



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

A tarefa de cuidar dos netos

Impacto numa velhice bem-sucedida

Discente: **Verónica Marinho**

Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto para obtenção do Grau de Mestre em Gerontologia Social.

Orientador: Professora
Doutora Joana Guedes

Maio
2022



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

A tarefa de cuidar dos netos

Impacto numa velhice bem-sucedida

Discente: Verónica Marinho

Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto para obtenção do Grau de Mestre em Gerontologia Social.

Orientador: Professora
Doutora Joana Guedes

Maio
2022

AS MÃOS

(para a minha avó)

As mãos suavemente poisadas
as mãos minuciosamente abertas
a esquerda ou a direita é indiferente
numa folha de papel branco
cuidadosamente definidas no contorno
sempre anguloso do lápis
o sorriso pronunciado
com algumas falhas estruturais do risco
escorregando pelas curvas acentuadas
as mãos docemente postas
ternamente apertando as minhas
seguras ou frágeis grandes ou pequenas
pelas mãos não sentimos apenas
descobrimos vemos falamos
saboreamos ouvimos descemos
vamos pelos declives da vida
subimos ao cume da vida
a aspereza da vida
a lisura da vida
as mãos em tantas coisas belas vividas
no regaço das avós entrelaçadas
abraçadas no colo
postas ao serviço de amar
muitas formas de amar sabemos disso
só são possíveis assim
pelas mãos que seguram juntam apertam
cuidam desprendem afastam
dizem adeus
e agora que todas as nossas palavras
são sempre tão rápidas breves duras
e já quase não falamos nos braços dos outros
se cada mão com outra existisse
não ficaria ninguém por ser tocado.

Mariana (Strecht, 2013)

Resumo

O envelhecimento demográfico é um fenómeno da contemporaneidade, fruto da evolução social e da ciência, fruto de tudo o que o conhecimento nos foi permitindo conceber e construir. Este fenómeno é multidimensional, tendencialmente durável, irreversível e com efeitos, não só em Portugal, mas em todas as sociedades. Este envelhecimento permite aos avós viverem esta sua condição durante mais tempo e também de uma forma diferente. Os avós de hoje não são como os avós dos nossos pais. A relação entre avós e netos é uma relação diferente de todas as outras relações familiares. É uma relação marcada por vidas muito experientes e outras a construir-se, por um amor despreocupado em fazer cumprir regras e onde há muito a ganhar com esta intergeracionalidade, uma relação que permite um colo afetoso para os netos, cujos pais mantêm ainda muitas preocupações que os avós já não têm, e um viver despreocupado de uma avosidade que não se confunde com a parentalidade.

Viver mais tempo não é necessariamente viver melhor e procuramos através de entrevistas perceber como é que a tarefa de cuidar dos netos influencia ou não a forma como se envelhece.

As entrevistas sugerem que a tarefa de cuidar dos netos principalmente quando o fazem com regularidade e por opção, contribui para a qualidade de vida na terceira idade e para um envelhecimento bem-sucedido.

Palavras-chave: Idosos; envelhecer; envelhecimento bem-sucedido; cuidar; netos

Abstract

The demographic aging is a contemporary phenomenon, which is the result of a social and scientific evolution that knowledge has already allowed us to conceive and build. This multidimensional phenomenon tends to be durable and irreversible and its effects exist not only in Portugal, but also in all societies. It allows grandparents to live this condition for a longer time and also in different ways. Current grandparents cannot be compared to our parents' grandparents. The relationship between grandparents and grandchildren is completely different from all other family relationships. It is a relationship full of many experienced lives and others to be built: a carefree love with no rules and where there is much to gain from this intergenerationality. It also allows an affectionate lap for grandchildren, whose parents still have many concerns that grandparents no longer have and a carefree living of an age that is not to be confused with parenting. Living longer does not necessarily mean living better.

The interviews help us to understand how the task of taking care of grandchildren influences or not the way someone gets older.

They also suggest that the task of taking care of grandchildren, particularly when they do it regularly and by choice, contributes to the quality of life in a future old age and at the same time for a successful aging.

Keywords: Elderly; to age; successful aging; take care; grandchildren

Agradecimentos

A autora agradece à sua família pelos silêncios partilhados, pelo abraço nos momentos de incerteza, pelo dar a mão quando a tempestade agita a sua barca, pela confiança na esperança que deposita nos seus sonhos, por partilhar uma visão sempre inovadora do que possa ser sempre mais e melhor.

A autora agradece à professora orientadora, professora Joana Guedes pelo seu apoio incondicional, insistente dedicação, empatia e capacidade para orientar construtivamente, no respeito pelas ideias e liberdade na conceção e elaboração do presente trabalho.

Agradece a todos os professores do curso de Mestrado em Gerontologia Social a partilha do seu enorme saber, da sua vasta experiência e cultura.

Agradece aos amigos a compreensão nas ausências, a insistência para que continuasse a remar, os abraços sentidos e os que ficaram por dar ciente que na sua imperfeição é feliz por se fazer gente neste emaranhado de relações. A todos quanto querem muito que a busca insistente pela felicidade e constante querer saber a motivam para que todos os dias seja sempre melhor no seu desempenho de funções.

Por último, agradece a todos com quem trabalha e de quem cuida pelos olhares generosos, pelas dúvidas partilhadas e porque a fazem acreditar que apesar das dificuldades só cuidando com amor se cresce diariamente.

Todos são importantes para o desenvolvimento diário e constante aprendizagem na jornada que é a vida.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I - Abordagem teórica.....	4
1. Envelhecimento	5
1.1 Envelhecimento coletivo	7
1.2 Envelhecimento individual	13
2. Envelhecimento bem-sucedido.....	17
2.1 Envelhecimento Bem-Sucedido de Rowe e Kahn.....	22
2.2 Envelhecimento bem-sucedido de Baltes & Baltes	24
2.3 Envelhecimento Bem-Sucedido de Kahana e Kahana	26
3. Envelhecimento e a família	28
4. Intergeracionalidade	33
5. Avós e Netos.....	39
5.1 Variáveis que influenciam a relação avós-netos	46
Capítulo II - Abordagem metodológica	47
Metodologia	48
Recolha de Dados	56
Análise de Conteúdo.....	58
Capítulo III - Análise de dados	
1. Perfil sócio demográfico dos participantes	63
2. Perceção do envelhecimento e da reforma.....	68
3. Avaliação global da Reforma.....	73
4. Os avós cuidadores.....	76
5. Atividades partilhadas entre avós e netos	83
6. O cuidar dos netos – que perceções e conclusões?	88
Conclusão	91
Bibliografia.....	94
Anexo – Guião da entrevista	101

Índice de Figuras, Quadros e Tabelas

<i>Figura 1 - Pirâmides etárias, Portugal, 2018 (estimativas) e 2080 (projeções)</i>	7
<i>Figura 2 - Proporção de idosos por jovens, União Europeia, 2017</i>	8
<i>Figura 3 - Índice de envelhecimento n.º, Portugal, 1991-2018 (estimativas) e 2019-2020 (projeções)</i>	9
<i>Figura 4 - Proporção de idosos, EU 28, 2017</i>	10
<i>Figura 5 - Modelo de envelhecimento bem-sucedido de Rowe e Kahn</i>	22
<i>Figura 6 - O Modelo de selecção, optimização e compensação</i>	25
<i>Figura 7 - Implicações do Envelhecimento Demográfico nas Relações Intergeracionais</i>	35
<i>Quadro 1 - Evolução das relações intergeracionais familiares</i>	37
<i>Figura 8 – Processo de análise de conteúdo na investigação qualitativa (adaptado de Creswell, 2009)</i>	61
<i>Gráfico 1 – Idade dos entrevistados</i>	63
<i>Gráfico 2 – Género dos entrevistados</i>	63
<i>Gráfico 3- Classificação das profissões dos entrevistados – grande grupo</i>	64
<i>Tabela 2 – Categoria profissional dos entrevistados</i>	65
<i>Gráfico 4 – Habilitações literárias dos entrevistados</i>	66
<i>Gráfico 5 – Estado civil dos entrevistados</i>	66
<i>Gráfico 7 – Número de netos por entrevistado</i>	77

Abreviaturas

- INE - Instituto Nacional de Estatística
- UE - União Europeia
- OMS – Organização Mundial da Saúde

Introdução

Every time a child is born, parent and child are thrust forward into another generational strata; child becomes parent, parent becomes grandparent.

