pessoa idosa?**

“Com muito amor. Lembrando do que passaram noutra tempo... que sofreram muito e que agora precisam de um bocadinho de carinho, que às vezes não têm (...). Sempre gostei muito dos idosos, pronto, é como é das crianças (...).”

### **E como é que acha que é um idoso?**

“Olhe... eu tenho esta idade, mas cá dentro não me sinto ainda, está a perceber. Sinto-me ainda com espírito, agora há um tempo para cá é que isto abalou um bocadinho, é um bichinho que a gente tem, e aquele bichinho é que faz a gente ter... e os nervos, da vida, das coisas que acontecem. Os nervos é que nos dão força. Tiram-nos e dão-nos a força (...). Sabe... os idosos são pessoas muito fortes, que já passaram por muito, sabe. E que merecem um bocadinho de carinho e merecem ser ouvidos, que têm muita sabedoria e coisas para contar.”

## **3. Em Portugal, consideram-se pessoas idosas os indivíduos com 65 e mais anos de idade.**

### **Concorda com esta afirmação?**

“Ó filha, Deus é que manda! Eu não lhe acabei agora de dizer... a gente quando nasce, nasce com um destino. Olhe não vê os meus filhos: um foi com cinquenta e quatro e um foi com cinquenta e cinco, o meu marido foi com oitenta e cinco anos. Pronto, o caminho deles estava feito, agora o meu, só Deus o sabe, está a perceber. Por isso... concordar ou não concordar, só Deus é que sabe o nosso destino.”

### **E acha que alguém começa a ser idoso com que idade, ou não depende da idade?**

“Ó filha, sei lá... não lhe estou a dizer, eu tenho oitenta e dois, mas ainda vou mexendo e fazendo alguma coisa. Há pessoas mais novas, há pessoas mais velhas... eu tenho uma prima que faz noventa anos (...) está bem disposta, está tudo, com noventa anos! Há outros que morrem com cem, outros que nem chegam, e é assim (...). Acho que o ser-se idoso depende do espírito e da maneira como se vive a vida e não da idade.”

## **4. Quais lhe parecem ser os aspetos mais negativos do envelhecimento (perdas, limitações)?**

“Mais negativos... do envelhecimento é a gente perder a nossa noção e a força e já não ter... querer fazer as coisas e já não consegue e... e é assim.”

#### **4.1. Já vivenciou alguma das perdas e limitações que referiu anteriormente?**

“No meu caso, nunca senti revolta. Nunca me revoltei contra Deus. Era o destino que estava assim, custa muito a gente encarar assim, mas... é como eu lhe digo, não temos onde nos agarrar, só a Deus.”

#### **Que perdas ou limitações é que sentiu por estar a envelhecer?**

“É... o que eu senti de negativo é a falta dos meus filhos, e do meu marido, o meu marido ainda viveu dez meses depois do meu filho... conversava com ele e, pronto, ia-me distraíndo com ele e agora... a gente quer, às vezes também temos preciso de desabafar um bocadinho, mas infelizmente a época em que a gente está não dá para isso. Porque nós, dantes, éramos muito amigos, éramos pobres (...) agora quanto mais tem mais querem (...). É isso que eu encontro, que as pessoas não têm aquele amor que a gente tinha dantes uns pelos outros (...). Depois olhe, é as dores, as dores que a gente tem. A gente dantes, ou porque caiu ou não sei quê, aquilo passava tudo. Agora?! Agora tenho a coluna toda avariada e então agora também tenho uma coisa: não tenho equilíbrio. Caio muita vez. Agora, vamos lá a ver... caio... então e depois para me empinar (...). O que vale é que, por enquanto, tenho estas mazelas, mas partir não... por enquanto... então aqui em casa é que ando com os chinelos, mas se for na rua tenho sempre de andar com os sapatos, com esta volta do equilíbrio. É isso que a gente sente. Senta a falta de forças, do espírito está um bocadinho já mais em baixo e a gente olhar para as coisas, querer as fazer e já não ter força para as fazer... é assim.”

#### **5. Quais lhe parecem ser os aspetos mais positivos do envelhecimento (ganhos, vantagens)?**

“O positivo que tem é... ter esta idade, não sou velha, mas ainda vou fazendo alguma coisa. Ainda vou ajudando os meus netos... e o que me faz viver é eles.”

#### **Sente que existe alguma vantagem em envelhecer?**

“Vantagem? Não. Eu estou à mercê de Deus e Deus é que sabe quanto tempo é que eu hei de durar. Vai-se perdendo tudo.”

#### **6. Parece-lhe que tais aspetos negativos e positivos começam num momento específico ou vão acontecendo ao longo do tempo?**

“Vão acontecendo.”

### **6.1. Como é que aconteceu no seu caso?**

“Olhe... no meu caso foi muito complicado. Porque já sabe... fiquei sem os meus filhos, fiquei sem o meu marido. Até essa altura, eu vivia para eles à mesma, lá os ia ajudando também (...). Depois as outras coisas, vêm vindo. Eu acho que vêm vindo. Olhe, é assim... ando ali no quintal, venho dali cansada. Venho, deito-me aqui assim em cima do sofá, estou aqui um bocado e depois aquilo começa a abrandar, a aliviar, a aliviar. Bem... lá vou mais outro bocadinho. É assim... vou dando descanso, porque isto das dores também quer descanso e eu noto mesmo que é verdade. Tomos os medicamentos, não tomo assim muitos, mas tomo para o colesterol, à noite, e tomo então um das dores, um de manhã e um à noite, e tomo o da depressão e da... e da tensão, e ainda tomo um em jejum para o estômago, é os que tomo. Pronto, e é assim, são os problemas que tenho. E é assim, vai tudo acontecendo, estas coisas da saúde, se olhar para trás, quase que nem as sinto, foram aparecendo sem eu me aperceber quando é que comecei a sentir, só as dores do coração é que foram de repente [no sentido da perda dos seus familiares].”

### **7. Como tem sido, para si, envelhecer ao longo dos anos?**

“Olhe, não sei... Eu não queria era sofrer, mais. Que Deus me... ao menos, que eu fosse sendo sempre indo como estou agora. Lá tenho uns bocadinhos melhor, tenho outros pior... e vou-me agarrando a Deus e é assim. Apesar de que tento sempre ir estando animada, envelhecer tem sido muito duro devido às perdas que tenho tido e à solidão que me deixam.”

### **8. Com que idade começou a sentir que estava a envelhecer?**

“Olhe, a gente, a partir dos cinquenta, vá, ali um bocadinho, a partir dos sessenta já se nota... a gente começa a ter problemas aí a partir dos sessenta, quando é a menopausa, eu até um bocadinho antes disso que tive a menopausa muito cedo... mas agora dos setenta para os oitenta é que já é mesmo muita diferença. Porque eu, quando morreu o meu marido, tinha oitenta anos, fiz os oitenta anos, naquele ano, que eu tenho ali uma horta (...), e então o meu marido já não chegou a semear as batatas, tinha ali a terra ‘emerjada’, tinha comprado as batatas e ainda fui semear as batatas, fui algumas três vezes lá à horta: semeei as batatas, sachei-as, amontoei-as e arranquei-as. O ano passado já não fiz nada disso, já não fui capaz. Agora... com esta dor que eu tenho (apontando para as costas e pescoço) já nem posso ir até lá à minha horta. Já custa a andar... por isso... vou andando conforme Deus me vai ajudando.”

### **9. Neste momento, considera-se idosa?**

“Eu, não! (ri).”

## **E velha, considera-se velha?**

“Outro dia passou-se ali uma coisa e dizia alguém: ‘Ah, olha ali aquela, onde está uma velha’. Não! Essa palavra de velha para mim ainda não me entra cá assim bem na cabeça, está a perceber. Só quando, por exemplo, quando me estou a lavar de manhã, ou me estou a pentear é que digo assim: ‘Ai eu estou tão velha’. Olhe lá como eu era (apontando para as fotografias nas paredes) e eu agora já estou muito velhinha... sabe, eu pesava oitenta e quatro/oitenta e cinco quilos, agora estou com sessenta e poucos, por isso está a ver, foram vinte quilos... mas a gordura não faz falta. Eu quero é ter força e ter genica para fazer a vida e para fazer tudo.”

### **9.1. Porquê?**

“Porque... sei lá... como é que eu quero dizer, ainda vou fazendo alguma coisa. Eu de manhã ou quando me deito é que me meto assim: ‘Ai, realmente ainda me vou podendo vestir’. Ainda agora... hoje já estive a tomar banho. E digo: ‘Ai, se eu deixo de fazer estas coisas’. É assim, é só isto, está a perceber. É por isto que eu ainda não me considero idosa, porque ainda consigo fazer estas coisas, ainda vou fazendo as minhas coisas. Mas pronto... levo isto de maneira calma (...). Ainda vou fazendo, olhe realmente, ainda vou fazendo alguma coisa. Vou-me assim conformando (...).”

### **9.2. Com base na sua idade, como se descreve atualmente?**

“Sinto-me mais ou menos, está a perceber. Enquanto eu ainda for fazendo as coisas ainda me sinto bem. O quê já não é aquela coisa como era. Mas vou fazendo, enquanto eu for fazendo, vou-me animando. Só vou ser idosa ou velha quando deixar de fazer as minhas coisas.”

### **Então e para si, ser velho ou ser idoso é igual?**

“Então... até dizem que a palavra que é a mesma! O que é, é que velho, parece que agrava assim mais e uma pessoa idosa é diferente, não é?! É um bocadinho menos, pois acho que é assim. Eu ainda faço as minhas coisas... por isso acho que sim, mas a idade é que traz estas coisas todas.”

## **10. Na sua opinião, como é que a sociedade em geral vê os indivíduos mais velhos?**

“Mal! A sociedade não é como era dantes! Não tem aquela... como é que lhe hei de dizer, a gente dantes... os nossos pais... a gente aceitava aquilo que diziam (...), mas agora não. Agora não aceitam a opinião dos pais, é só aquilo que eles querem fazer. Esta carapuça não serve a todos, mas percebe o que eu quero dizer. No geral (...) esta juventude agora diz: ‘É, vocês não sabem nada! Vocês são de outro tempo!’. E a gente vai-se a ver e ainda sabe mais que eles.”

Mesmo não se estudando, sabe-se mais (...). E depois tem outra coisa, se a gente diz hoje uma coisa e amanhã diz o mesmo, eles dizem logo: ‘Já disse isso! Já está a repetir!’.

Dantes não era assim... dantes, não é dizer que não têm respeito, mas a gente dantes era o respeito e o medo. Até mesmo as pessoas que não nos eram nada, a gente era um respeito... agora não, agora tanto faz dizerem ‘A’ como dizerem ‘B’, é para a frente. E é isso que eu encontro. Que a sociedade não acarinha a gente, conforme a idade que a gente tem. Mas também a verdade é que no outro tempo também havia gente assim (...).”

### **10.1. Que características lhes atribui?**

“Não apoiam muitas das coisas que a gente diz. Umas apoiam, outras não (...). Dizem que já somos de outro tempo: ‘Agora já não é assim... agora é assado’ (...). Olhe... mas eles a quase que nem olhem para a gente, para dizer que somos assim ou assado.”

### **10.2. No caso específico das crianças, o que acha que pensam dos idosos?**

“Gostam muito dos idosos! As crianças, gostam muito dos idosos, cá para mim. Eu vejo pelo meu [bisneto], ele é doidinho por mim. E quem diz o meu, diz mais... ainda ontem, tenho aí uma prima já muito desviada, que tem três meninos (...) ai, é uma alegria, agarraram-se a mim logo (...).”

### **10.3. E os jovens, o que pensam dos idosos?**

“Olhe, sei lá filha, não sei, não sei. Dizem que a gente somos de outra época, que a nossa época que já foi e que agora é outra época. E, realmente, é verdade.”

### **E veem os idosos de forma positiva ou mais de forma negativa?**

“Sim, sim, sim. Acho que sim, que é positiva, ainda assim, acho que acham (...). Acho, que até eles... quando começam a vir de pequenos (...) nunca mais se esqueciam da gente (...). Eu acho que não, acho que não pensam mal dos idosos, mesmo achando que sejam diferentes. Mas também é conforme o feitio das pessoas (...). O que acham em jovens é conforme o que lhes ensinam em pequenos.”

### **10.4. E os adultos que trabalham/encontram-se em idade ativa?**

“Pensam... não sei. Que são mais espertos, que sabem mais que os mais idosos. Porque... dantes a gente não estudava, não se estudava. Olhe, estava aí o homem que morreu, (...) era o homem mais velho que estava aí (...). Aquele homem sabia tudo, tudo, tudo, tudo. Da

agricultura, as luas, como é que era que se semeava isto, que se semeava aquilo. E há engenheiros que não sabem... o que é que eles estudam?! Eu acho que é assim, não sei.”

### **10.5. E os outros idosos? Como é que acha que os idosos veem e descrevem os outros idosos?**

“Ora, olhe, brigam uns com os outros lá no lar (ri). Eu tenho lá aquela minha prima com quase noventa anos, andam sempre lá com intrigas, ou porque uma fez isto, ou porque fez aquilo, ‘ao depois’ deixam-se de falar... porque... cada qual tem o seu feitio (...). E a pessoa que está no seu juízo (...) agora aquela, coitadinha, que já não sabe o que diz, nem o que lhe dizem (...) Há muitos conflitos entre idosos porque chocam muito. Estão sempre a achar-se uns melhores que os outros.”

### **11. O modo como a sociedade a vê enquanto idosa é diferente do modo como se define?**

“Às vezes acaba por ser diferente, porque me veem melhor do que eu me sinto, às vezes, é.”

#### **11.1. Em que medida?**

“Não sei muito bem explicar. Olhe o meu caso, dizem: ‘Ah, tu tens sido muito forte’. É isto que se ouve dizer (...). Eu às vezes não sei explicar, quando me dizem isso eu às vezes fico um bocadinho triste porque fico a pensar se as pessoas pensarão que eu não sofro, que eu que não estou a sofrer. Mas eu sei porque é... eu gosto muito de comunicar e gosto e consigo transparecer bem, estou sempre com um sorriso. Eu às vezes... mesmo que eu tenha alguma coisa, não estou a demonstrar, está a perceber? Eu até no falar, às vezes, eu tenho lá uma vizinha que me telefona muita vez e depois o marido estava ao pé dela: ‘Olhe, está aqui o meu marido que também lhe quer dizer adeus’, diz assim o marido: ‘Olhe, mantenha-se sempre com essa voz, que você tem voz de nova!’ (ri). É a maneira da gente ser. Não, não sou pessoa de me estar assim a queixar, não (...). Aguento, aguento. Enquanto eu me puder aguentar, é assim. Mas todos dizem isso de mim, que não pareço a idade e os problemas que tenho, mas está cá tudo e eu sinto-os, só não gosto de me queixar, por isso se calhar até ficam a pensar que não os tenho e que as mágoas não estão cá.”

### **12. Acha que as outras pessoas têm medo de envelhecer?**

“Toda a gente. Acho que toda a gente tem medo de envelhecer.”

### **12.1. Em que medida?**

“É como eu lhe disse ‘ainda agora’, então a gente vem perdendo as forças, quer fazer as coisas e não consegue... depois, mais tarde, chega-se a um ponto em que tem de se depender dos outros. Eu só tenho muito medo... eu peço muito a Deus, que me deixe orientar, que não me tire o meu juízo. Que eu me consiga sempre orientar a mim e à minha vida, está a perceber.”

### **13. Parece-lhe que envelhecer é uma preocupação para os outros indivíduos?**

“Sim.”

#### **13.1. Em caso afirmativo, com que idade passa a ser uma preocupação?**

“Sei lá... agora isto, a gente agora... a pessoa agora já desde muito de nova começa logo a ter muitas coisas. É como lhe digo, a partir dos sessenta até aos oitenta aquilo é um vai e vem. É a idade, é os problemas, é tudo junto.”

### **14. Considera que continuar a aprender independentemente da idade é importante?**

“É, olhe, viver, aprender até morrer.”

#### **14.1. Porquê?**

“Olhe... eu vou lhe contar uma história muito engraçada que você não percebe nada disso. Eu, como eu lhe digo, trabalhei no campo (...) e agora... dantes plantávamos umas couves que eram as couves penca, aquela couve é muito boa (...) mas agora as coisas que (...) vão comprar lá aos supermercados, eu o ano passado mandei vir (...) e pedi para me trazerem penca (...) olhe, só vieram quatro pés de penca (...). Eu... aqueles quatro pés (...) deixei-as estar para ter semente para semear. Agora tenho-as ali e eu pus-me assim a tirar-lhes assim a semente e pus-me a ver e digo assim: ‘Epá... isto traz muito pouca semente’. Mas achei estranho e então pus-me assim a ver melhor e é que vi que aquilo tem duas camadas de semente. Eu, com a idade que tenho, pensava que a gente abria e que aquilo tinha só uma parte e depois quando fui a ver é que abre-se de um lado e do outro e tem sementes dos dois lados e eu as primeiras até as deitei fora ainda com semente porque não sabia. Então pensei logo que realmente é verdade, a gente vai aprender até morrer. Há sempre coisas para saber mais e para aprender. Eu gosto muito de aprender e acho que faz bem. Eu, por exemplo, se for a algum lado (...) e vir que alguém faz alguma coisa que eu costumo fazer, mas que aquela pessoa faz de maneira diferente, eu vou experimentar a fazer e se eu vir que é melhor, continuo a fazer. Gosto, gosto de aprender. Eu agora é que como já não tenho cabeça e tenho isto do quintal (...) mas dantes eu fazia muita

renda e muita roupinha com lã (...), mas agora já não consigo, já não... é a falta de vista e de compreensão, então olha, é assim.”