Arthur Kornhaber, *Contemporary Grandparenting*, 1996

Hoje em dia, vivemos mais tempo. O século XXI, de acordo com Reis citado em Morgado & Vitorino (2012, p.15), pode ser considerado o século dos avós ou o século dos idosos.

Parece-nos assim pertinente e crucial que se estude a relação entre avós e netos, a fim de melhor se compreender o funcionamento dos sistemas familiares contemporâneos (de jovens adultos).

Neste estudo, pretendemos perceber se a tarefa de cuidar dos netos tem impacto num envelhecimento bem-sucedido.

Nunca como hoje foi tão urgente cuidarmos uns dos outros, nunca como hoje foi tão vital cultivarmos afetos, nunca como hoje precisamos de nos agarrar às memórias do que fomos para nos irmos construindo.

Nunca como hoje os avós foram tão importantes para fugirmos à narrativa de incerteza que atravessa os nossos dias. A incerteza fazia parte dos nossos discursos, mas estávamos habituados à regularidade da incerteza como se estes conceitos não se excluíssem.

O atual contexto de pandemia recoloca o tema do envelhecimento no centro das investigações científicas e dos discursos políticos, relembra-nos como é importante envelhecer bem e torna-se urgente repensar as relações entre os avós e os netos e como é que estas relações contribuem para o envelhecimento bem-sucedido. Muitos são os investigadores e os políticos que têm procurado fazer eco das palavras do cardeal José Tolentino Mendonça quando escreve no *Semanário Expresso* a 25 de abril de 2020 que “se os velhos são reduzidos a números, e a números com escassa relevância humana e social, podemos até superar aiosamente a crise sanitária, mas sairemos diminuídos como comunidade”.

Queremos sair aiosamente também como comunidade e sabemos que o nosso envelhecimento e o envelhecimento da sociedade é uma realidade e, implica da nossa parte respostas que promovam o envelhecimento bem-sucedido. Cabe-nos a nós dar voz aos nossos avós e cabe aos avós insistir em manter-se vivos, como dizia Pedro Strecht “os avós, sim, nós seremos para mostrar o mundo aos nossos netos, ou melhor outros mundos que eles ainda desconhecem. Os avós são um rio que sempre se interroga” (2016, p. 80).

Na sociedade, temos alguma dificuldade em conceptualizar o envelhecimento, olhando-o sem a consciência que é um processo diário e, por isso, nem sempre sabemos o termo a escolher. Às vezes utilizamos termos como: os velhos, as pessoas mais velhas, os idosos, os séniores, os velhotes e influenciados pelos anúncios publicitários há até quem já lhes chame maiores e, por incrível que pareça, a palavra que escolhemos pode dizer muito da forma como encaramos o envelhecimento como tão bem lembram Paúl & Fonseca (2005) quando referem que o significado dos conceitos envelhecimento, idoso e velhice dependem muito do contexto social, histórico e individual de cada um.

Temos que aprender a valorizar os que envelhecem e a cuidar deles e, atrever-nos-íamos a dizer, a cuidar do nosso envelhecimento.

Os africanos comparam a morte de um velho ao arder de uma biblioteca e, nós acrescentaríamos que a biblioteca, é tanto mais rica quanto mais significativa e enriquecedora for a relação que conseguem estabelecer ao longo da sua vida e os avós podem ser bibliotecas habitadas pelos seus netos, bibliotecas com mundos por dentro.

A matriz judaico-cristã comum à Europa Ocidental educou as gerações anteriores para honrar pai e mãe e outros legítimos superiores, mas Nietzsche proclamou a morte de Deus e atirou-nos para o niilismo axiológico,¹ para o endeusamento da produtividade, da eficiência e do consumo e tornamo-nos autómatos desligados de dimensões essenciais, como se o envelhecimento nos retirasse utilidade e nos deixasse ao abandono.

É certo, como refere o cardeal José Tolentino de Mendonça no artigo supramencionado, que numa sociedade neocapitalista “os velhos perderam o seu papel social, pois deixámos de valorizar o depósito de conhecimento e experiência que representam, e passamos a apostar todas as nossas fichas numa ideia de progresso baseada na mudança contínua, sem freios nem memória”. Até onde nos levará este abandono? Os netos podem contrariar esse processo e contribuir para o processo de recentrar o papel dos avós na sociedade e ajudar a manter os avós ligados à vida como se ambos pudessem ter as mãos ligadas por um fio que são as suas próprias vidas.

O envelhecimento ativo, como lhe chama a OMS, deveria ser a bandeira das nossas sociedades. Vivemos bem e, por mais tempo é, talvez a nossa maior conquista civilizacional. Percebemos também que a teia de relações que vamos estreitando contribui de sobremaneira para esse envelhecer bem e por isso acreditamos que a tarefa de cuidar dos netos pode ser decisiva para a forma como envelhecemos.

¹ Doutrina filosófica que indica pessimismo e cepticismo extremo perante a realidade ou valores humanos.

Esta dissertação está dividida em duas partes, a primeira dedicada às referências teóricas e a segunda dedicada ao estudo empírico. Relativamente ao quadro teórico escolhemos autores recentes, citados em fontes e estudos credíveis, procuramos também ler e analisar as fontes referidas ao longo da frequência do Mestrado de Gerontologia embora tenhamos sentido que só recentemente é que os estudos nesta área se intensificaram e muitos perdem a sua atualidade velozmente, devido às alterações constantes na família, na sociedade, no mundo.

Ao nível paradigmático situamos a investigação numa perspetiva qualitativa ou interpretativa, ao encontro do referido por Mertens pois “as premissas básicas que orientam o paradigma interpretativo / construtivista são que o conhecimento é socialmente construído por pessoas ativas no processo de investigação, e que os investigadores devem tentar compreender o mundo complexo da experiência vivida a partir do ponto de vista daqueles que a vivem” (1998, p.11).

Relativamente às técnicas de recolha de dados recorreremos às entrevistas. Nas entrevistas semiestruturadas, o entrevistador segue um guião que tem algumas perguntas-chave que lhe permitem orientar o diálogo, ao mesmo tempo que pode introduzir outras questões à medida que a entrevista se desenrola. Como salienta Quivy e Champenhoudt, na entrevista “instaura-se uma verdadeira troca, durante a qual o investigador exprime as suas perceções de um acontecimento ou de uma situação, as suas experiências, ao passo que, através das suas perguntas abertas e das suas reações, o investigador facilita essa expressão, evita que ela se afaste dos objetivos da investigação e permite que o interlocutor aceda a um grau máximo de autenticidade e de profundidade” (1992, p.84). É nesta autenticidade que pretendemos perceber como é que a tarefa de cuidar dos netos pode contribuir para uma velhice bem-sucedida.

- Abordagem teórica

1. Envelhecimento

O envelhecimento, de acordo com Paúl & Fonseca, “foi desde sempre motivo de reflexão dos homens, na sua aspiração ao eterno, na sua perplexidade face ao sofrimento e à morte” (2005, p. 21). O envelhecimento pode ser definido como um processo sócio – vital multifacetado ao longo de todo o curso da vida.

Ao procurarmos perceber o envelhecimento, se retrocedermos até à Antiguidade Clássica, encontramos duas visões antagónicas do ponto de vista filosófico. Por um lado, deparamo-nos com Platão que apresenta uma visão otimista, individualista e intimista salientando a necessidade de prevenção e da profilaxia e considerando que cada homem se deve preparar para o envelhecimento crescendo em virtude e sabedoria.

Por outro lado, Aristóteles considera que o envelhecimento é uma doença. Na sua obra, *A Ética*, encontram-se algumas referências à ideia que o homem só aprende ou evolui até aos 50 anos e essa conceção fazia-o ver os idosos como pessoas diminuídas, não merecedoras de confiança e, por isso, precisavam ser afastadas do poder, não devendo exercer cargos de importância política como reflete Crescenzo (1998).