**15. Já alguma vez frequentou ou costuma frequentar algum espaço destinado à aprendizagem para os mais velhos?**

“Não.”

**15.1. Porquê?**

“Aqui na nossa terra não há nada dessas coisas.”

**E a Universidade Sénior, por exemplo, nunca lhe despertou interesse?**

“Não, porque eu não tenho transportes, e essas que vão têm transporte para ir, está a perceber. Nós até éramos sócios da ARPIC, até me risquei por causa disso (...).”

**16. Costuma estar e/ou manter-se em contacto com outros indivíduos com frequência?**

“Sim. Eu ainda tenho as amigas, que... olhe... por acaso até era para lhe telefonar que elas ficaram de vir agora, uma está em Lisboa e a outra no Entroncamento. Sim, a gente somos aí umas três, de vez em quando telefonamos umas às outras, a saber como é que a gente está.”

**17. Sente que a participação nesse tipo de espaços influencia o que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos?**

“Sim. Eu acho que sim, mas olhe, eu sou assim, a minha cabeça quer mais o sossego. Eu vou à missa, sou muito... mas agora até me tem custado muito ir, mas quando saio lá da igreja tenho logo de me vir embora. Elas ficam ali naquele adjunto, ali a falar e aquilo faz-me confusão à cabeça. Sinto já o cérebro muito cansado, com estes problemas que eu tenho tido. Quer queira, quer não, são três discos, já, que eu tenho na cabeça porque... o amor do marido é diferente do dos filhos e o amor dos filhos é diferente do amor do marido (...). Mas acho que sim, que influencia.”

**17.1. Em que medida?**

“Por exemplo eu, as pessoas às vezes não sabem porque não veem, porque eu tenho sempre o portão fechado, mas as pessoas de fora ficam espantadas de ver o quintal que eu tenho e de eu ainda fazer essas coisas todas. Eu o pior é as dores, mas, assim a genica, ainda tenho alguma coisa (ri). No meu quintal, eu é que arranjo a terra, eu é que semeio, eu é que faço tudo. Enquanto puder, vou fazendo (...), ali é que é a minha distração. Porque aqui sentada estou

sempre a pensar, sempre a pensar no mesmo. E tenho ali as galinhas... vou dar de comer às galinhas (...), lá vou orientando ali aquelas coisas e assim se vai passando o tempo e as pessoas admiram-se de eu ainda fazer essas coisas todas e talvez pensem melhor de mim por isso, sim, que não sou assim tão idosa.”

### **17.3. Isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?**

“É as pessoas da minha idade, que dizem que ainda tenho genica. Não sabem os males que cá vão... mas eu tenho, tenho. Faço por isso, se não... tenho de me entreter para não me lembrar das coisas que cá vão.”

### **18. Quando era mais nova imaginava que envelhecer seria assim?**

“Não.”

#### **18.1. Pode explicar-me porquê, por favor?**

“Nunca pensei de... é a tal coisa que estava a dizer, a gente pensa que nunca perde a força, que tem sempre vontade de tudo. E eu era muito alegre. A gente íamos para os bailes e eu era sempre a rir, até o rir abala, é verdade (...).”

### **19. Lembra-se o que pensava acerca das pessoas mais velhas, quando era mais nova?**

“É, pensava... olhava para eles com pena de ficarem assim, às vezes nem se lembram de nada.”

#### **19.1. Nos dias de hoje, considera que vê os idosos de que forma?**

“Oh, como é que eu os vejo... olhe, tristes. Tudo triste de ter a idade. Vejo com tristeza o ponto em que se chega, porque se perde a força no corpo.”

### **20. Em algum momento da sua vida sente que viu os idosos de forma positiva?**

“É... a mesma coisa. Sinto que via sempre da mesma forma, tinha pena deles e fazia-lhes o que podia fazer.”

#### **E de forma negativa?**

“De forma negativa não... quer dizer, eu via-os assim com pena, mas sempre os tratei bem e sempre os respeitei e cumpria o que eles achavam melhor.”

**20.1. Em caso afirmativo, se conseguir, indique, ao longo do seu percurso de vida, uma idade em que lhe parece que via os idosos:**

**- de forma positiva;**

“Foi ao longo da vida.”

**20.2. Porque é que acha que os via/vê assim?**

“É... sei lá, sei lá... porque a gente também iria para o mesmo, como estamos, os que estão vivos.”

**20.3. Que fatores motivaram essa forma de os encarar?**

“De tudo, de tudo, das coisas que vão acontecendo, as limitações físicas e a perda de faculdades da cabeça... de tudo, de tudo.”

**21. Considera que hoje em dia, quando olha para outros indivíduos da sua idade lhe parecem iguais a si ou, por outro lado, parecem-lhe diferentes?**

“Olhe, as da nossa idade está tudo no mesmo estado! Está tudo com arrelias de não poder andar, nas pernas... tudo.”

**21.2. Os indivíduos da sua idade, parecem-lhe, quando comparados consigo, mais velhos ou mais novos? Porquê?**

“Olha, então, sei lá. Mais velhas... não sei. Porque é algumas que estão mais mal, que outras. Quando têm mais problemas de saúde, mas com a minha idade, parecem mais velhas, pois. Mas aquelas que são da minha idade, mas ainda estão bem, andam mexendo... pois, se calhar, parecem mais novas por isso.”

**22. Sente, ou alguma vez sentiu, que as pessoas a tratam de forma diferente pela sua idade?**

“Não.”

**22.1. Como é que a tratam?**

“É como me tratavam sempre.”

**22.3. Como é que isso a fez sentir?**

“Normal.”

**23. O que acha que as outras pessoas pensam de si, pela sua idade?**

“Não sei. Olham para a gente com os problemas que a gente tem, estão à vista. Mas, às vezes, até pensam melhor do que o que estou, que se esquecem do meu sofrimento.”

**23.1. Afeta-a de alguma forma aquilo que pensam sobre si? Porquê e em que medida?**

“Não. Não me afeta. Eu vivo a minha vida e pronto, não ligo ao que dizem ou pensam.”

**24. Gostaria de acrescentar mais algum aspeto acerca deste assunto?**

“Olhe, o que eu acrescentava, é que Deus nosso Senhor não me desse problemas de eu estar a depender dos outros e... e do sofrimento, quando fosse o meu dia, que fosse, para a gente não estar a sofrer, para eu não estar a sofrer. Custa mais o sofrimento, do que a morte (...).”

## TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 6

A entrevista foi realizada no dia 12 de junho, entre as 11h00 e as 11h40.

Em conversa prévia, elucidou-se o entrevistado quanto ao contexto da investigação e de realização da entrevista, clarificando-se os seus objetivos e a sua finalidade. Destacou-se a importância da presente colaboração para a persecução do estudo, esclarecendo a inexistência de respostas certas ou erradas, bem como a voluntariedade da sua participação, podendo, a qualquer momento, optar por não responder às perguntas colocadas. O respeito e o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos foram garantidos, assim como o anonimato e a confidencialidade da informação recolhida. Solicitou-se o consentimento para que as palavras do entrevistado ficassem registadas em áudio e, posteriormente, documentadas por meio da sua transcrição.

- **Idade:** 77 anos
- **Género:** Masculino
- **Nacionalidade:** Portuguesa
- **Estado civil:** Casado
- **Habilitações académicas:** 4.º ano
- **Percurso profissional até se reformar:** Trabalhador pecuário e agrícola.
- **Suporte familiar:** Esposa, filha e netos.

### 1. Para si, o que significa *velhice*?

“A velhice é já os anos que são muito pesados... os anos já são muito pesados. É o homem lembrar-se de quando era novo e lembrar-se agora com uma certa idade. Isso, isso é que é que pesa a velhice. Tanto que eu trabalhei, tanto que eu ‘fucei’, para agora não ter habilidade nenhuma, nenhuma, nenhuma. Vamos lá a ver se ao dia quinze eles me vão operar à vista ou não. Esta já foi operada em dois mil e catorze, fiquei a ver bem, só que ela agora a lente por baixo está já a ficar suja... depois ando a castigar a outra. Quer dizer, esta não tinha nada, mas andei tanto tempo, tanto tempo, tanto tempo à espera para ser operado a esta, que castiguei esta. Agora já nem uma, nem outra. Então, eu vi-te ali a chegar, sabia que eras tu, porque a minha

filha disse-me ontem, se não eu não sabia (...). Digo: ‘Ai, vista desgraçada’. Que eu, antigamente, eu até um mosquito a passar ali na parede eu daqui via-o, agora vejo tão mal.”

## **2. Como caracteriza uma pessoa idosa?**

“A pessoa idosa havia de ser estimada por todos, porque ele já estimou muito os novos... muito, muito, muito. Não se deve fazer pouco de um velhinho, porque o velhinho já fez muito, muito, pelos jovens, muito... muito pelos jovens. E, agora, já não o sabem estimar.”

### **E como é que é, na sua perspetiva, um idoso?**

“Ó filha de Deus, o homem é conhecido pelo carácter e pelo físico do corpo. O homem vai a andar, quer andar e já não consegue... as pernas já não são aquilo que eram. Mas, enfim, temos que ir passando o tempo.”

## **3. Em Portugal, consideram-se pessoas idosas os indivíduos com 65 e mais anos de idade. Concorda com esta afirmação?**

“Eu não concordo assim muito bem, porque há pessoas idosas além de sessenta e cinco anos ou de setenta que metem mais vista do que mete um de vinte ou trinta ou trinta e cinco.”

### **3.2. Em caso negativo, a partir de que momento lhe parece que alguém é considerado idoso?**

“Ó filha de Deus, aí a partir dos setenta, sessenta e cinco/setenta anos... é quando alguém começa a ser idoso. Eu pelo menos considero-o assim! Porque eu até aos sessenta e cinco anos não tinha medo de nada... nada, nada. Nem do andamento, nem da vista, nem do trabalho, nem de nada, não tinha medo de nada. A partir dessa idade, pronto. Fiquei-me! Fiquei-me como os velhinhos.”

### **3.3. Acha que ser-se considerado idoso apenas depende da idade? Justifique.**

“Nem só de idade, também da saúde. A saúde também manda muito, muito.”

## **4. Quais lhe parecem ser os aspetos mais negativos do envelhecimento (perdas, limitações)?**

“Olha filha... um homem começando a querer andar e a faltar-lhe as forças (...), começa a velhice já a decair. Eu não lhe chamo a velhice, chamo-lhe o BI, isso é que eu chamo.”

#### **4.1. Já vivenciou alguma das perdas e limitações que referiu anteriormente?**

“Já sinto todas, filha. Já estou quase com oitenta (...).”

#### **4.2. Em caso afirmativo, pode explicar-me o que sentiu exatamente?**

“Foi abalar-me o terreno debaixo dos pés. Quando eu queria chegar ali àquela estátua [situada do outro lado da estrada], ficava aqui no meio do caminho. Comecei a perder as forças, a perder a agilidade. É o BI, pronto.”

#### **5. Quais lhe parecem ser os aspetos mais positivos do envelhecimento (ganhos, vantagens)?**

“Um homem... um homem andar bem, a tratar da vida (...) e hoje encontro-me assim... não sabes o desgosto que eu tenho. Então mas eu alguma vez estava aqui sentado?! A esta hora já estava farto de andar na horta ou farto de vir da horta, sempre com a mesma agilidade. Agora não tenho agilidade nenhuma! Não vejo coisas positivas. A primeira coisa que falta logo é a vista, depois é o andamento, as pernas a enfraquecerem-se... a enfraquecer. E segundo ou terceiro, filha, é a gente não ter paciência para aturar os outros... não há paciência para aturar ninguém. Eu às vezes já tenho ido ao café quando é jogos de bola, já tenho chegado e voltado logo para trás, só para não ter de estar lá a ouvir aqueles indivíduos, aquele barulho, aquele rebuliço. Não há nada de positivo, nada, filha, nada. Com esta idade, já não há nada de positivo.”

#### **6. Parece-lhe que tais aspetos negativos e positivos começam num momento específico ou vão acontecendo ao longo do tempo?**

“Vão indo a pouco e pouco, filha.”

#### **6.1. Como é que aconteceu no seu caso?**

“Comigo foi indo, foi indo, foi indo... até hoje, pronto. Foi sempre ao longo do tempo, sempre. Não foi uma coisa de repente. De repente só... como é que se chama... esses AVC's que aí dão, como acontecia aí com os meus vizinhos. Ali no meu bairro (...) eu é que ia levantar os outros, chegavam a ser duas da manhã e batiam-me à porta (...). Mas eu alguma vez me passou pela cabeça que eu precisava dessas coisas?! Nunca! E hoje já estou convencido... já estou convencido disso tudo.”

### **7. Como tem sido, para si, envelhecer ao longo dos anos?**

“Ó filha... tem sido... eu ter uma vida como eu tinha e tenho-a perdido de dia para dia... de dia para dia, de dia para dia. Uma vida como eu tinha... primeiro eu tive que vender logo o rebanho, duzentas cabras, eu tive de as vender logo, que eu já não era capaz de correr atrás delas. Para já, faltou-me as pernas, faltou-me as forças, faltou-me a vista, faltou-me tudo, pronto! Tudo o que era bom me faltou, filha. Tudo o que era bom me faltou! Tem sido muito difícil, muito duro. Muito triste, muito triste.”

### **8. Com que idade começou a sentir que estava a envelhecer?**

“Aí há dez anos atrás. Aí com sessenta e sete, sessenta e cinco, sessenta e seis... foi mesmo nessa idade. Eu até aos sessenta e cinco anos nunca tinha ido a um médico. Nem sabia o que era um médico! Eu nem sabia o que era um médico. De repente, assim que passei dos sessenta e cinco anos, tudo me apareceu. Apareceu-me os diabetes, apareceu-me uma falta de andamento, apareceu-me uma falta de vista. Foi-me aparecendo tudo, filha... tudo, tudo, tudo.”

### **9. Neste momento, considera-se idoso?**

“Eu neste momento, filha, considero-me um trapo. Considero-me... como é que eu hei de dizer... considero-me um empecilho. Parte das coisas já a mulher tem de me ajudar a fazer, a minha filha ou os meus netos. Eu já não consigo. Eu já não tenho... não tenho reação para nada, para nada já. Se eu tenho meia dúzia de cabeças de gado já aqui quase ao pé, eu não vou além que já não me atrevo a ir já a estrada a diante... não me atrevo. Dantes até ainda ia daqui até (...) [um café a uma distância razoável do sítio onde reside], eu já não lá vou, já não me atrevo, não me atrevo.”

#### **E considera-se idoso?**

“Não, filha, não é só o ser-se só idoso... é o corpo que trabalhou muito, fez muito esforço! Agora está a pagar tudo... agora está a pagar tudo, não tenhas dúvidas nenhuma. Eu não me considero idoso! Eu considero-me um empecilho que aí ando. Tanto que eu gostava de beber um copinho de vinho (...). Eu hoje tenho ali pipas de vinho ali em casa, do bom, é só do bom... nem isso me apetece às refeições. Não sei, não sei. Até o apetite. Comer, comia tão bem e agora já não. Perdi o apetite com a idade, e tudo.”

#### **E velho, considera-se velho?**

“Eu, velho, não! Estou um bocado usado, mas não estou velho, estou usado (ri).”

### **9.1. Porquê?**

“Os velhos é como o meu pai, que tinha já noventa e dois anos e já não... já nem saía de casa. Esse é que já nem saía de casa. Se não o fossem buscar lá a casa, também não saía. Ainda o quis trazer aqui para o pé de mim, mas ele não queria vir... ora não queria largar a horta, para quê?! Tiveram que o ir lá buscar que ficou lá caído. Isso é que eu chamo uma pessoa velha. Uma pessoa que só dá trabalho aos outros e já não vale por si só porque parece que já cá não está pois não está capaz.”

### **10. Na sua opinião, como é que a sociedade em geral vê os indivíduos mais velhos?**

“Vejo, porque eu vejo por muitos poucos que aqui há. Não se lembram que amanhã ou no outro dia hão de chegar ao mesmo caminho deste velho. Eles pensam nisto como uma coisa positiva, pensam que nunca hão de chegar a ser velhotes e que as dificuldades da idade não hão de chegar nunca.”

#### **10.1. Que características lhes atribui?**

“Olha... eu não queria aí chegar, mas digo, porque eu observo aqui muitos. Eles não têm respeito pelo Pedro, não têm respeito pelo João [diz nomes avulso], não têm respeito pelo mais velho, não têm respeito pelo do meio. Eles não têm respeito por ninguém... por ninguém, por ninguém. Eles faltam ao respeito a todos, até já nas escolas não há respeito. Ainda agora, eu já não sei que dia foi, mas o autocarro parou aqui a tirar a malta da escola... mas era no meu tempo (...) que eles ‘largavam’ uma resposta destas?! Ai filha de Deus, isso até os dentes se saltavam da boca para fora! (...) eles desceram-se aí, até estava aí uma senhora, e eles desceram-se aí e era uma linguagem que era uma vergonha.”

#### **O que é que acha que a sociedade em geral diz sobre os mais velhos?**

“Como é que te hei de dizer... eles, essa sociedade de agora, dizem que os velhos que são... são... antigos: ‘É, vocês agora são antigos. Vocês agora são assim, vocês agora são assado’. Deixa que vocês para cá virão!”

#### **Nessa perspetiva, o ser antigo é bom ou mau, segundo a visão da sociedade em geral?**

“É mau. É mau. É mau porque qualquer gaiato faz pouco de um homem, trata mal um homem. Falta-lhe ao respeito!”

#### **10.2. No caso específico das crianças, o que acha que pensam dos idosos?**

“Ó filha, os mais novinhos, esses mais novinhos ainda não têm... como é que eu hei de dizer... ainda não têm cérebro para definir o que é uma pessoa mais idosa, uma pessoa média, o que é

uma pessoa nova. É o que eu ouço dizer, os mais novinhos é aquilo que lhes vão dizendo coitadinhos (...).”

### **10.3. E os jovens, o que pensam dos idosos?**

“Os que desrespeitam mais os mais velhos são os jovens.”

### **10.4. E os adultos que trabalham/encontram-se em idade ativa?**

“Ora esses já pensam melhor. Já pensam em não deixar fazer pouco dos mais idosos. Já dizem: ‘Porque é que vocês não respeitam os velhinhos? Olha que vocês vão também para lá’. Mas também já se voltam a eles.”

### **10.5. E os outros idosos? Como é que acha que os idosos veem e descrevem os outros idosos?**

“Oh, coitados... esses os velhotes (ri) já deram o que haviam de dar. Já não dizem nada uns aos outros. Só o que dizem é: ‘No meu tempo era assim, no meu tempo era assado’. Mas esse tempo já passou.”

## **11. O modo como a sociedade o vê enquanto idoso é diferente do modo como se define?**

“É, é muito diferente.”

### **11.1. Em que medida?**

“Porque... o homem saber como passou a mocidade, no tempo dele, e agora encontrar-se nos casos em que eu me encontro. Ai filha de Deus, não há, não há mesmo hipótese nenhuma de uma pessoa olhar para o próprio e saber como se sente e se define. Só eu é que sei como é.”

### **11.2. Em caso afirmativo, isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?**

“Ó filha de Deus, são mais novas... são mais novas. Muito mais novas. Qualquer mulher agora de trinta e cinco/quarenta anos, olha assim para um velho... olha assim para um velho... como é que hei de dizer... olha assim para um velho com olhos torcidos, como quem diz: ‘Olha lá o velho! O que é que o velho está aí a fazer?! O que é que o velho anda aí a fazer?!’, pois (...). Isto é de um homem pensar e não se esquecer. Eu pôr-me a pensar, desde que vim do Ultramar, há cinquenta anos... e ver-me agora assim... é muito triste, muito triste, muito triste.”

## **12. Acha que as outras pessoas têm medo de envelhecer?**

“Eu até num sentido eu até julgo que não. Esta mocidade nova até pensam que nunca hão de chegar a ser velhos. Vão passando assim o tempo, pensam que o tempo não passa. Bom, que eu já passei pelo mesmo, eu também nunca pensei em fazer-me idoso... nunca!”

## **13. Parece-lhe que envelhecer é uma preocupação para os outros indivíduos?**

“Eu julgo que sim! Se eles pensarem bem, podem ir pensando também no mesmo.”

### **13.1. Em caso afirmativo, com que idade passa a ser uma preocupação?**

“Ó filha de Deus, aí a partir dos sessenta anos, sessenta e dois/sessenta e três, podem-se ir preparando. Podem-se ir preparando! Porque ele passa mais depressa, o tempo.”

## **14. Considera que continuar a aprender independentemente da idade é importante?**

“É!”

### **14.1. Porquê?**

“Filha de Deus, porque se tem que se ir mentalizando que a coisa, a vida, vai passando e a gente tem que ir mentalizando também que os outros mais novos que vêm atrás da gente vão passar também pelo mesmo. E isto é também uma forma de aprender, é, não tenhas dúvidas nenhuma. Aprender a viver, não tenhas dúvidas. E ver e aprender é muito bonito, muito bonito. E aprender então a respeitar os outros, ainda mais bonito se torna.”

## **15. Já alguma vez frequentou ou costuma frequentar algum espaço destinado à aprendizagem para os mais velhos?**

“Não, não, não, filha, não.”

### **15.1. Porquê?**

“Não tenho já saúde, nem paciência para isso.”

## **16. Costuma estar e/ou manter-se em contacto com outros indivíduos com frequência?**

“Ó filha de Deus, não tenho já paciência para isso! Já não tenho paciência para isso. Que eles... mesmo malta do meu tempo... não... como é que hei de dizer... não têm já paciência para se juntarmos em grupos e para irmos falando em grupos, não. Começa logo tudo a ‘esparvoar’,

começam logo: ‘Eu fiz isto, eu fiz aquilo e eu fiz o outro’. Para quê, pá?! Então o homem em chegando a esta idade já não tem habilidade para nada, o que anda o homem a fazer?!”

### **17. Sente que a participação nesse tipo de espaços influencia o que os outros indivíduos pensam sobre os mais velhos?**

“Eu julgo que sim, que a sociedade valoriza e olha para os mais velhos que continuam a fazer coisas, de forma mais positiva. Eu considero isso, que é verdade. Eu acho que fazem bem, eu acho que fazem bem. E influencia, pois, o que os outros pensam sobre eles. Eu quando morava ali (...) ia muita vez até à ARPIC, muita vez. Lia lá um bocado o jornal, ouvir este, ouvir aquele e ouvir o outro. Mas depois houve uma altura que eu aborreci-me daquilo, aborreci-me mesmo daquilo. Eles já não eram capazes de se respeitar uns aos outros, não eram capazes. Aparecia três ou quatro mais novos, punham-se logo a criticar os pobres dos mais idosos. Depois os mais idosos, punham-se a criticar os mais novos. Mas para quê, pá?! Para quê?!”

#### **17.1. Em que medida?**

“Porque acaba por ser menos evidente a idade que têm e são vistos de forma mais positiva, como se fossem mais novos ou pelo menos como se não tivessem tantos problemas de saúde. Mas eles vão aparecendo com a idade e o passar dos anos... vão, vão. Mas acham que são mais ativos. Na verdade, fazem bem. A pessoa poder e continuar a fazer as coisas, desde que possa, faz bem... à saúde.”

#### **17.2. Parece-lhe que os outros indivíduos veem os mais velhos que participam nesses espaços de forma mais positiva ou mais negativa?**

“Eu julgo que é positiva. Vão a aprender, andam a aprender, aquilo que nunca aprenderam noutros tempos.”

#### **17.3. Isso acontece sobretudo com indivíduos de que idades?**

“É tudo malta aí dos setenta para cima, tudo. São mesmo os de meia-idade, os de mais idade que olham de forma mais positiva para os mais velhos que participam nesses espaços.”

### **18. Quando era mais novo imaginava que envelhecer seria assim?**

“Não, filha, nunca imaginei. Nunca, nunca, nunca imaginei que era assim, nunca. Nunca. Eu nunca pensei, nem nunca imaginei que havia de chegar a um ponto assim, nunca.”

### **18.1. Pode explicar-me porquê, por favor?**

“Porque me parecia que nunca me havia de faltar as forças, nem a memória. Que tanta vez eu falei (...) já aqui há uns dez ou doze anos (...) que nunca me passou pela cabeça que eu chegava a um ponto destes (...). Alguma vez nos passou pela cabeça?! Nunca! Mas pronto, os anos foram-se passando. Que eu não tenho medo dos anos! Eu não tenho medo dos anos... eu tenho medo é dos trezentos e sessenta e cinco dias que passam por vez. Que eu dos anos não tenho medo.”

### **19. Lembra-se o que pensava acerca das pessoas mais velhas, quando era mais novo?**

“De algumas me lembra. De algumas ainda me lembro. Pessoal mais idoso que eu às vezes lá trazia a trabalhar, às vezes em vez de segurem o boi, deixavam-mo abalar e vezes que eu dizia: ‘Ah velhos de um sacana, que não são capazes de segurar um boi!’. E eles diziam-me tanta vez: ‘Deixe estar que você para cá vem’. E eu dizia-lhes sempre assim. Agora ultimamente, a mim, até já um borrego me derrubava. Até já um borrego! (...). Que eu agora também ralhava comigo. Até já mesmo um borrego abalava comigo. Ora eu que aqueles bois de trezentos, quatrocentos, quinhentos quilos nunca me abalavam, como é que agora um borrego agora me abalava, diz lá.”

### **19.1. Nos dias de hoje, considera que vê os idosos de que forma?**

“Os idosos estimá-los ainda, que ainda vão a tempo. Ainda vão a tempo de os respeitar.”

#### **E você, acha que olha para eles de que forma, hoje em dia?**

“Agora já não é com aquela visão de antes de que não são capazes, é de... tanta vez que eu disse, alguns até já morreram agora ultimamente, que pedia desculpa daquilo que eu lhes dizia. Que eu agora reconheço que aquilo que eles me diziam era verdade.”

### **20. Em algum momento da sua vida sente que viu os idosos de forma positiva?**

“Eu... agora presentemente, vejo os velhinhos, mais velhinhos que eu... como é que eu hei de dizer... mais amargurados, mais amargurados de outros tempos, trabalharam mais, foram mais escravizados. Não os respeitavam! Agora não, agora não respeitam ninguém (...).”

#### **E você, sente que em algum momento da sua vida viu os idosos de forma positiva?**

“Sempre, sempre, sempre. Eles são velhos agora, já foram novos. Portanto, agora é que é estimá-los, daí já não há nada a fazer. Foi sempre isso que eu fiz... respeitá-los sempre. Tratá-los com educação e respeito, sempre tratei, filha.”

## **E de forma negativa?**

“Olha filha, eu sempre os vi com respeito, mas só se for quando olhava para eles no trabalho, como te disse antes. Eu não entendia porque é que eles não eram capazes de fazer o mesmo que eu... associava-os muito à falta de força e de saúde e achava que se calhar não chegava lá, mas chega-se. Mas vê-los assim mal, mal, nunca vi. Vi sempre com respeito!”

### **20.1. Em caso afirmativo, se conseguir, indique, ao longo do seu percurso de vida, uma idade em que lhe parece que via os idosos:**

#### **- de forma positiva;**

“Foi sempre, filha de Deus.”

#### **- de forma negativa.**

“Olha filha, foi antes de me abalarem as forças a mim.”

### **20.2. Porque é que acha que os via/vê assim?**

“Ó filha de Deus, porque eu já via os meus avós, diziam-me já muita vez, muita vez: ‘Filho, estima-os agora, olha que os velhinhos é que é o seguro desta malta toda’. E era! Com os velhinhos é que a gente aprendeu muita coisa, muita, muita, muita. A gente com os velhinhos é que aprendemos muita coisa. Desde o trabalho à educação.”

## **21. Considera que hoje em dia, quando olha para outros indivíduos da sua idade lhe parecem iguais a si ou, por outro lado, parecem-lhe diferentes?**

“Não. Eu parecem-me iguais a mim.”

### **21.1. Em que medida? Explique.**

“Porque apanhamos outra época... apanhamos outra época, filha. Apanhamos a época do respeito e hoje em dia não há respeito por ninguém, por ninguém.”

### **21.2. Os indivíduos da sua idade, parecem-lhe, quando comparados consigo, mais velhos ou mais novos? Porquê?**

“Parecem iguais a mim, são iguais a mim! Então, ó filha de Deus, tanto pelo carácter, como o ‘ambiente de andamento’, vista, surdos (...). Vamos a gente passando o tempo, estamos todos na mesma, filha.”

## **22. Sente, ou alguma vez sentiu, que as pessoas o tratam de forma diferente pela sua idade?**

“Eles não me tratam diferente pela minha idade, eles tratam-me porque respeitam-me. Que eu também não era ‘bom de abocar’. Eles que pensassem fazer pouco de mim ou de alguém mais fraco que estivesse ao pé de mim que estava lixado, que ou aprendia a respeitar, ou tinha de respeitar mesmo. Que eu não deixava de maneira nenhuma... agora qualquer indivíduo, qualquer macaco, alguns ainda nem os sapatos sabem abotoar ainda, falam mal, tratam mal os mais velhos, epá.”

### **22.1. Como é que o tratam?**

“Tratam-me ainda com muito respeito, ainda com muito respeito. Não tanto pela idade, mas pela pessoa que tenho sido ao longo da vida. Mas a verdade é que, com o aumento da idade, há muitos que começaram a tratar-me ainda melhor e com muito mais respeito... e com muito mais respeito, filha.”

### **E quem é que sente que o trata melhor?**

“Olha filha de Deus, são aqueles que para cá caminham, que ainda não sentem, mas já se preocupam e veem que cá hão de chegar [os adultos].”

### **22.3. Como é que isso o fez sentir?**

“Acho que, tratar bem e não olhar a quem (...). Tanta vez que me diziam, fazer bem, sem olhar a quem... já quase com cem anos, os meus avós. E eu sinto-me bem por me respeitarem mas acho que isso é a obrigação de todos, se respeitar. Custa-me é ver que os mais jovens não respeitam tanto, nem a mim nem aos da minha idade. É triste, deixa-me triste, não há respeito por ninguém!”

## **23. O que acha que as outras pessoas pensam de si, pela sua idade?**

“Muitos e filhos de muitos e às vezes até netos que andaram comigo a trabalhar ainda hoje dizem: ‘Grande homem, nunca faltou ao respeito a ninguém, tratou sempre bem toda a gente’ (...).”

### **23.1. Afeta-o de alguma forma aquilo que pensam sobre si? Porquê e em que medida?**

“Eu afeta-me. Porque... o que eles pensam, eles não têm coragem para me dizer a mim o que é que pensam.”

#### **24. Gostaria de acrescentar mais algum aspeto acerca deste assunto?**

“O que eu gostava de acrescentar é que os mais novos fossem respeitando os mais velhos, tanto em casa, como na rua... respeitem-nos! Tanto moças, como moços, como raparigas, como mulheres. Essa malta nova agora, que respeitem essa gente. Já que não me respeitam a mim, que respeitem os outros. É isto que eles não... então eles andam a estudar e não... eu até digo a muitos: ‘O que é que vocês andam a fazer na escola?! Os professores também vos ensinam isso?!’. Aí metem-se: ‘Nha, nha, nha’ e eu digo, ‘Então vá, largueza e vai-te andando e deixa-me em paz que é melhor, vá, vai-te embora’. ‘Então quer-me bater’, perguntam eles. E eu respondo: ‘É, não te descuides que hás de ver... hás de dizer ao teu pai que eu te limpei as mãos à cara’ e eles dizem logo ‘e eu vou lá abaixo à guarda’ (...). Os mais novos fazem pouco dos mais velhos, fazem! Não todos! Continuo a dizer, há muitos, mas muitos, muitos, que não, que ainda vão respeitando os mais velhos, mas setenta ou oitenta por cento não sabem o que é o respeito, filha, não sabem! É desses que eu sinto que mais maltratam a mim e aos da minha idade, é, é.”

**APÊNDICE III – MATRIZ DE CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA**

## MATRIZ DE CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA

Blocos	Temas	Categorias	Subcategorias
1. REPRESENTAÇÕES DE VELHICE E DE SER IDOSO	1.1. <b>Representações acerca da velhice e dos idosos</b>	A. <i>Conceptualização</i>	A1. Definição de velhice
			A2. Caracterização de uma pessoa idosa
			A3. Posicionamento face à definição de idoso (INE)
			A4. Fatores que determinam ser-se considerado idoso
		B. <i>Processo de envelhecimento</i>	B1. Aspectos negativos do envelhecimento
			B2. Aspectos positivos do envelhecimento
			B3. Início dos aspetos negativos e positivos do envelhecimento
			B4. Viver o envelhecimento ao longo dos anos
			B5. Idade em que sentiu que estava a envelhecer
		C. <i>Autorrepresentação</i>	C1. Considerar-se idoso
			C2. Considerar-se velho
			C3. Autorrepresentação atual com base na idade
			C4. Justificação para a autorrepresentação formulada
2. REPRESENTAÇÕES DA SOCIEDADE SOBRE OS MAIS VELHOS	2.1. <b>Modo como os idosos são representados</b>	D. <i>Características atribuídas</i>	D1. Sociedade em geral
			D2. Crianças
			D3. Jovens
			D4. Adultos
			D5. Idosos
	2.2. <b>Cruzamento entre a perspetiva pessoal e a perspetiva da sociedade</b>	E. <i>Divergências e convergências</i>	E1. Divergências e convergências entre o modo como os idosos consideram que são representados socialmente e o modo como se autorrepresentam
			E2. Idade dos indivíduos quando se verificam divergências entre a perspetiva pessoal e a perspetiva da sociedade
			E3. Idade dos indivíduos quando se verificam convergências entre a perspetiva pessoal e a perspetiva da sociedade

	<b>2.3. Sentimentos da sociedade face ao envelhecimento</b>	<i>F. Sociedade</i>	F1. Medo/preocupação de envelhecer
			F2. Motivos que originam o medo/a preocupação de envelhecer
			F3. Momento em que se inicia o medo/a preocupação de envelhecer
	<b>2.4. Educação e formação na velhice</b>	<i>G. Aprendizagens e benefícios</i>	G1. Importância da aprendizagem nesta fase da vida
			G2. Motivação para a aprendizagem nesta fase da vida
			G3. Frequência de espaços destinados à aprendizagem para os mais velhos
G4. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de encarar o envelhecimento			
G5. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de olhar para si próprio			
<b>2.5. Relações sociais</b>	<i>H. Contacto com outros indivíduos</i>	H1. Manutenção da convivência e do contacto com outros indivíduos frequentemente	
		H2. Contextos	
<b>2.6. Contextos educativos e sociais</b>	<i>I. Participação em espaços destinados à aprendizagem e/ou em atividades de organizações/associações</i>	I1. Influência sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços	
		I2. Idade dos indivíduos que possuem entendimentos sobre a participação dos mais velhos nesses espaços	
<b>3. VOLATILIDADE DAS REPRESENTAÇÕES DE VELHICE E DE SER IDOSO</b>	<b>3.1. Diferenças no modo de representar a velhice e os outros idosos</b>	<i>J. Ao longo da vida</i>	J1. Representações a propósito do envelhecimento quando mais novo
			J2. Representações acerca das pessoas mais velhas quando mais novo
			J3. Representações sobre os mais velhos ao longo da vida
			J4. Motivos para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa ao longo da vida