Na obra, *De Generatione Animalium*, considera a velhice como uma doença natural, acarretando decrepitude mental e física. Contudo, não se pense que foi Aristóteles o primeiro a olhar negativamente para o envelhecimento, pois segundo Simone Beauvoir, o primeiro texto dedicado à velhice data de 2.500 a.C., no Egito, de autoria de Ptah-Hotep, filósofo e poeta: “Como é penoso o fim de um velho. Ele se enfraquece a cada dia, sua vista cansa, seus ouvidos tornam-se surdos, sua força declina; seu coração não tem mais repouso; sua boca torna-se silenciosa e não fala mais. Suas facilidades intelectuais diminuem, e lhe é impossível lembrar-se hoje do que aconteceu ontem. Todos os seus ossos doem. As ocupações que até recentemente causaram prazer só se realizam com dificuldade, e o sentido do paladar desaparece. A velhice é o pior dos infortúnios que pode afligir um homem” (1990, p. 114).

Ballesteros (2009) considera que ao longo da história estas duas tradições filosóficas se mantiveram e temos as perspetivas que salientam uma visão positiva do envelhecimento, como a teoria da atividade de Havighurst ou também a teoria da continuidade de Atchley, concomitantemente também se verifica a existência de uma perspetiva mais negativa como, por exemplo, a que é proposta na teoria da desvinculação de Cummings e Henry.

Durante o século passado, as várias investigações efetuadas sobre o envelhecimento descritas em Marín, Troyano, & Vallejo (2001) revelam-nos que a sociedade percebe este

processo como um processo onde está presente a decadência e a deterioração da condição física e psíquica.

Contrariando esta visão negativa do envelhecimento, ao longo das últimas décadas do século XX, emergiu uma nova visão do envelhecimento, concebendo-o como “processo desenvolvimental multidimensional, multidirecional e multicausal, que ocorre ao longo da vida, numa interação dinâmica de ganhos e perdas numa relação bidirecional pessoa-contexto” de acordo com Baltes, citado por (Lima 2017, p.88).

O envelhecimento é um processo natural do ciclo de vida humano que acarreta consigo várias alterações biopsicossociais. Este processo é pessoal e produz mudanças ao nível da relação entre o homem e o meio onde se insere, afirmação que é realçada por Oliveira (2005), ao afirmar que diversos autores entendem por envelhecimento “um processo que, devido ao avançar da idade, atinge toda a pessoa, bio-psico-socialmente considerada, isto é, todas as modificações morfofisiológicas e psicológicas, com repercussões sociais, como consequência do desgaste do tempo” (p. 24).

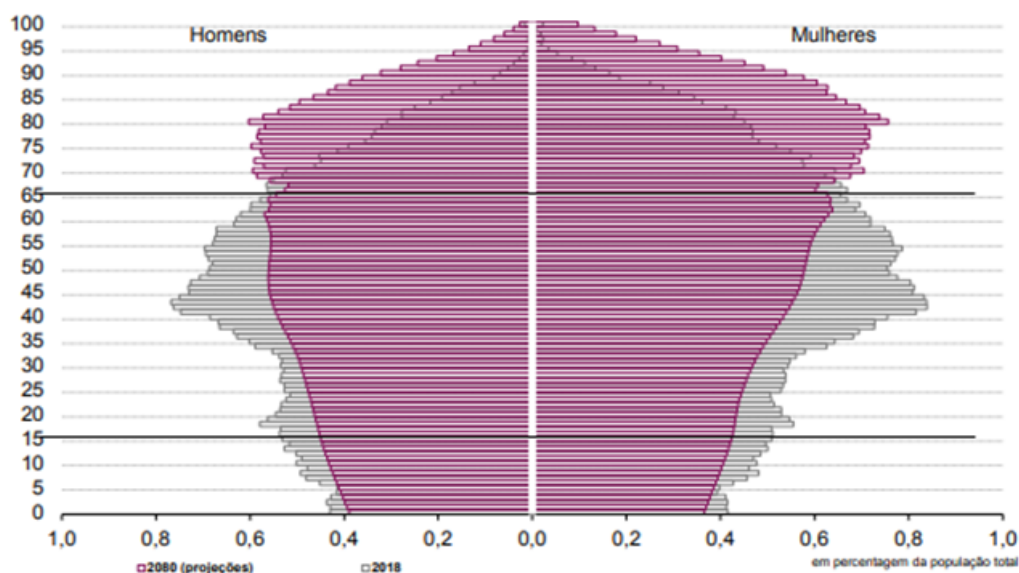
O envelhecimento, sendo um processo de desenvolvimento, de acordo com Moniz citado por Catarina Freitas, exige “aprendizagens, adaptações, participações e eventualmente ajudas. Para tal, é fundamental a pessoa encarar a vida de forma construtiva, fazendo, face aos problemas que possam surgir, preservar uma autonomia possível, não sobrevalorizando os aspectos negativos, mas dinamizando e valorizando ao máximo os aspectos positivos” (2003, p.50).

O envelhecimento consiste num processo contínuo que se traduz numa trajetória através de diferentes instituições sequencialmente organizadas e ajustadas por critérios etários ao curso de vida sejam elas a família, a escola, o trabalho e a reforma que constituem instituições que formatam o curso de vida nas sociedades ocidentais. Assim, logo quando se nasce se começa a envelhecer.

1.1 Envelhecimento coletivo

A velhice denota o estado de “ser velho”, condição que resulta do processo de envelhecimento que gerações vivenciaram e vivenciam dentro de contextos sociais, políticos e individuais diversos. Um dos fenómenos que caracteriza as sociedades contemporâneas mais desenvolvidas é o fenómeno do envelhecimento da população.

Em Portugal, essa questão é sem dúvida uma questão pertinente, uma vez que há cada vez mais idosos e menos crianças. A pirâmide populacional do nosso país está a inverter-se e a tornar-se, o que em demografia se designa, uma pirâmide de duplo envelhecimento (fig.1). As sociedades desenvolvidas confrontam-se, na sua maior parte, com este flagelo. Envelhecem, num mundo que vai continuar a crescer em termos populacionais.



Fonte: INE, I.P., Estimativas anuais da população residente e Projeções da população residente.

Figura 1 - Pirâmides etárias, Portugal, 2018 (estimativas) e 2080 (projeções)

Segundo o INE (2012), o envelhecimento demográfico faz referência a uma transição demográfica em que se passa de um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados para um modelo onde tanto a fecundidade como a mortalidade são baixos.

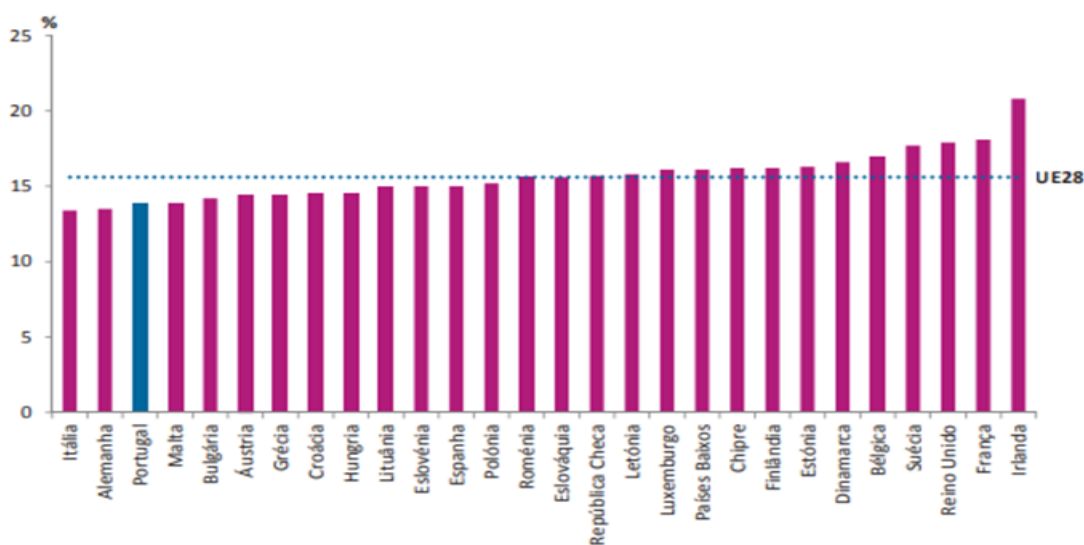
Este fenómeno é paradoxal tendo em conta que é simultaneamente uma oportunidade, um progresso social, uma vez que vivemos mais tempo, mas também um desafio que se nos coloca, pondo em causa alguns dos equilíbrios financeiros e institucionais que sustentam as políticas sociais, pois com o avançar da idade, todos nós vamos ficando cada vez mais dependentes, menos ativos e entristece-nos perder faculdades e capacidades.

Outro facto preponderante deste envelhecimento coletivo é que a nossa sociedade não estava preparada para este envelhecimento, tal como refere Maria João Rosa (2012) ao salientar a incapacidade de a sociedade adaptar as suas estruturas sociais e mentais à evolução dos factos.

O envelhecimento resultou do aumento da esperança média de vida e do decréscimo da natalidade, do progresso da ciência e das condições de vida que permitem uma vida mais longa, mais segura e mais saudável para um número cada vez maior de pessoas; progressos técnicos e tecnológicos que diminuíram a necessidade de esforço físico e permitiram viver cada vez mais e melhor com as limitações físicas que advêm da velhice; a existência de mecanismos de providência; a diminuição de horas de trabalho, que possibilitou trabalhar até uma idade mais avançada; a determinação de uma idade em que é possível abandonar o mercado de trabalho, e receber uma pensão.

Em Portugal, de acordo com os dados do INE, a não renovação das gerações começou em 1982, o que acabou por levar o nosso país ao lugar de um dos países mais envelhecidos do mundo.

Este aumento progressivo do número de idosos, leva a que necessariamente haja um aumento ao nível dos serviços de prestação de cuidados a este grupo populacional. Se olharmos para o contexto da União Europeia (EU), no que concerne à população idosa, e de acordo com as estatísticas do INE, Itália apresentava a maior proporção (22,6%) enquanto a Irlanda detinha a menor (13,8%). A proporção de idosos em Portugal era superior à média da UE, sendo o terceiro país com maior percentagem de idosos, apenas ultrapassado pela Grécia e Itália (fig.2).

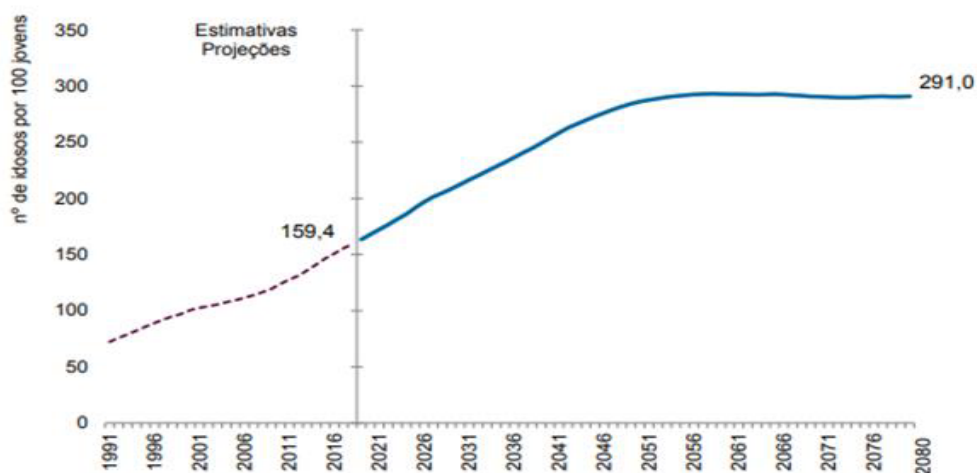


Fonte: EUROSTAT

Figura 2 - Proporção de idosos por jovens, União Europeia, 2017

A população de Portugal deverá continuar a envelhecer e, como a maioria dos países desenvolvidos, poderá continuar a fazê-lo de modo particularmente intenso. Paúl (2005) refere que, apesar de ser vulgarmente utilizado o critério da idade (65 anos), este deixou de constituir um indicador rigoroso para o início da velhice, privilegiando-se a existência de múltiplas idades passíveis de transição entre a idade adulta e a velhice. Esta perspetiva também tem vindo a ser difundida pelo cada vez mais tardio início da reforma. A passagem à reforma implica a desvinculação dos papéis sociais ativos, que estão subjacentes ao papel social, económico e simbólico.

Nunca em Portugal existiram tantas pessoas com 80 e mais anos e, nunca houve tão poucos nascimentos e tão poucos jovens como agora. Nunca a população em idade ativa apresentou sinais tão visíveis de envelhecimento como facilmente concluímos pelos dados do INE.



Fonte: INE, I.P., Estimativas anuais da população residente e Projeções da população residente.

Figura 3 - Índice de envelhecimento nº, Portugal, 1991-2018 (estimativas) e 2019-2020 (projeções)

O relatório do INE, conclui que “em 2018, e relativamente a 2013, verificou-se em Portugal um decréscimo de 114 288 no número de jovens (pessoas dos 0 aos 14 anos) e de 210 778 pessoas em idade ativa (dos 15 aos 64 anos). Em contrapartida, o número de pessoas idosas aumentou 174 382 (pessoas com 65 e mais anos). Portugal mantém assim a tendência de envelhecimento demográfico em resultado da baixa natalidade, do aumento da longevidade e de saldos migratórios negativos observados até 2016, verificando-se um aumento da idade mediana da população residente de 43,1 para 45,2 anos, entre 2013 e 2018” (INE,2019, p.29). O mesmo relatório estima que “a população mais idosa, com 65 ou mais anos de idade, poderá passar de 2,2 para 2,8 milhões de pessoas, entre 2018 e 2080.

O número de idosos atingirá o valor mais elevado em 2048, momento a partir do qual passa a decrescer. Esta situação deve-se ao facto de entrarem nesta faixa etária gerações de menor dimensão, nascidas já num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações” (*idem*, p.39).

Rosa afirma que “mesmo que os níveis de fecundidade aumentem ligeiramente e que os saldos migratórios continuem positivos, em 2060, a população de Portugal poderá continuar próxima dos dez milhões de pessoas, mas será bem mais envelhecida do que hoje: o número de pessoas com 65 e mais anos poderá ser quase o triplo do número de jovens (índice de envelhecimento 271); um em cada três residentes em Portugal (32%) poderá ter 65 ou mais anos (atualmente o valor é de 19%, portanto menos de um em cada cinco); a população com 80 e mais anos de idade poderá equivaler a 1,4 milhões de pessoas e representar cerca de 13% da população residente em Portugal; o número de pessoas em idade ativa por pessoa em idade idosa, atualmente um pouco superior a três, poderá ser inferior a dois; a população em idade ativa com menos de 40 anos poderá diminuir, aumentando, em contrapartida, o número de indivíduos nas idades ativas superiores” (2012, pp.28-29).

Conforme refere Maria João Rosa “a sociedade alterou-se muito significativamente, gerando um novo perfil de sociedade, podendo mesmo ser apelidada de sociedade 4-2-1 (quatro avós, dois pais e um filho), em substituição da sociedade passada, apelidada de 1,2,4 (um avô, dois pais e quatro filhos)”(*idem*, p.26).

É certo que com esta realidade demográfica aumenta a importância de grupos etários menos valorizados na estrutura social e produtiva. Assim o índice de dependência de idosos, que mede o peso dos idosos na população em idade ativa, poderá duplicar entre 2018 e 2080, passando de 33,9 para 67,8 idosos por 100 pessoas potencialmente ativas (fig.4).



Figura 4 - Proporção de idosos, EU 28, 2017

Este envelhecimento coletivo acarreta grandes exigências em termos das relações intergeracionais, segundo Azevedo “estas relações afetam as transferências económicas entre os diversos grupos etários, em particular através do desequilíbrio crescente entre, por um lado, ativos e não ativos e, por outro, entre jovens e idosos” (2009, p. 26).

O envelhecimento acentua os riscos relacionados com a sustentabilidade dos sistemas de saúde e, sobretudo, da segurança social, desde as reformas e pensões aos cuidados pessoais e à velhice dependente, o que torna inevitável a revisão dos alicerces sociais e económicos em que esses sistemas assentam, tendo em conta a necessária equidade das relações intergeracionais, em termos de transferências financeiras, da competição nos mercados de trabalho e do apoio mútuo de todas as ordens que devem supostamente existir entre as diferentes gerações. Todavia, o problema colocado pelo envelhecimento ao conjunto da sociedade não se resume ao seu custo.