		<i>L. Perspetiva atual</i>	L1. Representações acerca das pessoas mais velhas
			L2. Motivos para as representações formuladas acerca das pessoas mais velhas
			L3. Comparação entre o próprio e os indivíduos da sua idade
			L4. Motivos para parecer mais novo ou mais velho quando comparado com outros indivíduos da mesma idade
4. IDADISMO	<b>4.1. Discriminação dos idosos pela sua idade</b>	<i>M. Formas de tratamento com base na idade</i>	M1. Modo como é tratado
		<i>N. Opiniões tecidas sobre os próprios</i>	N1. Opinião dos outros
			N2. Razões para as opiniões tecidas
			N3. Implicações das opiniões tecidas

**APÊNDICE IV – GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO**

## GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DO CONTEÚDO

### Bloco 1. Representações de velhice e de ser idoso

#### Tema 1.1. Representações acerca da velhice e dos idosos

##### *Categoria A. Conceptualização*

Subcategorias	Indicadores
A1. Definição de velhice	<p>1.1.13. – “(...) muito bom! Porque felizes daqueles que conseguem chegar a velhos. Os que partem muito novos, coitados (...) são infelizes. Chegar a velho é uma alegria (...).”</p> <p>2.1.11. – “Já passámos a idade de ser jovens. A velhice só se vive uma vez na vida! Não sabemos como é que ela vai ser, está a ser. (...) Estou a caminhar para a velhice, mas não sei como é que ela vai ser.”</p> <p>2.1.13. – “(...) diferente de quando éramos novos, temos menos faculdades, em todos os sentidos.”</p> <p>3.1.13. – “(...) temos a sorte de chegar à velhice (...) aprendemos muito ao longo do tempo, somos (...) como (...) uma caixa, onde nós vamos acumulando todos os nossos conhecimentos ao longo da vida.”</p> <p>3.2.2. – “(...) é uma resignação que a gente vai atingindo (...).”</p> <p>3.2.3. – “(...) felizes aqueles que chegam lá, porque infelizmente as doenças aparecem e há muitos que não chegam lá. Mas é bom, chegar lá. É bom, chegar lá... e vivê-la.”</p> <p>4.1.9. – “(...) uma pessoa que está numa fase da vida (...) não é a velhice, é a terceira idade. Mas, eu gosto. É uma fase da vida, para mim é a terceira idade que é mais positivo.”</p> <p>4.1.10. – “(...) tem mais conhecimentos.”</p> <p>4.7.4. – “(...) quando a pessoa está doente (...) fica dependente seja de quem for. E aí é que eu penso que isso é que será a velhice!”</p> <p>5.1.9. – “Olhe, triste! A velhice... os fins de vida da gente são muito tristes.”</p> <p>5.1.10. – “Abala-nos o que é bom, que a gente tem para companhia... vai-nos abalando a força... e estamos aqui sem ninguém (...).”</p> <p>5.1.14. – “(...) os fins da vida da gente são muito tristes”.</p> <p>6.1.9. – “A velhice é já os anos que são muito pesados... os anos já são muito pesados. É o homem lembrar-se de quando era novo e lembrar-se agora com uma certa idade. (...) isso é que é que pesa a velhice.”</p>

<p>A2. Caracterização de uma pessoa idosa</p>	<p>1.2.2. – “(...) é uma pessoa... avançada na idade (...).”  1.2.3. – “Começa a perder a mobilidade que tinha, já não é como era antigamente (...).”  2.2.1. – “(...) é uma pessoa que tem muito mais valor que nós temos (...).”  2.2.2. – “(...) é uma pessoa que tem muito mais valor (...).”  2.2.3. – “(...) tem muito mais sabedoria.”  3.2.9. – “(...) é um tesouro que está ali, é. Porque... a pessoa idosa vai aprendendo ao longo dos tempos (...).”  3.2.12. – “(...) é uma pessoa que merece ser respeitada (...).”  3.2.13. – “(...) merece ser recebida sempre com carinho e tratada com carinho (...).”  4.1.13. – “(...) vejo numa pessoa idosa, (...) com mais sabedoria (...) conseguimos perceber mais as coisas dos mais novos.”  5.2.2. – “Lembrando do que passaram noutro tempo... que sofreram muito (...) os idosos são pessoas muito fortes, que já passaram por muito (...).”  5.2.11. – “(...) merecem um bocadinho de carinho e merecem ser ouvidos, que têm muita sabedoria e coisas para contar.”  6.2.4. – “A pessoa idosa havia de ser estimada por todos, porque ele já estimou muito os novos (...) porque o velho já fez muito (...).”</p>
<p>A3. Posicionamento face à definição de idoso (INE)</p>	<p>1.2.7. – “Concordo.”  2.2.7. – “Não, não concordo.”  3.2.16. – “Há cinquenta anos era capaz de ser... hoje não aceito.”  4.2.9. – “Antigamente era assim. Eu... eu, por exemplo, a minha avó faleceu tinha setenta anos, para mim ela era muito velhinha. Eu tenho setenta e um e penso que sou muito nova ainda (...).”  5.2.17. – “(...) concordar ou não concordar, só Deus é que sabe o nosso destino.”  6.2.13. – “Eu não concordo assim muito bem, porque há pessoas idosas além de sessenta e cinco anos ou de setenta que metem mais vista do que mete um de vinte ou trinta ou trinta e cinco.”</p>
<p>A4. Fatores que determinam ser-se considerado idoso</p>	<p>1.2.9. – “(...) aos sessenta e cinco anos a pessoa começa a decair muito. Começa mesmo a decair, a pessoa pensa que não é, mas é.”  1.2.14. – “(...) eu praticamente estou lúcido (...)! A memória também não me falha ainda... tenho uma grande memória... e, no entanto, não há problemas nenhuns.”  2.2.9. – “(...) há pessoas jovens que são idosas e há pessoas idosas que são sempre jovens. Têm sempre um espírito jovem.”</p>

	<p>2.2.12. – “Depende da pessoa (...).”</p> <p>2.2.13. – “Depende (...) da doença. Uns a doença chega mais cedo, outros menos.”</p> <p>2.2.14. – “E o pensamento! O pensamento também ajuda muito!”</p> <p>2.2.18. – “(...) uma pessoa idosa é aquela pessoa que já perde muitas faculdades, que precisa de muito auxílio.”</p> <p>2.6.9. – “Às vezes até é só pelo aspeto físico (...).”</p> <p>3.2.17. – “(...) a evolução da medicina, vai-nos tornando mais... com uma longevidade muito maior (...).”</p> <p>3.2.22. – “Creio que o nosso poder vai diminuindo (...), a capacidade que a gente tem de fazer as coisas (...) vamos ficando cada vez mais velhos, com menos poder (...).”</p> <p>3.2.24. – “(...) a nossa mentalidade (...).”</p> <p>3.2.25. – “(...) a gente sentir enfraquecido.”</p> <p>3.2.29. – “(...) a maneira de ser (...).”</p> <p>3.2.30. – “(...) a maneira de trabalhar (...).”</p> <p>3.3.1. – “Há muitas pessoas que se entregam logo muito cedo... que não fazem nada (...) entregam-se aquilo e pronto.”</p> <p>4.2.13. – “Porque se fica velho cada vez mais tarde e se morre cada vez mais tarde. Vive-se mais (...)!”</p> <p>4.2.17. – “Há aquelas pessoas que são novas e ficam... tornam-se velhas e há aquelas pessoas velhas que têm mais pensar de nova, vá, não é pensar de nova, mas pronto, agem assim como isso.”</p> <p>4.2.23. – “Não! O idoso não se depende da idade. Eu acho que é da... da cabeça [maneira de pensar].”</p> <p>5.2.23. – “Acho que o ser-se idoso depende do espírito (...).”</p> <p>5.2.24. – “(...) e da maneira como se vive a vida e não da idade.”</p> <p>6.2.18. – “Porque eu até aos sessenta e cinco anos não tinha medo de nada... nada, nada. Nem do andamento, nem da vista, nem do trabalho, nem de nada, não tinha medo de nada. A partir dessa idade, pronto. Fiquei-me! Fiquei-me como os velhinhos.”</p> <p>6.2.23. – “Nem só de idade, também da saúde. A saúde também manda muito, muito.”</p> <p>6.4.23. – “(...) não é só o ser-se só idoso... é o corpo que trabalhou muito, fez muito esforço! Agora está a pagar tudo... agora está a pagar tudo (...).”</p>
--	--

*Categoria B. Processo de envelhecimento*

Subcategorias	Indicadores
<p>B1. Aspectos negativos do envelhecimento</p>	<p>1.2.10. – “Eu às vezes quero fazer coisas que já não consigo. E fazia-as ali (...) que para mim não era nada, agora já não (...)”</p> <p>1.2.16. – “(...) falta de forças... falta de forças (...)”</p> <p>1.2.17. – “(...) a mobilidade vai indo muito abaixo (...)”</p> <p>1.2.18. – “(...) a pessoa realmente começa a decair muito.”</p> <p>1.2.19. – “(...) o cansaço... o cansaço, também já tenho cansaço (...). Às vezes quero andar o que eu andava antigamente, é impossível, já começo a cansar, o coração já não é o mesmo. O coração (...) começa a envelhecer também (...)”</p> <p>2.2.23. – “A doença.”</p> <p>2.2.24. – “(...) se tiver um suporte por detrás de quem nos dê um auxílio... vai-se envelhecendo, mas, não tanto como quando a pessoa não tem nada, não tem ninguém, não tem suporte familiar (...)”</p> <p>2.2.26. – “(...) não tem suporte monetário... isso é muito mais complicado (...) a pessoa vive mais, mais, abatida, mais preocupada.”</p> <p>2.4.6. – “(...) tenho muitos problemas de falta de saúde (...)”</p> <p>2.4.9. – “É o andar (...)”</p> <p>2.4.10. – “(...) eu tenho problemas na coluna (...)”</p> <p>2.4.14. – “Eu agora tenho andado muito mal de um joelho, agora começa já o outro também (...)”</p> <p>2.4.16. – “(...) um problema no estômago (...)”</p> <p>2.4.18. – “(...) sou muito doente dos ossos (...)”</p> <p>2.4.22. – “(...) senti falta de poder, falta de força (...)”</p> <p>2.4.24. – “(...) já tenho um esquecimento, às vezes (...)”</p> <p>2.4.25. – “(...) o estar só, a solidão (...)”</p> <p>3.3.7. – “É o isolamento, que a gente depois passa a não ter assim vontade de viajar, de comunicar, de ir até à taberna, de ir sair.”</p> <p>3.3.13. – “(...) já me dói muito o meu corpo, porque eu trabalho muito. (...) numa horta há sempre que fazer.”</p> <p>3.4.9. – “Sinto que já não tenho poder, como tinha antes. (...) aí há quatro/cinco anos eu olhava para as coisas e tinha aquilo para fazer (...) e fazia. E hoje não (...) não me apetece. (...) noto que o corpo já não pede, já não reage como eu reagia anteriormente (...)”</p> <p>3.4.25. – “(...) as pessoas com os anos vão sentindo as doenças e elas vão pesando cada vez mais (...)”</p>

3.5.1. – “(...) a gente sente-se, sente-se, cansado (...). Sinto-me cansado (...). O esforço, o trabalho, cada vez vai pesando mais (...).”

3.5.5. – “(...) a minha coluna sente-se (...). os L’s estão todos gastos.”

3.10.16. – “aí agora... não me lembro do nome... a minha memória... ai, a minha memória, é, é, olhe, está a ver, o envelhecimento.”

4.2.2. – “(...) as dores, as doenças, nesta altura começa tudo a aparecer (...). Eu tenho muitas dores, muitas dores, às vezes até tenho que me deitar porque não me aguento sentada muito tempo, porque começa-me logo a doer as costas.”

4.2.27. – “(...) é a solidão (...) quando a pessoa está sozinha, eu falo por mim, não é... pronto... durante o dia, para aqui e para ali, mas depois à noite, a pessoa sente-se sempre mais só (...). Para mim é a parte pior (...).”

4.3.13. – “A cabeça já não se lembra de tudo! Às vezes... a pessoa vai para falar, para dizer isto ou aquilo e depois... já não sei dizer aquilo, e ficou aqui debaixo da língua.”

5.2.26. – “(...) perder a nossa noção (...).”

5.2.27. – “(...) perder (...) a força (...) e querer fazer as coisas e já não consegue (...).”

5.3.6. – “(...) a falta dos meus filhos, e do meu marido (...).”

5.3.12. – “(...) as dores que a gente tem (...).”

5.3.13. – “(...) tenho a coluna toda avariada (...).”

5.3.14. – “(...) não tenho equilíbrio. Caio muita vez.”

5.3.18. – “(...) do espírito está um bocadinho já mais em baixo (...).”

5.5.6. – “(...) eu pesava oitenta e quatro/oitenta e cinco quilos, agora estou com sessenta e poucos (...).”

5.9.20. – “Sinto já o cérebro muito cansado, com estes problemas que eu tenho tido.”

6.2.2. – “(...) antigamente, eu até um mosquito a passar ali na parede eu daqui via-o, agora vejo tão mal.”

6.2.26. – “(...) um homem começando a querer andar e a faltar-lhe as forças (...), começa a velhice já a decair.”

6.3.11. – “Agora não tenho agilidade nenhuma!”

6.3.13. – “A primeira coisa que falta logo é a vista (...).”

6.3.14. – “(...) depois é o andamento, as pernas a enfraquecerem-se... a enfraquecer.”

6.3.15. – “E segundo ou terceiro, filha, é a gente não ter paciência para aturar os outros... não há paciência para aturar ninguém.”

6.4.27. – “Até o apetite. Comer, comia tão bem e agora já não. Perdi o apetite com a idade, e tudo.”

<p>B2. Aspectos positivos do envelhecimento</p>	<p>1.2.27. – “(...) faço parte da Universidade Sénior (...).”  1.2.28. – “(...) já fui músico, já toquei em duas bandas de música (...) entretanto, nós fomos envelhecendo, fomos saindo (...) entregámos aquilo à juventude para que realmente não morresse (...). Agora estou na Universidade Sénior e continuo a tocar (...).”  2.2.4. – “(...) à medida que os anos passam, nós vamos evoluindo e vamos aprendendo certas e determinadas coisas que não sabíamos quando éramos novas.”  2.3.11. – “É bom! Porque vimos passar muitas coisas (...).”  2.3.18. – “O amor da minha família.”  3.4.18. – “(...) é a alegria de ter vivido tanto tempo (...).”  4.3.13. – “Ai, que a gente agora tem tempo para tudo!”  5.3.22. – “(...) é... ter esta idade, não sou velha, mas ainda vou fazendo alguma coisa.”  5.3.23. – “Ainda vou ajudando os meus netos (...).”  6.3.12. – “Não vejo coisas positivas (...). Com esta idade, já não há nada de positivo.”</p>
<p>B3. Início dos aspectos negativos e positivos do envelhecimento</p>	<p>1.3.26. – “Começa numa idade específica, portanto, a partir dos sessenta e cinco anos (...).”  2.3.25. – “Eu acho que vão acontecendo ao longo da vida.”  3.3.10. – “(...) as nossas fraquezas vêm vindo ao longo dos anos.”  3.4.30. – “Vão acontecendo ao longo do tempo. (...) A gente vai sentindo: hoje é uma coisa, amanhã é outra. As dores vão aparecendo... com o trabalho, com o esforço (...).”  4.3.20. – “(...) é ao longo do tempo.”  4.3.23. – “Tudo aparece com a idade, não há nada... tudo aparece! A gente nasce... vai crescendo. Chegamos a uma certa idade, começamos a dar assim a volta para trás.”  5.3.29. – “Vão acontecendo. (...) vai tudo acontecendo, estas coisas da saúde, se olhar para trás, quase que nem as sinto, foram aparecendo sem eu me aperceber quando é que comecei a sentir (...).”  5.4.13. – “(...) só as dores do coração é que foram de repente [no sentido da perda dos seus familiares].”  6.3.20. – “Vão indo a pouco e pouco (...). Comigo foi indo, foi indo, foi indo... até hoje (...). Foi sempre ao longo do tempo, sempre. Não foi uma coisa de repente.”</p>

<p>B4. Viver o envelhecimento ao longo dos anos</p>	<p>1.4.2. – “(...) é, praticamente sem sentir nada. Sem sentir nada. (...) vai-se falando, não se sente quase nada.”</p> <p>2.4.2. – “Foi acontecendo (...). Fui-me habituando à ideia de que... que havia de envelhecer. Em princípio, não! Porque... a minha mãe abalou muito cedo... e eu, em princípio, estava sempre com aquela ideia que havia de abalar cedo. Agora não, agora é um dia de cada vez. Vou aceitando um dia de cada vez (...) Vou envelhecendo, um dia de cada vez (...).”</p> <p>2.4.5. – “(...) um dia está-se melhor, outro dia está-se mais mal, tenho muito problemas de falta de saúde, mas vou sempre pela positiva.”</p> <p>2.4.30. – “Estou a envelhecer, lentamente... devagar, não é assim abruptamente.”</p> <p>3.5.16. – “É a alegria de viver (...).”</p> <p>3.5.17. – “(...) os anos vão passando e a gente vai-se apercebendo (...) a gente vai fazendo sempre na expectativa. Porque se a gente começa a pensar quando é que virá a morte (...).”</p> <p>4.3.22. – “Quase que nem se sente, foi.”</p> <p>4.3.26. – “Eu às vezes penso que não, que não envelheci assim muito. É uma maneira de pensar! É... o agora, o neste momento, e não pensar mais nada, é assim. Vai-se passando (...).”</p> <p>5.4.17. – “Apesar de que tento sempre ir estando animada, envelhecer tem sido muito duro devido às perdas que tenho tido e à solidão que me deixam.”</p> <p>6.4.2. – “(...) eu ter uma vida como eu tinha e tenho-a perdido de dia para dia (...). Tem sido muito difícil, muito duro. Muito triste, muito triste.”</p> <p>6.7.4. – “eu também nunca pensei em fazer-me idoso... nunca!”</p>
<p>B5. Idade em que sentiu que estava a envelhecer</p>	<p>1.3.27. – “Nós a partir dos sessenta e cinco anos, a gente, nós notamos... que isto vai caminhando para baixo. Portanto isto é... é um nível que veio da nascença, chegou a um ponto. Chega a outro ponto, começa a descer.”</p> <p>2.4.21. – “Aí aos sessenta anos, foi quando eu senti que me comecei a sentir a envelhecer. Mas agora... pronto sessenta, sessenta e cinco é que a coisa começou assim a agravar (...).”</p> <p>3.6.2. – “Há dois/três anos é que eu senti que estava mesmo a envelhecer, estava. Senti que dei uma grande quebra (...).”</p> <p>4.4.5. – “Eu fui velha muito nova (...) talvez por isso eu não saiba muito distinguir, porque... com problemas de saúde (...) o meu corpo envelheceu muito (...) foi</p>

	<p>quando os problemas de saúde começaram a aparecer... começaram aí aos trinta e nove anos. (...) eu também tive a menopausa muito cedo e então senti-me logo muito velha em termos de doenças e dores.”</p> <p>5.4.20. – “(...) a partir dos cinquenta, vá, ali um bocadinho, a partir dos sessenta já se nota... a gente começa a ter problemas aí a partir dos sessenta (...).”</p> <p>5.4.22. – “(...) quando é a menopausa, eu até um bocadinho antes disso que tive a menopausa muito cedo (...).”</p> <p>5.4.23. – “(...) agora dos setenta para os oitenta é que já é mesmo muita diferença. Porque eu, quando (...) fiz os oitenta anos (...) ainda fui semear as batatas (...). O ano passado já não fiz nada disso, já não fui capaz. Agora... com esta dor que eu tenho (apontando para as costas e pescoço) já nem posso ir até lá à minha horta. Já custa a andar (...).”</p> <p>6.4.9. – “Aí há dez anos atrás. Aí com sessenta e sete, sessenta e cinco, sessenta e seis... foi mesmo nessa idade.”</p> <p>6.4.11. – “De repente, assim que passei dos sessenta e cinco anos, tudo me apareceu. Apareceu-me os diabetes, apareceu-me uma falta de andamento, apareceu-me uma falta de vista. Foi-me aparecendo tudo (...).”</p>
--	--

*Categoria C. Autorrepresentação*

<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
C1. Considerar-se idoso	<p>1.4.5. – “Não. Não.”</p> <p>2.4.29. – “Eu, não! Não me considero idosa. Sinto-me a envelhecer, mas não me considero uma pessoa já muito idosa.”</p> <p>3.6.12. – “Hum... pronto... considero-me idoso, é quase a idade que as pessoas entram para a reforma. Sim... posso-me considerar uma pessoa idosa, posso-me considerar.”</p> <p>4.4.14. – “Não! Sei que sou idosa pela idade, mas nunca quero pensar: ‘Ah, já sou idosa’. E então, é a terceira idade e pronto.”</p> <p>5.2.6. – “(...) eu tenho esta idade, mas cá dentro não me sinto ainda (...).”</p> <p>6.4.24. – “Eu não me considero idoso! Eu considero-me um empecilho que aí ando.”</p>
C2. Considerar-se velho	<p>1.4.8. – “Velho também não!”</p> <p>2.5.5. – “Não me considero velha! Não me considero velha!”</p>

	<p>2.7.4. – “Eu também já sou idosa, pronto, já tenho setenta anos, mas não me considero velha!”</p> <p>3.2.18. – “(...) aos sessenta e cinco anos eu não me considero uma pessoa velha, não, não. Não considero.”</p> <p>4.4.17. – “Ai, não!”</p> <p>5.5.3. – “Essa palavra de velha para mim ainda não me entra cá assim bem na cabeça (...).”</p> <p>6.4.30. – “Eu, velho, não! Estou um bocado usado, mas não estou velho, estou usado.”</p>
<p>C3. Autorrepresentação atual com base na idade</p>	<p>1.1.15. – “(...) eu sinto-me feliz! Com setenta e cinco anos. E espero viver mais e mais e mais (...). Estou aqui pronto para as curvas!”</p> <p>1.4.6. – “Eu considero-me um jovem de dezoito anos! Pelo menos de espírito!”</p> <p>2.5.11. – “Uma pessoa normal. Normal, normalíssima. Com os meus problemas de saúde, mas normal.”</p> <p>3.6.18. – “Sinto-me bem de saúde (...). E faço o meu serviço todo e é como digo, não é hoje é amanhã, mas vou fazendo (...) sinto-me ativo, sinto-me bem (...).”</p> <p>4.4.12. – “(...) sinto-me mais velha, mas assim por dentro, porque, por fora, sinto-me nova.”</p> <p>4.5.6. – “(...) vivi sempre com a minha avó e... por isso eu, eu quando penso na minha avó, eu penso que ainda sou nova! Porque vi-a... lembro-me de como era com ela (...).”</p> <p>5.5.18. – “Enquanto eu ainda for fazendo as coisas ainda me sinto bem. (...) Só vou ser idosa ou velha quando deixar de fazer as minhas coisas. (...) até dizem que a palavra que é a mesma! O que é, é que velho, parece que agrava assim mais e uma pessoa idosa é diferente (...). É um bocadinho menos (...).”</p> <p>6.4.15. – “Eu neste momento, (...) considero-me um trapo. (...) considero-me um empecilho.”</p>
<p>C4. Justificação para a autorrepresentação formulada</p>	<p>2.4.31. – “Estou assim a envelhecer, mas sinto-me bem, até de saúde.”</p> <p>2.5.2. – “Há casos que a gente vê que as pessoas estão a vegetar (...). Estamos a depender de todo o mundo. Por isso eu não me sinto idosa, sinto-me a envelhecer devagarinho.”</p> <p>2.5.6. – “Gosto de vestir todas as cores (...).”</p> <p>2.5.7. – “(...) tudo o que é possível, eu gosto de estar, em todo o lado (...).”</p> <p>2.5.8. – “(...) no meu dia a dia como for preciso ajudar isto ou aquilo, sempre com força para ajudar por isso eu não me sinto muito velha. Tenho os anos, mas.”</p> <p>3.6.16. – “Não porque a cabeça ainda funciona bem (...).”</p> <p>4.4.19. – “Eu acho que há pessoas novas, que são velhas... e há pessoas velhas que podem-se considerar mais novas, porque... eu gosto de me arranjar, gosto de</p>

	<p>me pintar. (...) Talvez por isso, eu sinto-me assim um bocadinho melhor. Alivia-me mais, os problemas que a gente tem (...) eu penso que isto me ajuda um bocadinho.”</p> <p>5.2.7. – “Sinto-me ainda com espírito, agora há um tempo para cá é que isto abalou um bocadinho, é um bichinho que a gente tem, e aquele bichinho é que faz a gente ter... e os nervos, da vida, das coisas que acontecem. Os nervos é que nos dão força. Tiram-nos e dão-nos a força (...).”</p> <p>5.2.21. – “(...) eu tenho oitenta e dois, mas ainda vou mexendo e fazendo alguma coisa.”</p> <p>5.5.4. – “Só quando, por exemplo, quando me estou a lavar de manhã, ou me estou a pentear é que digo assim: ‘Ai eu estou tão velha’.”</p> <p>5.5.10. – “(...) ainda vou fazendo alguma coisa. (...) ainda me vou podendo vestir. (...) tomar banho.”</p> <p>6.5.2. – “Os velhos é como o meu pai, que tinha já noventa e dois anos e já não... já nem saía de casa. (...) Isso é que eu chamo uma pessoa velha. Uma pessoa que só dá trabalho aos outros e já não vale por si só porque parece que já cá não está pois não está capaz.”</p>
--	--

## Bloco 2. Representações da sociedade sobre os mais velhos

### Tema 2.1. Modo como os idosos são representados

#### *Categoria D. Características atribuídas*

Subcategorias	Indicadores
D1. Sociedade em geral	<p>1.4.10. – “(...) vê os idosos assim um bocadinho de desprezo: ‘É, aquele velho assim, aquele velho assado’.”</p> <p>2.5.18. – “(...) os idosos é o móvel que não tem arrumação. (...) e são pessoas [vistas como] descartáveis. Para certa gente são descartáveis.”</p> <p>2.6.3. – “Que não presta! Às vezes é mesmo o termo que as pessoas atribuem é: ‘Não presta’.”</p> <p>3.6.22. – “Mal! Abandonam-nos... muitos são abandonados nos hospitais. (...) Nos lares... não direi em todos, mas alguns, eles são muito maltratados.”</p> <p>3.7.22. – “(...) à primeira vista... eles têm um certo interesse pelos mais velhos porque são fontes de sabedoria (...). Sabem que são uma fonte de sabedoria, que já deram o seu contributo à vida (...).”</p> <p>3.7.24. – “(...) mas há muita gente que pensa assim: ‘Este já cá não está a fazer nada, já podia ir’.”</p> <p>4.5.4. – “Já foi pior, já! Eu acho que agora nós temos (...) coisas que nunca se teve antigamente. Há as Universidades [Sénior], há as caminhadas, há as saídas... coisas que antigamente não havia nada. (...) porque isto tudo está muito diferente. Eu acho que isto agora está bom para a terceira idade!”</p> <p>4.5.13. – “(...) há pessoas que (...) é positivo e outras que é negativo, (...) é conforme a pessoa, conforme o que pensa (...).”</p> <p>5.5.27. – “Mal! A sociedade não é como era dantes!”</p> <p>5.6.5. – “Que a sociedade não acarinha a gente, conforme a idade que a gente tem. Mas também a verdade é que no outro tempo também havia gente assim (...).”</p> <p>5.6.9. – “Não apoiam muitas das coisas que a gente diz. Umam apoiam, outras não (...). Dizem que já somos de outro tempo (...).”</p> <p>6.5.9. – “Não se lembram que amanhã ou no outro dia hão de chegar ao mesmo caminho deste velho. Eles pensam nisto como uma coisa positiva, pensam que nunca hão de chegar a ser velhotes e que as dificuldades da idade não hão de chegar nunca.”</p> <p>6.5.14. – “Eles não têm respeito (...), não têm respeito pelo mais velho, não têm respeito pelo do meio.”</p>

D2. Crianças	<p>1.5.2. – “Acho que as crianças é com carinho.”</p> <p>2.6.14. – “(...) se nós educarmos os nossos filhos, para eles respeitarem os idosos, eles amanhã também respeitam. Se os educarmos, assim como... é uma coisa que é descartável, os nossos filhos também não ligam.”</p> <p>3.7.28. – “(...) são os avós, são os grandes ‘avoses’ (...) são uns ídolos para eles.”</p> <p>4.5.21. – “Acho que seja com um certo carinho (...).”</p> <p>4.5.23. – “(...) gostam de nos ouvir a falar (...). Talvez quase com admiração (...).”</p> <p>5.6.13. – “Gostam muito dos idosos! As crianças, gostam muito dos idosos (...).”</p> <p>6.5.30. – “(...) esses mais novinhos (...) ainda não têm cérebro para definir o que é uma pessoa mais idosa, uma pessoa média, o que é uma pessoa nova. É o que eu ouço dizer, os mais novinhos é aquilo que lhes vão dizendo coitadinhos (...).”</p>
D3. Jovens	<p>1.4.16. – “Esta malta mais nova não quer saber dos velhos, desprezam-nos, pronto. É isso que eu vejo.”</p> <p>1.5.5. – “Esses já começam a desprezar os velhos. A juventude despreza os velhos!”</p> <p>2.6.20. – “(...) há jovens que têm muito respeito e há aqueles jovens que não têm respeito nem pelos novos, nem pelos idosos, nem pelos de meia-idade, nem pela família! Porque (...) não tiveram educação.”</p> <p>3.1.16. – “(...) por vezes, nós ao falarmos com os mais novos eles não querem, não compreendem a situação e os ensinamentos e os conhecimentos que a gente tem para transmitir.”</p> <p>3.8.4. – “(...) alguns tratam-nos tão mal... com os vícios que têm... com os problemas que têm (...).”</p> <p>3.8.8. – “(...) os jovens são poucos aqueles que ligam... que têm um certo carinho para os mais velhos (...).”</p> <p>4.5.25. – “(...) os jovens agora é que sabem tudo (...). Os velhos já não sabem nada. É o que eles pensam (...).”</p> <p>5.5.30. – “(...) esta juventude agora diz: ‘É, vocês não sabem nada! Vocês são de outro tempo!’. (...) se a gente diz hoje uma coisa e amanhã diz o mesmo, eles dizem logo: ‘Já disse isso! Já está a repetir!’. Dantes não era assim (...) a gente dantes era o respeito e o medo. (...) agora não (...).”</p> <p>5.6.18. – “Dizem que a gente somos de outra época, que a nossa época que já foi e que agora é outra época.”</p> <p>5.6.22. – “(...) quando começam a vir de pequenos (...) nunca mais se esqueciam da gente (...). Eu acho que não, acho que não pensam mal dos idosos, mesmo achando que sejam diferentes. Mas também é conforme o feitio das pessoas (...). O que acham em jovens é conforme o que lhes ensinam em pequenos.”</p>

	<p>6.6.4. – “Os que desrespeitam mais os mais velhos são os jovens.”</p> <p>6.12.10. – “Os mais novos fazem pouco dos mais velhos, fazem! Não todos! Continuo a dizer, há muitos, mas muitos, muitos, que não, que ainda vão respeitando os mais velhos, mas setenta ou oitenta por cento não sabem o que é o respeito (...)! É desses que eu sinto que mais maltratam a mim e aos da minha idade (...).”</p>
D4. Adultos	<p>1.5.8. – “Aceitam e compreendem os velhos.”</p> <p>2.6.24. – “Cada pessoa vê as coisas de sua maneira (...).”</p> <p>3.8.11. – “(...) os adultos reconhecem o valor que os velhotes têm (...).”</p> <p>3.8.12. – “(...) alguns tratam-nos mal como a gente vê aí nas notícias todos os dias (...).”</p> <p>4.6.2. – “(...) os adultos alguns já têm que pensar assim: ‘Ela já não está a dizer as coisas bem’ ou ‘não sabe, mas a gente para lá vai’ (...).”</p> <p>5.6.27. – “Que são mais espertos, que sabem mais que os mais idosos.”</p> <p>6.6.6. – “Ora esses já pensam melhor. Já pensam em não deixar fazer pouco dos mais idosos. Já dizem: ‘Porque é que vocês não respeitam os velhinhos? Olha que vocês vão também para lá’.”</p>
D5. Idosos	<p>1.5.14. – “Veem-se bem uns aos outros. (...) a comunicar uns com os outros (...) comunicam muito bem.”</p> <p>1.5.18. – “[Descrevem-se uns aos outros] sempre na brincadeira, na brincadeira uns com os outros. É mantendo-se novo. É pegar nas coisas menos boas e brincar com elas para que não sejam vistas com tanta seriedade e se consiga levar na descontração.”</p> <p>2.7.3. – “Às vezes, os outros idosos (...) dizem assim: ‘Aí aquele velho... aquela velha’. E quando eles são das mesmas idades... será que eles não veem que são das mesmas idades e que estão ali, vamos lá... não digo discriminar, mas... desfazer... assim... em ar de troça?!”</p> <p>3.8.18. – “(...) às vezes... criticam-se uns aos outros... porque vão buscar coisas antigas, vão buscar às vezes desavenças (...).”</p> <p>4.6.9. – “Há de haver uns que pensam bem, outros que pensam mal (...).”</p> <p>5.7.5. – “(...) brigam uns com os outros lá no lar. (...) Há muitos conflitos entre idosos porque chocam muito. Estão sempre a achar-se uns melhores que os outros.”</p> <p>6.6.11. – “Já não dizem nada uns aos outros.”</p>