O problema, porventura maior, é o do lugar da velhice na sociedade, é olhar a velhice como “um laboratório de vida presente e não só passada, uma escola onde se aprofunda o significado da esperança e do amor” como nos alerta o cardeal José Tolentino de Mendonça no artigo já anteriormente citado. Aos idosos assiste o direito de representação e de participação social e política. Reposicionar o idoso no conjunto do sistema de relações intergeracionais constitui um imperativo democrático e um desafio político que as sociedades ocidentais enfrentam.

O envelhecimento da população é inevitável e para evitar que o envelhecimento da população e a velhice sejam encarados como um problema, é necessário unir esforços no sentido de promover um envelhecimento bem-sucedido. Maria João Rosa, perspetiva que “a primeira grande ameaça que paira sobre nós, associada ao envelhecimento progressivo da população, é a da descaracterização do nosso modo de viver e da eventual alteração dos valores civilizacionais que nos habituámos a respeitar” (2012,p.39).

No sentido de travar esta ameaça, a ONU promoveu a II Assembleia Mundial do Envelhecimento, realizada de 8 a 12 de abril de 2002, e de acordo com Oliveira & Martin (2018) resultaram alguns compromissos e um plano de ação internacional a serem colocados em prática durante os 25 anos seguintes pelos governos. Essas diretrizes defendem, entre outros pontos, i) o direito da pessoa idosa na participação ativa em sociedade; ii) o direito da pessoa idosa à saúde e à sua prestação por pessoal qualificado; iii) o direito a boas condições de vida e a um meio de ambiente que favoreça os idosos, evitando que estes tenham de se deslocar da sua residência na fase da velhice.

Há ainda um longo caminho a percorrer desde 2002 e precisávamos alterar a lente com que vemos os mais velhos dado que eles constituem um potencial humano muito rico, não só porque cada vez há mais indivíduos ativos no início da velhice mas também porque são portadores de uma vasta experiência o que aliviaria o peso dos idosos referido anteriormente.

Apesar de todos os estudos apontarem para a inevitabilidade do envelhecimento demográfico, o sociólogo David Bloor, entrevistado pela jornalista Joana Gorjão Henriques para o jornal Público, no dia 12 de fevereiro de 2020, lança-nos um repto de esperança ao referir que “as trajectórias demográficas não estão predestinadas. A chave é planear antecipadamente, aprender uns com os outros, não interferir nas adaptações naturais e não falhar na liderança do caminho.”

Tenhamos a ousadia de ter esperança pois, como diz Strecht, “se há coisa que a experiência de vida nos ensina é a de aceitar o ritmo inesperado das estações” (2016, p.53). Assim, não nos podemos esquecer que o envelhecimento da população, seja no caso português ou no resto do mundo, tem fortes implicações na organização coletiva das sociedades.

1.2 Envelhecimento individual

“Si la retraite est préparée avec changement de lieu de résidence, la vieillesse et le vieillissement sont abordés comme une nouvelle étape de l’avie, mais aussi comme nouvelle étape dans le parcours individuel”.

Cecile Lumiere (2015, p. 101)

A gerontologia é a área científica dedicada ao estudo do envelhecimento humano e corresponde a uma visão integrada do envelhecimento que agrega os contributos de várias áreas científicas, como a Biologia, a Psicologia e a Sociologia, para citar apenas algumas, mas que se constitui num campo de saber, ao criar abordagens e modelos explicativos sobre o ser humano e o seu curso de vida. O processo de envelhecimento individual apresenta três componentes: uma componente biológica (senescência) – reflete uma vulnerabilidade crescente e de onde resulta uma maior probabilidade de morrer; uma componente social – relativa aos papéis sociais apropriados às expectativas da sociedade para este nível etário; e uma componente psicológica – definida pela capacidade de autorregulação do indivíduo face ao processo de senescência.

O envelhecimento individual pode ser definido como um processo contínuo e individual que se inicia com o nascimento e termina com a morte. Este processo é influenciado por condicionantes biopsicossociais (Baltes, 1990). A OMS acrescenta que o envelhecimento individual é um processo condicionado por fatores biológicos, sociais, económicos, culturais, ambientais e históricos, podendo ser definido como um processo progressivo de mudança biopsicossocial da pessoa durante todo o ciclo de vida (WHO, 2015).

Numa perspetiva multidimensional, o processo de envelhecimento é uma experiência multifacetada que resulta da correlação de múltiplos processos de desenvolvimento, sendo influenciado por diversos fatores (biológicos, sociais e psicológicos), que interagem continuamente. É um fenómeno pessoal e de variabilidade individual e que está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se processam ao longo do ciclo vital (Sequeira, 2010). O envelhecimento como etapa de vida é um processo biológico inevitável, mas não é o único, pois implica modificações somáticas e psicossociais. Deste modo, as dimensões biológicas, sociais e psicológicas interagem de forma ininterrupta de acordo com a interação humana, onde cada uma afeta e é afetada. A passagem do tempo reflete-se tanto nas mudanças de papéis sociais como no autoconceito e no próprio corpo de cada um. As marcas corporais constituem a indisfarçável presença do envelhecimento, mas as mudanças de identi-

idade e de papéis sociais são igualmente importantes de acordo com a perspectiva de Cabral & Ferreira (2013) apresentada na obra *Processos de Envelhecimento em Portugal*.

De acordo com Paúl existem três tipos de idade e nem todas têm correlação com a idade cronológica dos sujeitos, podendo adiantar-se ou antecipar-se. Assim encontramos: “a idade biológica, medida pelas capacidades funcionais ou vitais e pelo limite de vida dos sistemas orgânicos, que vão perdendo a sua capacidade de adaptação e autorregulação; a idade psicológica, que se refere às capacidades comportamentais do indivíduo em se adaptar ao meio e, finalmente, a idade social, que se refere aos papéis e hábitos que o indivíduo assume na sociedade, e na medida em que mostra os comportamentos esperados pela sua cultura, num processo dinâmico de envelhecimento” (2005, p.12).

Quando falamos em envelhecimento individual este pode ser considerado biologicamente como a “involução morfofuncional que afeta todos os sistemas fisiológicos principais, de forma variável. Essa involução não impede, entretanto, que a pessoa se mantenha ativa, independente e feliz. Representa, do ponto de vista psíquico, a conquista da sabedoria e da compreensão plena do sentido da vida. A velhice bem-sucedida, física e psiquicamente, constitui-se, indiscutivelmente, na grande fase da vida” tal como nos lembram Moraes, Moraes, & Lima (2010, p.70). O envelhecimento biológico é marcado por uma taxa metabólica mais baixa, que torna o intercâmbio de energia dentro do organismo mais lento, e quando usado em excesso, não é completamente recuperado.

Para Yates (1993) o envelhecimento é definido como um processo termodinâmico de quebra de energia, geneticamente determinado e condicionado sob o ponto de vista ambiental, deixando para trás resíduos que progressivamente aumentam a probabilidade de ocorrência de doenças e outras situações de instabilidade dinâmica que, por fim, resultam na morte.

Quanto à perspectiva psicológica do envelhecimento, é normal que ao longo da vida existe um equilíbrio entre o crescimento (que são os ganhos) e o declínio (que diz respeito às perdas). O expectável é que durante a velhice, o declínio seja maior do que o crescimento.

No entanto, se por um lado o envelhecimento humano supõe um declínio na eficácia e eficiência dos sistemas biológicos, psicológicos e sociais, em que aumenta a vulnerabilidade face à doença crónica ou aguda, por outro, supõe a capacidade ativa do organismo para agir sobre o seu ambiente tendo em vista a adaptação e a sua transformação no sentido do próprio bem-estar.

Na realidade existem múltiplas determinantes biológicas, genéticas e psicológicas que contribuem para o nosso envelhecimento.