Tema 2.2. Cruzamento entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade

*Categoria E. Divergências e convergências*

Subcategorias	Indicadores
<p>E1. Divergências e convergências entre o modo como os idosos consideram que são representados socialmente e o modo como se autorrepresentam</p>	<p>1.5.22. – “Eu acho que... que é igual. Pois... a sociedade acho que é igual, é. Porque (...) a nossa sociedade, em que nós vivemos, é uma sociedade que realmente existe uma certa ligação em que nós nos compreendemos bem uns aos outros. Por exemplo: eu agora vou a andar até ali (...) e estão ali (...) amigos e a gente cumprimenta-se muito bem (...). A gente entende-se tudo muito bem.”</p> <p>1.6.3. – “Não... não... eles olham para mim já como idoso. (...) não é como jovem! Eu é que me sinto jovem! Então é um pouco diferente, é, porque eu sinto-me jovem da maneira que cá por dentro, não é fisicamente. Agora assim na aparência é claro, é idoso.”</p> <p>2.7.10. – “Ah! É igual! (...) sinto que olham da mesma maneira. Não me sinto diferente do que dizem de mim (...). A gente aqui, pronto, vivemos uma vida inteira todos a conhecer-nos uns aos outros.”</p> <p>3.9.2. – “(...) eu tenho a impressão que há de haver pessoas que dizem assim: ‘Ah, aquele velho... aquele velho e tal (...)’. Mas não sei se isso seja desprestigiante... não sei... que nós somos velhos, não é verdade?! Nós somos velhos! (...) eu acho que não deve ser diferente (...).”</p> <p>4.6.12. – “Nem sempre. Às vezes a gente... umas pessoas olham de uma maneira, outra pessoa tem a perceção dessa pessoa de outra maneira. Nunca sabemos... se é para bem, se é para mal. Quer dizer... cada um fica com a sua.”</p> <p>5.7.12. – “Às vezes acaba por ser diferente, porque me veem melhor do que eu me sinto, às vezes, é.”</p> <p>6.6.15. – “É, é muito diferente. (...) o homem saber como passou a mocidade, no tempo dele, e agora encontrar-se nos casos em que eu me encontro. (...) não há mesmo hipótese nenhuma de uma pessoa olhar para o próprio e saber como se sente e se define. Só eu é que sei como é.”</p>
<p>E2. Idade dos indivíduos quando se verificam divergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade</p>	<p>1.6.9. – “Dos sessenta e cinco para a frente. Sessenta e cinco/setenta/oitenta (...).”</p> <p>3.9.4. – “Os mais jovens, os mais jovens (...).”</p> <p>4.6.16. – “Às vezes há pessoas novas que dizem assim: ‘Ah, olha aquela velha, parece que é maluca’, ou como se veste, ou como está... podem pensar isso. E as outras, que são da mesma idade: ‘É, olha lá aquela, desta maneira e da outra’ (...).”</p>

	<p>5.7.23. – “Mas todos dizem isso de mim, que não pareço a idade e os problemas que tenho, mas está cá tudo e eu sinto-os, só não gosto de me queixar, por isso se calhar até ficam a pensar que não os tenho e que as mágoas não estão cá.”</p> <p>6.6.21. – “são mais novas... são mais novas. Muito mais novas.”</p>
E3. Idade dos indivíduos quando se verificam convergências entre a perspetiva pessoal e a perspetiva da sociedade	<p>1.6.11. – “Até aos quarenta e cinco. Porque me mantenho ativo, dizem: ‘É, o senhor (...) nem parece que tem a idade que tem!’. (...)”</p> <p>2.7.12. – “Porque (...) nós aqui [no local onde vive], a gente aqui, somos quase todos idosos.”</p> <p>3.9.13. – “Assim até mais velhos que eu, eles não consideram velhos.”</p>

### Tema 2.3. Sentimentos da sociedade face ao envelhecimento

#### *Categoria F. Sociedade*

<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
F1. Medo/preocupação de envelhecer	<p>1.6.14. – “Há muitas pessoas que têm medo de envelhecer.”</p> <p>2.8.8. – “Eu acho que não. E agora até... antigamente morria-se muito mais cedo e agora, agora, temos até um bocadinho de mais longevidade... eu acho que não, que não deve ser motivo de preocupação.”</p> <p>3.9.19. – “Há! Há muitas pessoas que têm medo de envelhecer (...). Até uma certa idade, não! Mas a partir de uma certa idade, é... é, é.”</p> <p>4.6.24. – “Não sei porquê... eu como não sinto isso, não me faz diferença (...).”</p> <p>4.6.26. – “Ai é, é. Há muita gente que tem medo de envelhecer e que fica preocupado com isso.”</p> <p>5.7.28. – “Toda a gente. Acho que toda a gente tem medo de envelhecer.”</p> <p>6.7.2. – “Eu até num sentido eu até julgo que não.”</p> <p>6.7.3. – “Esta mocidade nova até pensam que nunca hão de chegar a ser velhos. Vão passando assim o tempo, pensam que o tempo não passa.”</p> <p>6.7.6. – “Eu julgo que sim! Se eles pensarem bem, podem ir pensando também no mesmo.”</p>
F2. Motivos que originam o medo/a preocupação de envelhecer	<p>1.3.19. – “Porque há muitas vezes que... a morte assusta muitas pessoas.”</p> <p>1.6.16. – “(...) porque começam a estar dependentes de outras pessoas. Porque há muitas pessoas também que envelhecem muito de repente e depois a imobilidade é muito grande e estão dependentes de outras pessoas.”</p>

	<p>1.6.18. – “(...) os filhos agora, praticamente, quando veem os pais que já não podem andar (...) vão metê-los no lar (...). Portanto, o lar é um depósito que está ali. (...) é por isso que as pessoas têm medo de envelhecer.”</p> <p>2.7.25. – “Eu não tenho medo de envelhecer. Eu só tenho preocupação é de sofrer. De envelhecer, não... sofrer!”</p> <p>2.8.6. – “(...) talvez com medo de se porem doentes (...).”</p> <p>2.8.7. – “(...) e que a morte seja sofrida.”</p> <p>3.9.20. – “Muitas pessoas que tudo fazem para que tirem as rugas... para que se mantenham sempre... ali com... com... que as rugas não apareçam, que se mantenham sempre ali no auge.”</p> <p>3.9.24. – “Têm medo da morte. Têm medo que se acabe a vida. Têm medo de deixar este mundo (...).”</p> <p>3.9.25. – “(...) de ver partir os seus entes queridos (...).”</p> <p>3.9.26. – “(...) de ter ... de deixar de gozar a vida (...).”</p> <p>3.9.29. – “(...) tem medo de envelhecer... porque se eles se apanham ou numa cadeira de rodas ou sentados sem se poderem movimentar... ou tirar-lhe uma carta de condução (...).”</p> <p>3.10.1. – “(...) as pessoas têm medo de envelhecer por causa disso mesmo... de as capacidades desaparecerem e de perderem a sua autonomia.”</p> <p>5.8.2. – “(...) a gente vem perdendo as forças, quer fazer as coisas e não consegue... depois, mais tarde, chega-se a um ponto em que tem de se depender dos outros.”</p>
<p>F3. Momento em que se inicia o medo/a preocupação de envelhecer</p>	<p>1.6.25. – “A partir dos cinquenta.”</p> <p>1.6.28. – “Começa a aparecer doenças, que foi o meu caso também (...). E, portanto, a preocupação começa aí (...). É as doenças, é as doenças, sim. E outros mais novos, não é?! Há pessoas muito novas que têm cancro, têm tudo, infelizmente. E é aí que começa a preocupar.”</p> <p>3.10.6. – “(...) a partir dos sessenta anos as pessoas começam a ter um bocado de receio... daquilo que lhes pode acontecer. (...) a partir daí começam as coisas a aparecer e então começam a ter medo de envelhecer (...).”</p> <p>4.7.2. – “Quando a gente se quer mexer e já não pode. (...) ou porque precisa de tratar da vida e, pronto, e depois não consegue... ou quando a pessoa está doente (...).”</p> <p>5.8.9. – “(...) a pessoa agora já desde muito de nova começa logo a ter muitas coisas.”</p> <p>6.7.8. – “(...) aí a partir dos sessenta anos, sessenta e dois/sessenta e três (...).”</p>

Tema 2.4. Educação e formação na velhice

*Categoria G. Aprendizagens e benefícios*

Subcategorias	Indicadores
G1. Importância da aprendizagem nesta fase da vida	<p>1.7.4. – “Sim. Sim.”</p> <p>2.8.15. – “É, sim senhora!”</p> <p>3.10.14. – “É... fora de dúvidas! (...) E é sempre bom a gente aprender.”</p> <p>4.7.8. – “Ai sim, sim, sim. A gente aprender até morrer!”</p> <p>5.8.13. – “É, olhe, viver, aprender até morrer.”</p> <p>6.7.11. – “É!”</p>
G2. Motivação para a aprendizagem nesta fase da vida	<p>1.7.6. – “Porque eu não quero parar. E estou sempre a aprender. (...) a aprender cada vez mais.”</p> <p>2.8.24. – “Porque a gente está sempre a inovar. Além de estarmos a inovar... estamos a aprender!”</p> <p>2.8.25. – “Estamos distraídas. (...) Isso ajuda muito! Ajuda a viver a velhice de outra maneira... porque a gente vive a vida assim... pronto... até estamos mais distraídas do que a pessoa estar ali (exemplifica sentada/encostada/deprimida)... para mim não dá!”</p> <p>3.10.19. – “A gente aprender é sempre bom! Sempre bom! Coisas novas que nos apareçam... ah, então porque uma pessoa nunca sabe tudo. Ninguém sabe tudo! Ninguém, ninguém. É verdade! Uns têm muitos conhecimentos em muitas áreas... mas em todas? Não há ninguém!”</p> <p>4.7.12. – “(...) dá-nos outro conhecimento, dá-nos outras... coisas que a gente não tinha ... e quando a gente tinha vontade de ter e não podia... depois, é como eu digo, nesta idade, aproveitei... o que não, o que não pude ter antes. (...) Desenvolvi certas coisas (...) que eu não sabia.”</p> <p>4.7.20 – “(...) é o convívio, que faz muita falta e... os bocados que a gente está lá, estamos distraídas, uma pessoa diz uma coisa, outra diz outra, e é completamente diferente.”</p> <p>5.8.26. – “Há sempre coisas para saber mais e para aprender. Eu gosto muito de aprender e acho que faz bem.”</p> <p>6.7.13. – “(...) porque se tem que se ir mentalizando que a coisa, a vida, vai passando e a gente tem que ir mentalizando também que os outros mais novos que vêm atrás da gente vão passar também pelo mesmo. E isto é também uma forma de aprender, é, não tenhas dúvidas nenhuma. Aprender a viver (...).”</p>

<p>G3. Frequência de espaços destinados à aprendizagem para os mais velhos</p>	<p>1.7.8. – “(...) Universidade Sénior (...).”  2.8.15. – “(...) eu estou sempre a aprender, coisas na televisão (...).”  2.9.3. – “Não. Não.”  2.10.3. – “(...) não vou... e depois como tenho sempre muitos, muitos, livros tantos para ler... eu gosto tanto sempre de ler... e então, não.”  3.10.25. – “Não. Ainda não. Não frequentei lugar nenhum, não.”  3.10.27. – “(...) eu fui convidado para a Universidade Sénior, mas... eu tenho a minha horta, tenho o meu entretenimento (...).”  4.7.18. – “É a Universidade [Sénior].”  5.8.27. – “Eu, por exemplo, se for a algum lado (...) e vir que alguém faz alguma coisa que eu costumo fazer, mas que aquela pessoa faz de maneira diferente, eu vou experimentar a fazer e se eu vir que é melhor, continuo a fazer. Gosto, gosto de aprender.”  5.9.5. – “Não.”  6.7.20. – “Não, não (...).”</p>
<p>G4. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de encarar o envelhecimento</p>	<p>1.7.14. – “Pelo menos no convívio. (...) Comecei a olhar... com mais distrações, com mais passeios, atuações que nós fomos fazer (...) e é estes passeios e estes convívios é que conta. Conta para a nossa juventude. Juventude, já de idade, não é?! E gosto muito de lá andar!”  4.7.24. – “Não. Eu sempre pensei assim. Por isso... não, não é por aí. Porque também se não fosse isso eu não iria para a Universidade.”</p>
<p>G5. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de olhar para si próprio</p>	<p>1.7.22. – “Sim. Pelo menos estou ocupado. Em vez de estar em casa no sofá a ver televisão, todo o dia (...). Porque é bom nós não nos agarrarmos ao sofá... fazer caminhadas. E, no entanto, na Universidade Sénior estou ocupado. Estou ocupado e estou a aprender, coisas que eu não sabia (...). E sinto-me muito bem assim.”  4.8.2 – Levou. Levou. (...) Levou-me a ser mais otimista nesta fase da vida (...).”</p>

## Tema 2.5. Relações sociais

### *Categoria H. Contacto com outros indivíduos*

Subcategorias	Indicadores
<p>H1. Manutenção da convivência e do contacto com outros indivíduos frequentemente</p>	<p>1.7.29. – “Sim, sim, sim. Sim.”  2.9.17. – “Não. Não muito. Não muito.”  3.11.18. – “(...) aqui só com os meus amigos (...).”</p>

	<p>4.8.8. – “(...) vou sempre com uma amiga, damos assim uma voltinha (...). Não gosto muito de estar aqui em casa fechada.”</p> <p>5.9.12. – “Sim. Eu ainda tenho as amigas (...). Sim, a gente somos aí umas três, de vez em quando telefonamos umas às outras, a saber como é que a gente está.”</p> <p>6.7.24. – “Já não tenho paciência para isso. Que eles... mesmo malta do meu tempo... não... como é que hei de dizer... não têm já paciência para se juntarmos em grupos e para irmos falando em grupos, não.”</p>
H2. Contextos	<p>1.8.3. – “(...) é na Universidade [Sénior] (...).”</p> <p>1.8.4. – “(...) é na rua (...).”</p> <p>1.8.5. – “(...) é na ARPIC (...).” [Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos do Crato]</p> <p>1.8.6. – “(...) é em diversos sítios.”</p> <p>3.10.15. – “Nós arranjámos aí um grupo... masculino de... para cantar umas cançõezinhas (...) e então a gente está sempre a aprender e cada vez melhor (...).”</p> <p>3.11.19. – “(...) sábados e domingos na missa (...).”</p> <p>3.11.20. – “ali no [café] (...) um bocadinho mais (...).”</p> <p>3.11.21. – “Temos um almoço também todos os anos... dois almoços por ano, agora com a pandemia é que não podemos, mas íamos, todos os anos nos juntamos, o pessoal do Banco (...) ainda nos continuamos a juntar.”</p> <p>4.7.22. – “(...) Universidade [Sénior].”</p> <p>4.8.7. – “(...) ir ali ao cafezinho um bocadinho (...).”</p> <p>4.8.10. – “(...) participei no coro (...) mas aquilo agora está fechado, está parado.”</p> <p>5.9.18. – “Eu vou à missa (...).”</p>

## Tema 2.6. Contextos educativos e sociais

### *Categoria I. Participação em espaços destinados à aprendizagem e/ou em atividades de organizações/associações*

<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
I1. Influência sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços	<p>1.8.7. – “Melhor, acham muito melhor. Muito melhor. (...) É muito bom. Olham, quer dizer: ‘Epá, fulano é muito inteligente, fulano é habilidoso, sabe fazer umas coisas (...).”</p> <p>2.9.23. – “Acho que não. Acho que não. Acho que não, mas pronto. Se poderão ficar com uma ideia de o nosso envelhecimento ser mais precoce e o delas não... não sei. Eu acho que não (...).”</p> <p>3.11.25. – “Não. (...) A mim é que me faz diferença! Faz-me sentir melhor... faz-me sentir realizado.”</p>

	<p>3.12.5. – “A verdade é que ser-se ativo é sempre bom para tudo... até para isso. (...) Olham para nós, para a nossa velhice, de forma mais positiva.”</p> <p>4.7.25. – “(...) há pessoas que dizem assim: ‘Ah, anda ali, de pasta na mão’, quando a gente leva... ou ‘Anda desta maneira ou da outra, parece que não tem nada que fazer em casa’.”</p> <p>4.8.3. – “(...) às vezes há pessoas que dizem bem e outras dizem mal (...).”</p> <p>4.8.13. – “Acho que sim. Acho que pode influenciar, digo eu. (...) isto agora já está assim tudo um bocadinho as mentes um bocadinho mais abertas e... acho que as pessoas olham bem para isso e faz muita falta, faz, faz.”</p> <p>5.9.17. – “Sim. (...) acho que sim, que influencia. (...) No meu quintal, eu é que arranjo a terra, eu é que semeio, eu é que faço tudo. (...) as pessoas admiram-se de eu ainda fazer essas coisas todas e talvez pensem melhor de mim por isso, sim, que não sou assim tão idosa.”</p> <p>6.8.5. – “Eu julgo que sim, que a sociedade valoriza e olha para os mais velhos que continuam a fazer coisas, de forma mais positiva. (...) E influencia, pois, o que os outros pensam sobre eles. (...) Porque acaba por ser menos evidente a idade que têm e são vistos de forma mais positiva, como se fossem mais novos ou pelo menos como se não tivessem tantos problemas de saúde. (...). Mas acham que são mais ativos.”</p>
<p>I2. Idade dos indivíduos que possuem entendimentos sobre a participação dos mais velhos nesses espaços</p>	<p>1.8.14. – “(...) dos sessenta aos setenta anos.”</p> <p>3.12.9. – “(...) acho que as pessoas que olham para os idosos de forma mais positiva por isso são pessoas mais maduras... pessoas maduras. Não aquelas pessoas de trinta e tal, quarenta anos... não... essa gente não... essa gente ainda não liga, ainda não liga a isso (...) mas os novos então... esses não ligam, não ligam.”</p> <p>4.8.18. – “Eu acho que é as duas visões, uma e outra: os mais novos que ficam com uma visão melhor dos mais velhos e é também os mais velhos que quando vêm os das suas idades a serem ativos e olham melhor. (...) Ainda que haja sempre quem ache mal e diga mal (...).”</p> <p>5.10.6. – “É as pessoas da minha idade, que dizem que ainda tenho genica.”</p> <p>6.8.24. – “É tudo malta aí dos setenta para cima, tudo. São mesmo os de meia-idade, os de mais idade que olham de forma mais positiva para os mais velhos que participam nesses espaços.”</p>