Uma maior longevidade individual traz mudanças radicais do quadro de vida no que respeita, em particular, ao estado de saúde e à participação na vida social. Concordamos com a perspectiva de Cabral & Ferreira quando perspetivam que “viver mais significa também estar mais exposto a doenças crónicas não transmissíveis, assim como a um declínio das redes pessoais e sociais. As condições sociais, afetam, evidentemente, o estado de saúde individual em qualquer fase do curso de vida mas, o risco de desenvolver doenças aumenta consideravelmente com a idade. À medida que esta aumenta, um crescente número de idosos confrontar-se-á com problemas acrescidos de autonomia e dependerá cada vez mais dos outros, bem como dos apoios sociais e familiares. Apesar de acompanhar o envelhecimento, a redução da capacidade funcional não deve definir o envelhecimento e muito menos justificar a exclusão dos idosos da vida social, que tende a remetê-los para uma limitada sociabilidade familiar ou de vizinhança, senão mesmo e não raramente, para situações de completa solidão social ou, então, para instituições de acolhimento desligadas dos processos de participação coletiva”(2013, pp.11-12).

Consideramos que o que seria desejável era que esta consciência do envelhecimento fosse um continuum, que houvesse uma transição gradual entre a atividade e a inatividade, entre o emprego e a reforma, que não acarretasse consigo ruturas abruptas na identidade dos indivíduos, suscetíveis de conduzir a um isolamento social ou a uma maior desvinculação da sociedade, atenuando ou desfazendo os laços sociais estruturados em torno da vida profissional e do mundo do trabalho.

Nas leituras feitas, diversos autores acrescentam que, para lá desta transição gradual, a influência benéfica das redes sociais no envelhecimento saudável e bem-sucedido ser reconhecida pelas próprias pessoas em idade mais avançada, nomeadamente quando elas afirmam que “ter família e amigos com quem possam contar” constitui um dos fatores essenciais para “envelhecer bem. Nisso assenta a boa relação entre diversas gerações.

Baltes & Baltes (1990) realçam a integração histórica e social da vida dos indivíduos e a influência no desenvolvimento humano de fatores ligados à idade cronológica, assim como de fatores contextuais não ligados à idade. A visão do desenvolvimento em todo o ciclo de vida propõe que o comportamento intra e inter-individual em indivíduos mais velhos seja um produto da sua história ontogénica. Isto é, não existe a velhice, existem velhices; o que também significa que não existe velho; existem velhos; velhos e velha, existe uma pluralidade de imagens socialmente construídas e referidas a um determinado tempo do ciclo de vida que se modifica consoante a época, o lugar e a cultura.

Segundo Trentini (2004), o envelhecimento é algo que ocorre num ritmo e numa velocidade, variando de pessoa para pessoa, tendo início em diferentes épocas para as diversas partes e funções de cada organismo. Assim, as teorias do envelhecimento tendem a distinguir os aspetos fisiológicos e patológicos mas têm muitas dificuldades em conceptualizar o envelhecimento porque este, de acordo com a perspectiva de Lima & Viegas, “é um processo biológico, conceptualizado culturalmente, socialmente construído e conjunturalmente definido” (1988, p. 149) e, como conclui Beauvoir, “o idoso é um sujeito que interioriza a sua situação e reage a ela” (1990, p.345).

2. Envelhecimento bem-sucedido

O conceito de envelhecimento bem-sucedido é relativamente recente, possui uma variedade de definições que refletem muitas vezes a área mais abrangente onde os investigadores se inserem. Os investigadores da área da biomédica salientam que a saúde e o bom funcionamento físico são a chave para o envelhecimento bem-sucedido, por sua vez os psicólogos consideram que o cerne da questão está em dimensões como o bem-estar e a satisfação com a vida e, por sua vez, os sociólogos consideram que a chave do envelhecimento bem-sucedido está na participação social e nas condições socioeconómicas (Bowling, 2007).

As investigações sugerem que a procura da definição do conceito de envelhecimento bem-sucedido começou em 1944, ano em que o American Social Science Research Council estabeleceu o Committee on Social Adjustment to Old Age (Teixeira & Neri, 2008). O envelhecimento bem-sucedido é aquele que é descrito como um prolongamento dos “anos” bons de vida para juntar aos que vamos tendo e vivendo ao longo do tempo. Havighurst (1963) é considerado o autor da primeira definição de envelhecimento bem-sucedido, pois definiu-o pela primeira vez no jornal *The Gerontologist* em 1961, como “adicionar vida aos anos” e “sentir-se satisfeito com a vida”.

A conceptualização do envelhecimento bem-sucedido decorreu durante o último terço do século XX em três períodos: (i) Até ao final dos anos setenta, no qual a investigação se centra no estudo das mudanças biomédicas, psicológicas e sociais associadas à idade, com poucas referências aos modos ou formas de envelhecer; (ii) Um segundo período nos anos 80, no qual surge o conceito de envelhecimento com êxito ou bem-sucedido e se desenvolvem definições, estudos empíricos sobre preditores desta forma de envelhecer e modelos teóricos sobre o novo conceito; (iii) Desde os anos 90 até à atualidade, no qual se tem desenvolvido investigação sobre o envelhecimento bem-sucedido e saudável com recurso a novas metodologias de investigação, propondo-se novas definições empíricas, outros preditores e modelos teóricos. Todas as teorias sobre o envelhecimento bem-sucedido têm elementos que são comuns entre si e outros que divergem. De acordo com Phelan e Larson, citados por Freitas (2011), as diferentes teorias vão alternando a tónica do envelhecimento bem-sucedido em alguns critérios como a manutenção da capacidade funcional, a satisfação com a vida, a longevidade, a saúde, a participação social ativa, a independência e a adaptação positiva. Baltes e Baltes (1990) propõem uma lista mais ampla de critérios de Envelhecimento Bem-Sucedido,

tais como, duração da vida, saúde biológica, saúde mental, eficácia cognitiva, competência e produtividade social, controlo pessoal e satisfação com a vida. Williams e Wirths, citados por Cunha (2016), referem que o envelhecimento bem-sucedido é um processo que significa “satisfação com a vida, envolvimento social, sentir-se bem consigo mesmo.”

Freitas ao analisar a percepção dos idosos sobre o envelhecimento bem-sucedido constatou que “passa pela percepção de sucesso e pela aceitação do processo; por dar lugar às outras gerações; por sentir-se útil; por possuir bens materiais, e pela percepção de experiências positivas e negativas na sua vida. Estes aspectos revelam que embora ocorram perdas neste processo e haja sentimentos negativos, os idosos são capazes de alcançar sucesso, mantendo-se ativos a desempenhar um papel na sociedade a que pertencem e a aceitar esta fase do seu ciclo vital. No entanto, a perspectiva dos anos que lhes falta viver envolve medos e expectativas. Enquanto uns conseguiram fazer planos e traçar projectos, outros revelam a falta de objetivos para esses anos vindouros” (2011, p.110).

Baltes & Baltes numa perspectiva *life spam* propõem o modelo de Seleção, Otimização e Compensação ou modelo SOC (Freud & Baltes, 2002). Assim, o modelo trata da maximização dos recursos para a obtenção de resultados positivos ou desejáveis e a minimização de resultados negativos ou indesejáveis.

Este modelo teórico, reflete a interação dinâmica entre ganhos e perdas, entre a plasticidade orientada para o desenvolvimento e os limites desta plasticidade, que estão relacionados à idade (Freud & Baltes, 1998). Podemos assim resumir que o SOC é um processo de regulação do desenvolvimento dinâmico e, que segue a direção do desenvolvimento (seleção), consequentemente está associado a ganhos (otimização) e noutra direção a perdas (compensação). Qualquer processo de desenvolvimento humano envolve uma orquestração do SOC sendo que este poderá ser considerado universal. É específico por ser um processo pessoal e contextualizado (Neri, 2011).

No modelo SOC, relativamente ao envelhecimento bem-sucedido, ficam implícitas as seguintes reflexões: a) o desenvolvimento é a ação recíproca entre criação e reação ao próprio ambiente; b) ao longo da vida, especialmente na velhice, os recursos internos e externos são limitados; c) o desenvolvimento é multidirecional e multifuncional, englobando tanto o crescimento como o declínio (Freud & Baltes, 1998).

Segundo Baltes (1996) quando a velhice se torna cheia de restrições tanto na capacidade quanto nas oportunidades ambientais, os idosos utilizam sem dúvida, a seleção e a compensação.

Afunilando os componentes deste modelo, começamos pela seleção. A mesma tem a ver com os mecanismos que implicam as interações pessoa-ambiente e que nos dão uma diversidade de escolhas, onde deveria existir um maior investimento. A otimização refere-se à forma como os idosos, desenvolvem ações para alcançar os seus objetivos, enriquecendo e potencializando as suas capacidades em termos quantitativos e qualitativos. Por último, a compensação faz com que se recorra a recursos internos e externos, por exemplo as novas tecnologias, de modo a se poderem adaptar às perdas resultantes do envelhecimento.

É comum entre os investigadores aceitar-se que o envelhecimento bem-sucedido assenta em pelo menos três fatores: (i) ajustamento com a vida, (ii) manutenção de altos níveis de capacidades funcionais e cognitivas e (iii) pouca probabilidade de doença e incapacidade, e adoção de hábitos de vida saudáveis com vista à diminuição de riscos. No entanto, há autores que apresentam modelos de envelhecimento bem-sucedido permitindo eliminar estereótipos e estigmas, compreender os recursos e comportamentos que permitem envelhecer bem. De forma geral, e de acordo com as variações culturais existentes em relação ao conceito, há componentes que se assemelham nas definições, tais como a saúde, o bom funcionamento cognitivo, as boas relações sociais e a satisfação com a vida (Ryff, 1989). Para Walker, citado por Cunha, “o envelhecimento bem-sucedido é um conceito multidomínio e multinível, referindo-se essencialmente à capacidade biopsicossocial individual, e não podendo ser reduzido a qualquer um dos seus componentes. As circunstâncias ambientais podem determinar o envelhecimento bem-sucedido, assim como o envelhecimento bem-sucedido pode potenciar a qualidade de vida (2016, p.29).”

De acordo com Baltes (1997) os critérios de envelhecimento bem-sucedido não devem compreender exclusivamente fatores intrínsecos à pessoa, mas devem ter em consideração o quão bem a pessoa se sente num determinado contexto (Baltes, 1997). Soeiro cita Freire para esclarecer que “o envelhecimento bem-sucedido caracteriza-se como sendo uma competência adaptativa generalizada para responder com flexibilidade aos desafios. Esta capacidade envolve várias dimensões: emocional (capacidade para lidar com acontecimentos de vida stressantes, por exemplo, saúde e funcionamento físico, problemas pessoais), cognitiva (capacidade para resolver problemas), comportamental (capacidade de adequar os comportamentos às diferentes situações)” (2010, p.20). Segundo os autores Freire (2000) e Fernandes (1999), o envelhecimento bem-sucedido caracteriza-se como sendo uma competência adaptativa generalizada para responder com flexibilidade aos desafios.

Para Fernández-Ballesteros (2009) o conceito de envelhecimento bem-sucedido tem assumido várias denominações, como envelhecimento "saudável", "com êxito", "ótimo", "vi-

tal", "produtivo", "ativo", "positivo", ou conceitos mais amplos como "envelhecer bem" ou "boa vida".

A OMS, desde 2002, adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de envelhecimento que se constitui como uma experiência positiva definindo-o como um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, cujo objetivo é melhorar o bem-estar e a qualidade de vida à medida que se envelhece” (2003, p.12). O conceito de envelhecimento ativo inclui um conjunto de determinantes de natureza pessoal que podem ser fatores genéticos, biológicos e psicológicos; de natureza comportamental, como estilos de vida saudáveis e participação no cuidado da própria saúde; de natureza económica como rendimentos, emprego e proteção social, relacionados com o meio físico como acessibilidade, mobilidade, habitação e alimentação segura; e sociais relacionados com o apoio e recursos sociais, educação, saúde, segurança e aprendizagem ao longo da vida. O conceito de envelhecimento ativo está, assim, relacionado com o conceito de envelhecimento bem-sucedido, e ambos estão relacionados com o de qualidade de vida, incluindo este as componentes de satisfação com a vida e bem-estar.

Sampaio, olhando para a proposta da OMS, considera que “o envelhecimento ativo” integra quatro conceitos chave, nomeadamente, autonomia (habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais no quotidiano, tendo em conta as suas próprias regras e preferências), independência (capacidade de cuidar de si próprio, isto é capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros), qualidade de vida (perceção que o indivíduo tem da sua própria vida, incorpora a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças pessoais e as características do ambiente em que a pessoa está inserida) e a expectativa de vida saudável (tempo de vida que se espera viver sem necessitar de cuidados especiais) (2017, p.33). Sintetizando, o envelhecimento bem-sucedido pode considerar-se um conjunto de condições essencialmente individuais, que abarcam vários âmbitos e níveis de funcionamento biopsicossocial do indivíduo, dependente de condições externas ou ambientais de vida (família, comunidade ou sociedade). Outra questão que tem sido alvo do interesse dos investigadores é o facto de o conceito de envelhecimento bem-sucedido não ser apenas um conceito científico, antes existir também implícito no pensamento das pessoas em geral e das pessoas mais velhas em particular, expressando-se na sua linguagem comum.

No entanto, o modelo de envelhecimento bem-sucedido sofreu algumas críticas porque se entendia que a capacidade funcional excelente seria um privilégio de poucas pessoas em idade avançada e este conceito também gerava equívocos sobre as condições de doença e de-

pendência que representavam marcadores de fracasso. Também do ponto de vista semântico, segundo Depp & Jeste (2006), o termo “bem-sucedido” é problemático porque pressupõe a dicotomia sucesso-fracasso e remete para um contexto competitivo onde há vencedores e perdedores. Um dos autores do modelo do envelhecimento bem-sucedido, Kahn (2002), salienta que este conceito reflete uma característica da sociedade que preserva uma visão dicotômica e cartesiana da vida, não reconhecendo o *continuum* dos processos naturais.

O envelhecimento é um fenômeno dissociativo: algumas características individuais declinam, enquanto outras resistem à idade. A velhice bem-sucedida está associada à reunião de três grandes categorias de condições: reduzida probabilidade de doença, em especial das que causam perda de autonomia; manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivo e físico; conservação de empenhamento social e bem-estar subjetivo. Para que estas condições se possam juntar, é imprescindível que o indivíduo esteja incluído numa rede social, quer seja a família, a instituição ou outra (Fontaine, 2000).

2.1 Envelhecimento Bem-Sucedido de Rowe e Kahn

Rowe e Kahn (1998) defendem que o envelhecimento bem-sucedido depende das escolhas e comportamentos individuais, podendo ser alcançado através das decisões e esforços de cada um. Este modelo tem o mérito de ser o primeiro em que se incluíram e descreveram os fatores intrínsecos que interferem no processo de envelhecimento, como a variabilidade intra-individual, com os fatores extrínsecos, alguns modificáveis. Parte-se do princípio que nada está completamente assente na biologia e de que o envelhecimento não é sinónimo de doença, deixando para trás a dicotomia entre ter saúde / estar doente, surgindo a noção de “envelhecimento normal”. De acordo com Cunha (2013), Rowe e Khan deixam para trás uma visão redutora dos efeitos da idade cronológica e enfocam os fatores de natureza genética, biomédica, comportamental e social, responsáveis pela manutenção, ou mesmo, pela melhoria do desempenho do indivíduo na última parte da vida o que permitiu a compreensão positiva do funcionamento humano na velhice. A definição de envelhecimento bem-sucedido para Rowe e Kahn, de acordo com Tomasini & Alves e, tal como é perceptível na fig.5, “implica que as pessoas que envelhecem de forma bem-sucedida são aquelas que apresentam um baixo risco de doença e incapacidades (que apresentam, por exemplo, um estilo de vida saudável, tal como dieta adequada, ausência do hábito de fumar e prática de atividades físicas); que utilizam habilidades de resolução de problemas, conceptualização e linguagem; que mantêm contactos sociais e participam em atividades produtivas (voluntariado; trabalho remunerado ou não remunerado)” (2007, p.90).



Figura 5 - Modelo de envelhecimento bem-sucedido de Rowe e Kahn.