### Bloco 3. Volatilidade das representações de velhice e de ser idoso

#### Tema 3.1. Diferenças no modo de representar a velhice e os outros idosos

##### *Categoria J. Ao longo da vida*

Subcategorias	Indicadores
J1. Representações a propósito do envelhecimento quando mais novo	<p>1.8.19. – “Nunca imaginava.” [que envelhecer seria assim] (...) Eu, pensei... bom... eu, eu, pensei... quando eu for velho... quando eu for velho... mas quando é que eu lá chego?! E afinal cheguei (...).”</p> <p>2.10.11. – “Nunca pensei nisso! Eu nunca pensei de envelhecer! Eu nunca pensei que envelhecesse e então não pensei.”</p> <p>3.12.14. – “Nem pensava nisso. Nem pensava nisso, sequer. Eu só comecei a pensar (...) na velhice... quando foi aí assim aos meus cinquenta anos, mais ou menos (...).”</p> <p>4.8.23. – “Não porque (...) eu vivi sempre com a minha avó e a minha avó era muito dependente (...) pensava que quando tivesse a idade da minha avó seria igual a ela (...).”</p> <p>5.10.12. – “Nunca pensei (...), a gente pensa que nunca perde a força, que tem sempre vontade de tudo.”</p> <p>6.8.27. – “Não, filha, nunca imaginei. Nunca, nunca, nunca imaginei que era assim, nunca. Nunca. Eu nunca pensei, nem nunca imaginei que havia de chegar a um ponto assim, nunca. (...) Porque me parecia que nunca me havia de faltar as forças, nem a memória. (...) que nunca me passou pela cabeça que eu chegava a um ponto destes (...).”</p>
J2. Representações acerca das pessoas mais velhas quando mais novo	<p>1.8.28. – “(...) eu pensava com carinho. (...) eu olhava para os meus avós com muito respeito e muita consideração, como fontes de sabedoria e experiência.”</p> <p>2.10.20. – “(...) a minha avó (...) ela dizia assim: ‘Ai, enfiem lá a agulha, porque eu não vejo’. E a gente dizia assim: ‘Ai, a avó é tão mentirosa! Olha lá, tem os olhos abertos e diz que não vê!’ (...). Parecia que na nossa idade de miúdas, sete, oito anos, a gente não via aquilo como se fosse verdade (...) e parecia-nos que não era assim! Mas... na realidade era... é assim.”</p> <p>3.12.20. – “Não. Eu lembro-me da minha avó, do meu avô, que eram as minhas referências (...) mas pronto, era a minha avó... era aquela que me acariciava (...).”</p> <p>4.9.2. – “Associava o envelhecimento muito a dependência física... quando afinal, há doenças, mas não é assim sempre como ela foi. Eu achava que as pessoas mais velhas eram muito dependentes.”</p>

	<p>5.10.16. – “(...) olhava para eles com pena de ficarem assim, às vezes nem se lembram de nada.”</p> <p>6.9.9. – “De algumas ainda me lembro. Pessoal mais idoso que eu às vezes lá trazia a trabalhar, às vezes em vez de segurem o boi, deixavam-mo abalar e vezes que eu dizia: ‘Ah velhos de um sacana, que não são capazes de segurar um boi!’”</p>
<p>J3. Representações sobre os mais velhos ao longo da vida</p>	<p>1.9.13. – “De forma positiva.”</p> <p>2.11.6. – “Às vezes é positiva, outras vezes não tanto.”</p> <p>3.13.1. – “Eu sempre vi os idosos sempre de forma positiva (...).”</p> <p>4.9.10. – “Eu sempre vi positiva e sempre tive muito carinho pelos idosos. Eu sempre gostei muito dos idosos (...).”</p> <p>5.10.21. – “Sinto que via sempre da mesma forma, tinha pena deles e fazia-lhes o que podia fazer. (...) eu via-os assim com pena, mas sempre os tratei bem e sempre os respeitei e cumpria o que eles achavam melhor.”</p> <p>6.9.29. – “Tratá-los com educação e respeito, sempre tratei (...) eu sempre os vi com respeito, mas (...) quando olhava para eles no trabalho (...). Eu não entendia porque é que eles não eram capazes de fazer o mesmo que eu... associava-os muito à falta de força e de saúde e achava que se calhar não chegava lá, mas chega-se. Mas vê-los assim mal, mal, nunca vi. Vi sempre com respeito!”</p>
<p>J4. Motivos para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa ao longo da vida</p>	<p>1.9.18. – “Porque os idosos pela sua história de vida, muitas vezes tão dura, sempre mereceram o meu respeito e admiração (...).”</p> <p>2.11.7. – “Porque há idosos bons e há idosos muito difíceis, muito custosos de aturar. (...) com os seus feitos (...).”</p> <p>2.11.29. – “Depende muito da maneira de estar das pessoas na vida (...).”</p> <p>3.13.3. – “Porque eles (...) foram os nossos antecedentes, foram aqueles que criaram muitas das coisas (...) que a gente possui. Sim. Foram os criadores. Foram eles que trabalharam para isso (...).”</p> <p>4.9.20. – “Eu quando fui trabalhar para (...) [o lar] tratava, era trabalhar com os idosos (...) talvez por isso, (...) ainda me agarrei mais aos idosos. (...) Houve assim qualquer coisa que mexeu comigo nesse serviço.”</p> <p>4.9.28. – “Eu via-os assim porque como convivi assim com a minha avó, como vivi sempre com ela de dia e de noite (...).”</p> <p>5.11.6. – “(...) porque a gente também iria para o mesmo, como estamos, os que estão vivos.”</p> <p>5.11.9. – “De tudo, de tudo, das coisas que vão acontecendo, as limitações físicas e a perda de faculdades da cabeça... de tudo, de tudo.”</p>

	6.10.13. – “(...) porque eu já via os meus avós (...). Com os velhinhos é que a gente aprendeu muita coisa, muita, muita, muita. A gente com os velhinhos é que aprendemos muita coisa. Desde o trabalho à educação.”
--	---

*Categoria L. Perspetiva atual*

<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
L1. Representações acerca das pessoas mais velhas	<p>1.9.4. – “Eu vejo os idosos com muito respeito e com muita consideração (...).”</p> <p>2.10.28. – “Normal. Normal. Como nós estamos a envelhecer eles também já envelhecerem (...).”</p> <p>2.10.30. – “(...) os idosos, já fizeram a vida deles, agora precisam de descanso, de carinho, de compreensão. E que muitas vezes não têm e às vezes há maus-tratos (...). Deve-se dar amor e respeito e que os tratem bem (...).”</p> <p>3.12.24. – “(...) São tesouros! (...) são caixas de surpresa (...).”</p> <p>4.9.5. – “(...) eu acho que os idosos, agora assim neste momento... a pessoa sente-se, não sente idosa assim já desta idade vá. A pessoa sente que... pronto... tem as suas limitações, que é assim mesmo, que isso faz parte da vida e é a saúde... umas mais, outras menos (...).”</p> <p>5.10.18. – “Tudo triste de ter a idade. Vejo com tristeza o ponto em que se chega.”</p> <p>6.9.18. – “Os idosos estimá-los ainda, que ainda vão a tempo. Ainda vão a tempo de os respeitar. (...) Agora já não é com aquela visão de antes de que não são capazes, (...) tanta vez que eu disse, (...) que pedia desculpa daquilo que eu lhes dizia. Que eu agora reconheço que aquilo que eles me diziam era verdade.”</p>
L2. Motivos para as representações formuladas acerca das pessoas mais velhas	<p>1.9.5. – “(...) porque eles já tiveram a vida deles. Porque os idosos que eu hoje vejo, ainda conheço alguns que trabalharam muito tempo de sol a sol, para criar os filhos, criar os netos. (...) nós respeitamos muito os velhos porque eles trabalharam muito.”</p> <p>2.6.4. – “Eles têm muitos valores! Os idosos têm muitos valores. (...) Tirando, pronto, a pessoa que está cá, mas pronto, não está. Eles ensinam-nos muito... muito, muito... ensinam-nos muitos valores, muitos valores.”</p> <p>3.12.25. – “(...) com os conhecimentos que eles adquiriram ao longo do tempo, com as histórias que eles ouviram dos seus pais e dos seus avós, também, que eles nos contam.”</p> <p>4.9.8. – “(...) acho que este envelhecer assim, somos idosos cada vez mais tarde.”</p> <p>5.10.19. – “(...) porque se perde a força no corpo.”</p>

	6.9.22. – “Que eu agora reconheço que aquilo que eles me diziam era verdade.”
L3. Comparação entre o próprio e os indivíduos da sua idade	<p>1.9.21. – “Parecem diferentes (...). Uns mais novos e outros mais velhos. Mesmo os da minha idade”.</p> <p>2.12.5. – “Não. Ninguém é igual a ninguém! Uns estão mais envelhecidos, outros estão menos (...).”</p> <p>3.13.10. – “Iguais. Alguns diferentes (...).”</p> <p>4.10.5. – “Há pessoas que parecem mais novas, há outras pessoas que parecem mais velhas.”</p> <p>5.11.13. – “(...) está tudo no mesmo estado! Está tudo com arrelias de não poder andar, nas pernas... tudo.”</p> <p>5.11.17. – “Mais velhas... não sei. Porque é algumas que estão mais mal, que outras.”</p> <p>6.10.19. – “Eu parecem-me iguais a mim.”</p>
L4. Motivos para parecer mais novo ou mais velho quando comparado com outros indivíduos da mesma idade	<p>1.9.23. – “(...) porque... uns reagem de uma maneira, outros reagem de outra (...).”</p> <p>1.10.2. – “Talvez através de doenças (...).”</p> <p>1.10.3. – “(...) talvez através do trabalho. Porque há muitos indivíduos que trabalharam muito... em trabalhos pesados (...) e envelhecem mais de repente e outros mais conservados, portanto, empregados de escritório, às vezes estão mais bem conservados (...).”</p> <p>1.10.8. – “(...) parecerem mas é mais novos, influenciados a parecerem mais novos [o modo de pensar idêntico ao seu].”</p> <p>2.12.10. – “(...) a vida é diferente (...).”</p> <p>2.12.11. – “(...) a maneira de estar da pessoa (...).”</p> <p>2.12.23. – “(...) ou é a qualidade das peles... ou os tratamentos de pele, muitas vezes, também se fazem (...).”</p> <p>2.12.26. – “(...) pode ser de como se comportam (...).”</p> <p>2.12.27. – “(...) e pois, também da maneira como encaram a velhice.”</p> <p>3.13.11. – “(...) porque não fazem aquilo que eu faço... e podiam fazer.”</p> <p>3.13.12. – “Porque cada um tem a sua maneira de ser (...).”</p> <p>3.13.13. – “(...) tiveram as suas vidas diferentes, tiveram as suas convivências (...).”</p> <p>3.13.18. – “Eu tenho de estar sempre encostado a algum lado ou tenho de estar sempre a sapatear, que a minha coluna não consegue estar direita. Eu noto que eles estão melhores do que eu, pessoas da minha idade e mais velhos! (...) Eu fisicamente sinto-me muito acabado (...).”</p> <p>4.10.7. – “Talvez na maneira de estar dessas pessoas.”</p> <p>4.10.9. – “O pensar e sentir-se... pronto, não sentir... já. Às vezes, a pessoa mesmo doente e gosta de, pronto, de parecer um bocadinho melhor, eu acho que é assim. É consoante a forma das pessoas encararem as coisas.”</p>

	<p>5.11.18. – “Quando têm mais problemas de saúde, mas com a minha idade, parecem mais velhas, pois. Mas aquelas que são da minha idade, mas ainda estão bem, andam mexendo... pois, se calhar, parecem mais novas por isso.”</p> <p>6.10.25. – “(...) pelo carácter (...).”</p> <p>6.10.26. – “(...) o ‘ambiente de andamento’, vista, surdos (...).”</p>
--	--

## Bloco 4. Idadismo

### Tema 4.1. Discriminação dos idosos pela sua idade

#### *Categoria M. Formas de tratamento com base na idade*

<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
M1. Modo como é tratado	<p>1.10.14. – “É tudo por igual (...).”</p> <p>2.13.3. – “Acho que não é pelos anos que as pessoas são tratadas de diferente maneira (...). Como me tratavam há uns anos atrás.”</p> <p>3.13.26. – “Eu não sinto que me tratem de forma diferente (...). É... normalmente. Normal. Normal... eu vou daqui... toda a gente me fala, toda a gente me trata bem.”</p> <p>4.10.16. – “(...) acho que tudo trata bem.”</p> <p>4.10.17. – “Há a maneira de tratar de uma pessoa nova e há a maneira de uma pessoa já com mais, com mais uns anitos (...). O respeito isso já abalou um bocadinho, às vezes uma pessoa nova ter o respeito por uma pessoa já de mais idade é um bocado mais difícil, hoje em dia.”</p> <p>5.11.25. – “É como me tratavam sempre.”</p> <p>6.11.3. – “Eles não me tratam diferente pela minha idade, eles tratam-me porque respeitam-me.”</p> <p>6.11.11. – “Mas a verdade é que, com o aumento da idade, há muitos que começaram a tratar-me ainda melhor e com muito mais respeito... e com muito mais respeito (...).”</p>

#### *Categoria N. Opiniões tecidas sobre os próprios*

<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
N1. Opinião dos outros	<p>1.10.19. – “(...) pensam que eu não tenho a idade que eu tenho. Pensam que sou um jovem.”</p> <p>2.13.11. – “Eu posso ver uma pessoa e ser da minha idade e dizer assim: ‘Ai... está tão nova!’ ou: ‘Ai... está tão velha, o que teria acontecido’ ou assim. Agora que eu saiba o que é que elas pensam, isso não sei, não.”</p> <p>3.14.2. – “Será que pensam que eu que sou velho?! Não sei (...).”</p> <p>4.10.23. – “(...) nunca pensei o que é que aquela pessoa ou a outra pensa de mim. A mim não me faz diferença (...).”</p> <p>4.11.4. – “(...) umas pessoas podem achar positivo eu manter-me ativa, fazer coisas e pertencer a sítios, não digo as pessoas amigas, mas outras criticam (...).”</p>

	<p>5.12.2. – “Olham para a gente com os problemas que a gente tem, estão à vista. Mas, às vezes, até pensam melhor do que o que estou, que se esquecem do meu sofrimento.”</p>
<p>N2. Razões para as opiniões tecidas</p>	<p>1.10.20. – “(...) da maneira de falar, da maneira de agir, porque sou uma pessoa alegre. Sou uma pessoa que não há tristezas ao pé de mim e quando estão ao pé de mim, também ninguém está triste, está tudo alegre. Com paródias, com anedotas (...).”</p> <p>3.14.4. – “(...) às vezes tenho ouvido pessoas mais velhas: ‘Ah, o senhor (...) é uma pessoa trabalhadora, uma pessoa que está sempre... está sempre ocupada (...).’”</p> <p>3.14.5. – “(...) não quer saber de festas, nem de folias (...) é uma pessoa séria”.</p> <p>4.10.28. – “(...) quando eu enviuei, as pessoas... foi quando eu tirei o nono ano, as vizinhas e pessoas minhas conhecidas da minha idade diziam: ‘Ora lá vai ela, olha lá vai a viúva alegre. Agora anda de pasta debaixo do braço’, era o computador, ‘Vai de pasta debaixo do braço’. Nunca me fez diferença! Continuei a fazer a minha vida e pronto.”</p> <p>5.7.17. – “(...) eu gosto muito de comunicar e gosto e consigo transparecer bem, estou sempre com um sorriso. Eu às vezes... mesmo que eu tenha alguma coisa, não estou a demonstrar (...). É a maneira da gente ser.”</p> <p>6.11.10 – “Não tanto pela idade, mas pela pessoa que tenho sido ao longo da vida.”</p>
<p>N3. Implicações das opiniões tecidas</p>	<p>1.1.25. – “Faz-me sentir jovem.”</p> <p>2.13.15. – “Não, não. Eu sou eu e eu e eu.”</p> <p>3.14.8. – “Aceito. Aceito. Se alguém me julga mal, o problema é deles. Nada me rói na consciência, nada (...).”</p> <p>4.11.5. – “(...) eu não ligo. (...) eu como não entro nisso, assim nesses pensamentos, (...) nessas coisas, faço a minha vida.”</p> <p>5.7.14. – “(...) dizem: ‘Ah, tu tens sido muito forte’. (...) Eu às vezes (...), quando me dizem isso (...) fico um bocadinho triste porque fico a pensar se as pessoas pensarão que eu não sofro, que eu que não estou a sofrer.”</p> <p>5.12.5. – “Não. Não me afeta. Eu vivo a minha vida e pronto, não ligo ao que dizem ou pensam.”</p> <p>6.11.28. – Eu afeta-me. Porque... o que eles pensam, eles não têm coragem para me dizer a mim (...).”</p>

**APÊNDICE V – TABELA FREQUENCIAL**

## GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DO CONTEÚDO

### TABELA FREQUENCIAL

#### Bloco 1. Representações de velhice e de ser idoso

Tema 1.1. Representações acerca da velhice e dos idosos

*Categoria A. Conceptualização*

Subcategorias	Conteúdos dos indicadores	Códigos dos Indicadores	UR	UE
A1. Definição de velhice	- Visão positiva	1.1.13. 3.1.13. 3.2.3. 4.1.10.	4	3
	- Visão negativa	2.1.13. 4.7.4. 5.1.9. 5.1.10. 5.1.14. 6.1.9.	6	4
	- Processo/fase de vida	2.1.11. 3.2.2. 4.1.9.	3	3
<b>A1. Total</b>			<b>14</b>	<b>6</b>
A2. Caracterização de uma pessoa idosa	- Pessoa de idade avançada	1.2.2.	1	1
	- Pessoa com mais valor, sabedoria e força (ganhos)	2.2.1. 2.2.2. 2.2.3. 3.2.9. 3.2.12. 3.2.13. 4.1.13. 5.2.2. 5.2.11. 6.2.4.	10	5
	- Pessoa com menos saúde e/ou com dependência (perdas)	1.2.3.	1	1
<b>A2. Total</b>			<b>12</b>	<b>6</b>
A3. Posicionamento face à definição de idoso (INE)	- Concordância	1.2.7.	1	1
	- Discordância	2.2.7. 3.2.16. 4.2.9. 6.2.13.	4	4
	- Resignação	5.2.17.	1	1
<b>A3. Total</b>			<b>6</b>	<b>6</b>
A4. Fatores que determinam ser-se considerado idoso	- Idade	1.2.9. 6.2.18.	2	2
	- Estado de saúde (físico e mental)	1.2.14. 2.2.13. 2.2.18. 2.6.9. 3.2.17. 3.2.22. 3.2.25. 4.2.13. 6.2.23.	9	5
	- Modo de pensar, ser ou agir/estado de espírito	2.2.9. 2.2.14. 3.2.24. 3.2.29. 3.3.1. 4.2.17. 4.2.23. 5.2.23. 5.2.24.	9	4
	- Singularidades pessoais	2.2.12.	1	1

	- Atividade profissional exercida antes da reforma	3.2.30. 6.4.23.	2	2
A4. Total			23	6

*Categoria B. Processo de envelhecimento*

Subcategorias	Conteúdos dos indicadores	Códigos dos Indicadores	UR	UE
B1. Aspectos negativos do envelhecimento	- De origem biológica	1.2.10. 1.2.16. 1.2.17. 1.2.18. 1.2.19. 2.2.23. 2.4.6. 2.4.9. 2.4.10. 2.4.14. 2.4.16. 2.4.18. 2.4.22. 3.3.13. 3.4.9. 3.4.25. 3.5.1. 3.5.5. 4.2.2. 5.2.27. 5.3.12. 5.3.13. 5.3.14. 5.5.6. 6.2.2. 6.2.26. 6.3.11. 6.3.13. 6.3.14. 6.4.27.	30	6
	- De origem psicológica	2.4.24. 3.10.16. 4.3.13. 5.2.26. 5.3.18. 5.9.20. 6.3.15.	7	5
	- De origem social	2.2.24. 2.4.25. 3.3.7. 4.2.27. 5.3.6.	5	4
	- De origem financeira/económica	2.2.26.	1	1
B1. Total			43	6
B2. Aspectos positivos do envelhecimento	- Integração em contextos de aprendizagem	1.2.27. 1.2.28.	2	1
	- Aquisição de conhecimentos	2.2.4. 2.3.11.	2	1
	- Questões sentimentais/emocionais	2.3.18. 3.4.18.	2	2
	- Disponibilidade de tempo	4.3.13.	1	1
	- Capacidade de fazer coisas	5.3.22. 5.3.23.	2	1
	- Inexistentes	6.3.12.	1	1
B2. Total			10	6

B3. Início dos aspetos negativos e positivos do envelhecimento	- Num momento específico	1.3.26. 4.3.23.	2	2
	- Ao longo da vida (processo)	2.3.25. 3.3.10. 3.4.30. 4.3.20. 5.3.29. 5.4.13. 6.3.20.	7	5
B3. Total			9	6
B4. Viver o envelhecimento ao longo dos anos	- De forma gradual	1.4.2. 2.4.2. 2.4.30. 3.5.17. 4.3.22.	5	4
	- De forma positiva/com alegria	2.4.5. 3.5.16.	2	2
	- De forma difícil/triste	5.4.17. 6.4.2.	2	2
	- Negação	4.3.26. 6.7.4.	2	2
B4. Total			11	6
B5. Idade em que sentiu que estava a envelhecer	- Momentos específicos	4.4.5. 5.4.22.	2	2
	- A partir dos 60 anos	1.3.27. 2.4.21. 5.4.20. 6.4.9. 6.4.11.	5	4
	- A partir dos 70 anos	3.6.2. 5.4.23.	2	2
B5. Total			9	6

*Categoria C. Autorrepresentação*

Subcategorias	Conteúdos dos indicadores	Códigos dos Indicadores	UR	UE
C1. Considerar-se idoso	- Discordância	1.4.5. 2.4.29. 4.4.14. 5.2.6. 6.4.24.	5	5
	- Concordância	3.6.12.	1	1
C1. Total			6	6
C2. Considerar-se velho	- Discordância	1.4.8. 2.5.5. 2.7.4. 3.2.18. 4.4.17. 5.5.3. 6.4.30.	7	6
C2. Total			7	6
C3. Autorrepresentação atual com base na idade	- Jovem/novo	1.1.15. 1.4.6. 4.4.12. 4.5.6.	4	2
	- Estado normal	2.5.11.	1	1
	- Bem de saúde/ativo	3.6.18. 5.5.18.	2	2
	- Descrição negativa	6.4.15.	1	1
C3. Total			8	6

C4. Justificação para a autorrepresentação formulada	- Maneira de vestir/de se apresentar	2.5.6.	4.4.19.			2	2
	- Participação social ativa	2.5.7.	2.5.8.			2	1
	- Estado de saúde (físico e mental)/ autonomia	2.4.31. 5.2.21.	2.5.2. 5.5.4.	3.6.16. 5.5.10.	5.2.7. 6.5.2.	8	4
C4. Total						12	5

## Bloco 2. Representações da sociedade sobre os mais velhos

### Tema 2.1. Modo como os idosos são representados

#### *Categoria D. Características atribuídas*

Subcategorias	Conteúdos dos indicadores	Códigos dos Indicadores	UR	UE
D1. Sociedade em geral	- Desconsideração/desvalorização	1.4.10. 2.5.18. 2.6.3. 3.6.22. 3.7.24. 5.5.27. 5.6.5. 5.6.9. 6.5.9. 6.5.14.	10	5
	- Valorização	3.7.22. 4.5.4.	2	2
	- Duplo entendimento	4.5.13.	1	1
D1. Total			13	6
D2. Crianças	- Carinho/admiração/interesse	1.5.2. 3.7.28. 4.5.21. 4.5.23. 5.6.13.	5	4
	- Dependente da educação/do contexto familiar e/ou social	2.6.14. 6.5.30.	2	2
D2. Total			7	6
D3. Jovens	- Desconsideração/desvalorização	1.4.16. 1.5.5. 3.1.16. 3.8.4. 3.8.8. 4.5.25. 5.5.30. 5.6.18. 6.6.4. 6.12.10.	10	5
	- Dependente da educação/do contexto familiar e/ou social	2.6.20. 5.6.22.	2	2
D3. Total			12	6
D4. Adultos	- Desconsideração/desvalorização	3.8.12. 4.6.2. 5.6.27.	3	3
	- Compreensão/valorização	1.5.8. 3.8.11. 6.6.6.	3	3
	- Subjetividade	2.6.24.	1	1
D4. Total			7	6
D5. Idosos	- Identificação/visão positiva	1.5.14. 1.5.18.	2	1
	- Não identificação/visão negativa	2.7.3. 3.8.18. 5.7.5. 6.6.11.	4	4
	- Duplo posicionamento	4.6.9.	1	1
D5. Total			7	6

Tema 2.2. Cruzamento entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade

*Categoria E. Divergências e convergências*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
E1. Divergências e convergências entre o modo como os idosos consideram que são representados socialmente e o modo como se autorrepresentam	- Divergente	1.6.3. 5.7.12. 6.6.15.	3	3
	- Convergente	1.5.22. 2.7.10.	2	2
	- Posição indefinida	3.9.2. 4.6.12	2	2
<b>E1. Total</b>			<b>7</b>	<b>6</b>
E2. Idade dos indivíduos quando se verificam divergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade	- Mais velhos	1.6.9.	1	1
	- Mais novos/jovens	3.9.4. 6.6.21.	2	2
	- Perspetiva transversal	4.6.16. 5.7.23.	2	2
<b>E2. Total</b>			<b>5</b>	<b>5</b>
E3. Idade dos indivíduos quando se verificam convergências entre a perspectiva pessoal e a perspectiva da sociedade	- Na velhice	2.7.12. 3.9.13.	2	2
	- Em idade adulta	1.6.11.	1	1
<b>E3. Total</b>			<b>3</b>	<b>3</b>

Tema 2.3. Sentimentos da sociedade face ao envelhecimento

*Categoria F. Sociedade*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
F1. Medo/preocupação de envelhecer	- Existência	1.6.14. 3.9.19. 4.6.26. 5.7.28. 6.7.6.	5	5
	- Inexistência	2.8.8. 4.6.24. 6.7.2. 6.7.3.	4	3
<b>F1. Total</b>			<b>9</b>	<b>6</b>
F2. Motivos que originam o medo/a preocupação de envelhecer	- Medo da morte/de sofrer	1.3.19. 2.7.25. 2.8.7. 3.9.24.	4	3
	- Dependência/doença/sinais de envelhecimento	1.6.16. 2.8.6. 3.9.20. 3.9.26 3.9.29. 3.10.1. 5.8.2.	7	4

	- Integração em lar	1.6.18.	1	1
	- Perda de familiares	3.9.25.	1	1
<b>F2. Total</b>			<b>13</b>	<b>4</b>
F3. Momento em que se inicia o medo/a preocupação de envelhecer	- Numa idade específica	1.6.25. 3.10.6. 6.7.8.	3	3
	- Com o início da doença/dependência	1.6.28. 4.7.2. 5.8.9.	3	3
<b>F3. Total</b>			<b>6</b>	<b>5</b>

#### Tema 2.4. Educação e formação na velhice

##### *Categoria G. Aprendizagens e benefícios*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
G1. Importância da aprendizagem nesta fase da vida	- Concordância	1.7.4. 2.8.15. 3.10.14. 4.7.8. 5.8.13. 6.7.11.	6	6
<b>G1. Total</b>			<b>6</b>	<b>6</b>
G2. Motivação para a aprendizagem nesta fase da vida	- Forma de se manter ativo/ocupado	1.7.6. 2.8.25. 4.7.20.	3	3
	- Fonte/opportunidade de atualização	2.8.24. 3.10.19. 4.7.12. 5.8.26.	4	4
	- Educação para o envelhecimento	6.7.13.	1	1
<b>G2. Total</b>			<b>8</b>	<b>6</b>
G3. Frequência de espaços destinados à aprendizagem para os mais velhos	- Educação não formal	1.7.8. 4.7.18.	2	2
	- Educação informal	2.8.15. 2.10.3. 3.10.27. 5.8.27.	4	3
	- Não frequência	2.9.3. 3.10.25. 5.9.5. 6.7.20.	4	4
<b>G3. Total</b>			<b>9</b>	<b>6</b>
G4. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de encarar o envelhecimento	- Positivas	1.7.14	1	1
	- Inexistentes	4.7.24.	1	1
<b>G4. Total</b>			<b>2</b>	<b>2</b>

G5. Implicações da frequência de espaços de educação não formal no modo de olhar para si próprio	- Olhar mais positivo/otimista	1.7.22. 4.8.2.	2	2
<b>G5. Total</b>			<b>2</b>	<b>2</b>

## Tema 2.5. Relações sociais

### *Categoria H. Contacto com outros indivíduos*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
H1. Manutenção da convivência e do contacto com outros indivíduos frequentemente	- Mantém	1.7.29. 3.11.18. 4.8.8. 5.9.12.	4	4
	- Não mantém	2.9.17. 6.7.24.	2	2
<b>H1. Total</b>			<b>6</b>	<b>6</b>
H2. Contextos	- Universidade Sénior	1.8.3. 4.7.22.	2	2
	- Rua	1.8.4.	1	1
	- Associação de Reformados e Pensionistas Idosos do Crato	1.8.5.	1	1
	- Grupo de cantares/coro	3.10.15. 4.8.10.	2	2
	- Missa	3.11.19. 5.9.18.	2	2
	- Café	3.11.20. 4.8.7.	2	2
	- Ocasões especiais	3.11.21.	1	1
	- Vários sítios (não discriminados)	1.8.6.	1	1
<b>H2. Total</b>			<b>12</b>	<b>4</b>

Tema 2.6. Contextos educativos e sociais

*Categoria I. Participação em espaços destinados à aprendizagem e/ou em atividades de organizações/associações*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
I1. Influência sobre o que os outros indivíduos pensam dos mais velhos que participam nesses espaços	- Positiva	1.8.7. 3.12.5. 4.8.13. 5.9.17. 6.8.5.	5	5
	- Negativa	4.7.25.	1	1
	- Relativa	4.8.3.	1	1
	- Inexistente/nula	2.9.23. 3.11.25.	2	2
<b>I1. Total</b>			<b>9</b>	<b>6</b>
I2. Idade dos indivíduos que possuem entendimentos sobre a participação dos mais velhos nesses espaços	- Mais velhos	1.8.14. 3.12.9. 5.10.6. 6.8.24.	4	4
	- Mais velhos e mais novos	4.8.18.	1	1
<b>I2. Total</b>			<b>5</b>	<b>5</b>

### Bloco 3. Volatilidade das representações de velhice e de ser idoso

Tema 3.1. Diferenças no modo de representar a velhice e os outros idosos

*Categoria J. Ao longo da vida*

Subcategorias	Conteúdos dos indicadores	Códigos dos Indicadores	UR	UE
J1. Representações a propósito do envelhecimento quando mais novo	- Inexistentes	1.8.19. 2.10.11. 3.12.14. 5.10.12. 6.8.27.	5	5
	- Negativas	4.8.23.	1	1
J1. Total			6	6
J2. Representações acerca das pessoas mais velhas quando mais novo	- Valor acrescido	1.8.28. 3.12.20.	2	2
	- Debilidade (saúde)	4.9.2. 5.10.16. 6.9.9.	3	3
	- Perspetiva distante da realidade	2.10.20.	1	1
J2. Total			6	6
J3. Representações sobre os mais velhos ao longo da vida	- Positiva	1.9.13. 3.13.1. 4.9.10.	3	3
	- Negativa	5.10.21. 6.9.29.	2	2
	- Ambivalente	2.11.6.	1	1
J3. Total			6	6
J4. Motivos para representar os idosos de forma positiva e/ou negativa ao longo da vida	- História de vida	1.9.18. 3.13.3.	2	2
	- Personalidade/ maneira de agir e/ou estar	2.11.7. 2.11.29	2	1
	- Condição de saúde	5.11.9.	1	1
	- Atividade profissional exercida	4.9.20.	1	1
	- Experiência familiar	4.9.28. 6.10.13.	2	2
	- Antevisão do futuro	5.11.6.	1	1
J4. Total			9	6

*Categoria L. Perspetiva atual*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
L1. Representações acerca das pessoas mais velhas	- Valor acrescido	1.9.4. 2.10.30. 3.12.24. 6.9.18.	4	4
	- Normal – processo de envelhecimento	2.10.28. 4.9.5.	2	2
	- Tristeza	5.10.18.	1	1
<b>L1. Total</b>			<b>7</b>	<b>6</b>
L2. Motivos para as representações formuladas acerca das pessoas mais velhas	- Atividade profissional exercida	1.9.5.	1	1
	- Valores/ conhecimentos	2.6.4. 3.12.25.	2	2
	- Envelhecimento mais tardio	4.9.8.	1	1
	- Perdas/limitações	5.10.19.	1	1
	- Identificação com a situação	6.9.22.	1	1
<b>L2. Total</b>			<b>6</b>	<b>6</b>
L3. Comparação entre o próprio e os indivíduos da sua idade	- Diferentes	1.9.21. 2.12.5. 4.10.5. 5.11.17.	4	4
	- Iguais	5.11.13. 6.10.19.	2	2
	- Relativo	3.13.10.	1	1
<b>L3. Total</b>			<b>7</b>	<b>6</b>
L4. Motivos para parecer mais novo ou mais velho quando comparado com outros indivíduos da mesma idade	- Maneira de ser/estar/pensar	1.9.23. 1.10.8. 2.12.11. 2.12.26. 2.12.27. 3.13.12. 4.10.7. 4.10.9. 6.10.25.	9	5
	- Estado de saúde	1.10.2. 3.13.18. 5.11.18. 6.10.26.	4	4
	- Profissão exercida	1.10.3.	1	1
	- Experiência pessoal/situações de vida	2.12.10. 3.13.13.	2	2
	- Aspeto exterior/aparência	2.12.23.	1	1
	- Manutenção de uma vida ativa	3.13.11.	1	1
<b>L4. Total</b>			<b>18</b>	<b>6</b>

## Bloco 4. Idadismo

### Tema 4.1. Discriminação dos idosos pela sua idade

#### *Categoria M. Formas de tratamento com base na idade*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
M1. Modo como é tratado	- De forma igual/normalmente	1.10.14. 2.13.3. 3.13.26. 4.10.16. 5.11.25. 6.11.3.	6	6
	- De forma diferente	4.10.17. 6.11.11.	2	2
M1. Total			8	6

#### *Categoria N. Opiniões tecidas sobre os próprios*

<b>Subcategorias</b>	<b>Conteúdos dos indicadores</b>	<b>Códigos dos Indicadores</b>	<b>UR</b>	<b>UE</b>
N1. Opinião dos outros	- Jovem (com menos idade)	1.10.19.	1	1
	- Ambígua	4.11.4. 5.12.2.	2	2
	- Desconhecida	2.13.11. 3.14.2. 4.10.23.	3	3
N1. Total			6	5
N2. Razões para as opiniões tecidas	- Maneira de ser/agir	1.10.20. 5.7.17.	2	2
	- Manutenção de uma vida ativa	3.14.4. 4.10.28.	2	2
	- Características pessoais	3.14.5. 6.11.10.	2	2
N2. Total			6	6
N3. Implicações das opiniões tecidas	- Positivas	1.1.25.	1	1
	- Negativas	5.7.14. 6.11.28.	2	2
	- Indiferença	2.13.15. 3.14.8. 4.11.5. 5.12.5.	4	4
N3. Total			7	6