Para Rowe e Kahn, citados por Cunha, o envelhecimento bem-sucedido “engloba o envolvimento com a vida, a manutenção de altos níveis de habilidades funcionais e cognitivas e baixa probabilidade de doença e incapacidade relacionada com a prática de hábitos de vida saudáveis para a diminuição de riscos. Assim, o envelhecimento bem-sucedido vai para além do potencial que envolve a atividade, sendo um compromisso com a vida. Este está preocupado com as relações que se mantêm com os outros, assim como com os comportamentos produtivos. As relações com os outros e as atividades regulares dão sentido e emoção à vida, daí que a preocupação com o envelhecimento bem-sucedido seja descobrir e redescobrir as relações e atividades que ofereçam proximidade e significado” (2013, pp.48-49). Este envelhecimento bem-sucedido é diferente do envelhecimento dito normal. Apesar da leitura favorável de Cunha ao modelo biomédico de Rowe & Khan muitas foram as críticas a este modelo nomeadamente Riley (1998) que refere que o modelo ignora as estruturas sociais e não inclui estudos biológicos, condição social e autoavaliação. Também Kahana & Kahana (2005) apresentaram críticas a este modelo, destacando que o mesmo não explica nem o processo, nem mesmo como se chega aos três indicadores de Envelhecimento bem-sucedido que eram (i) baixo risco de doenças ou incapacidades relacionadas com a doença; (ii) funcionamento físico e mental elevado; (iii) envolvimento ativo com a vida (Cunha, 2017).

2.2 Envelhecimento bem-sucedido de Baltes & Baltes

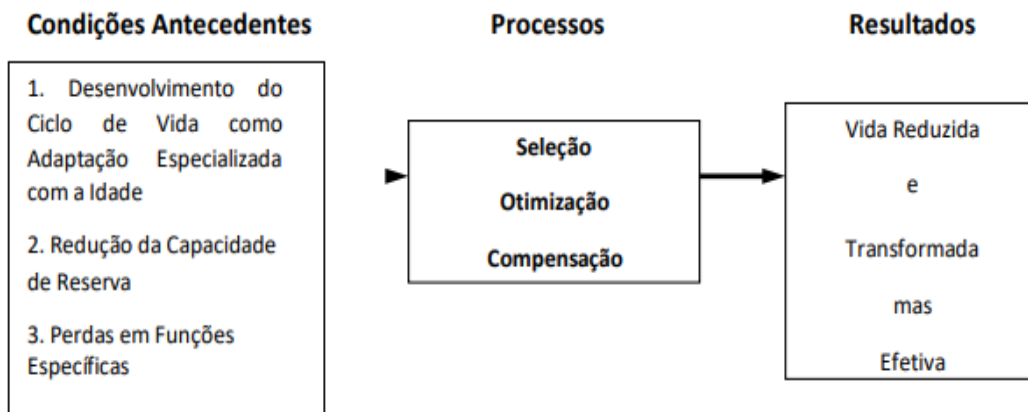
Para Baltes & Baltes (1990) a associação entre envelhecimento e sucesso, numa primeira abordagem, parece representar um paradoxo, dado que o processo de envelhecimento estaria associado à perda, declínio e aproximação da morte, enquanto o sucesso está conotado com ganhos e balanço positivo. Parece-nos logo à partida que há aqui um paradoxo e para resolver tal paradoxo, os mesmos autores defendem que a definição de envelhecimento bem-sucedido deve conter uma visão sistémica e uma abordagem multicritério. Assim, o envelhecimento é considerado um processo biológico, psicológico e social no qual se produzem interações recíprocas entre o organismo biológico, a pessoa e o meio (Baltes, 1987), a qualidade do "êxito" ou "sucesso" deve igualmente ser analisada sob uma perspetiva multidimensional. Neste sentido, Baltes & Baltes (1990) assumem que o envelhecimento bem-sucedido pode ser definido de acordo com um conjunto de sete indicadores ou critérios mais ou menos consensuais, sendo eles: a longevidade; a saúde biológica/física; a saúde mental; a eficácia cognitiva; a competência social e produtividade; o controlo pessoal e a satisfação com a vida. Apesar desta categorização, os autores consideram que é necessário adotar uma abordagem processual para categorizar o envelhecimento.

Baltes & Baltes (1990) propuseram que os idosos que conseguem usar mecanismos de compensação e regulação das perdas associadas ao envelhecimento são aqueles que alcançam a velhice bem-sucedida e atingem níveis satisfatórios de independência. Ao propor este modelo os autores sugerem que os idosos selecionam as tarefas que acreditam possuírem melhor desempenho, excluindo ou evitando aquelas que podem trazer mais dificuldades; aperfeiçoam as habilidades que ainda estão preservadas, utilizando esforços para mantê-las; e compensam as habilidades comprometidas, como é o caso das estratégias de memória para manter a eficiência da aquisição e resgate de novas informações.

Para exemplificar esta teoria são muitos os autores que referem o exemplo do pianista Arthur Rubinstein usado por Baltes (1990). Arthur tinha 80 anos e continuava a ser um excelente pianista. Questionado sobre as estratégias que utilizava para manter a excelência, o pianista esclareceu que toca poucas peças, assim seleciona-as; em seguida estuda-as até à exaustão, isto é, otimiza-as; e em terceiro lugar imprime um toque único nas suas peças, ao conseguir um maior contraste entre os momentos mais lentos e mais rápidos, ou seja, tocando de forma mais lenta antes dos segmentos mais rápidos, compensando assim, a sua menor rapidez na execução das peças, isto é, usa a compensação. Gonçalves resume a este propósito que “a

seleção está, assim, relacionada com os objetivos, dado que o sujeito opta por restringir os domínios de atuação na sua vida, de modo a maximizar as escolhas realizadas (otimização), compensando assim, as perdas sofridas” (2015, p.651).

Neste modelo (Baltes & Baltes, 1990) há uma visão positiva do envelhecimento que faz alusão aos múltiplos modos de envelhecer, enfatiza as propriedades funcionais e subjetivas dos comportamentos e constata a capacidade de utilização de mecanismos de seleção, otimização e compensação como reflete a fig. 6.



Fonte: Cunha, 2013, p. 52

Figura 6 - O Modelo de seleção, otimização e compensação.

De acordo com Cunha, estes autores sugeriram um marco teórico com sete preposições para o envelhecimento bem-sucedido que a autora sistematizou: “1) existência de diferenças essenciais na forma de envelhecer (envelhecimento normal, patológico e ótimo); 2) ampla variabilidade inter-individual no envelhecimento; 3) conceito de plasticidade e reserva latente ao longo do ciclo vital; 4) limites na capacidade de plasticidade e adaptação; 5) tecnologia e intervenção; 6) equilíbrio entre ganhos e perdas e 7) escassas diferenças de idade, no que respeita à satisfação vital e a outras características psicológicas positivas” (2013, pp 54-55).

Para Baltes, o desenvolvimento em todas as etapas da vida resultam do equilíbrio entre os ganhos e as perdas, “ qualquer progresso no desenvolvimento mostra simultaneamente o ganho de novas capacidades adaptativas bem como a perda de capacidades previamente existentes, Nenhuma mudança no desenvolvimento durante o ciclo de vida é apenas ganho” (1987, p. 616).

2.3 Envelhecimento Bem-Sucedido de Kahana e Kahana

Em resposta ao modelo biomédico proposto por Rowe e Kahn, Kahana & Kahana (1996) propõem uma visão mais sociológica, o modelo da Pró-atividade Preventiva e Corretiva, que constitui um modelo integrador de envelhecimento bem-sucedido utilizando variáveis sociológicas e psicológicas (Kahana et al, 2005).

O modelo de Kahana e Kahana vê os idosos como agentes ativos que se envolvem em comportamentos preventivos e corretivos de forma a maximizar a sua qualidade de vida face a situações de stress, como a doença crónica (Cunha, 2013). Kahana & Kahana (2003) consideram que é esperado que todos os idosos se envolvam em comportamento proativos com funções de reduzir o stress e alcançar recursos externos para o envelhecimento bem-sucedido. Há aqui uma postura baseada na prevenção de fatores que possam ser indutores de stress, e na correção dessas situações, desses acontecimentos. Por outro lado, estes autores, procuram avaliar o envelhecimento bem-sucedido através de indicadores de qualidade de vida, que englobam os estados afetivos, vida com sentido e manutenção de atividades e de relações com valor. Para os autores, as pessoas idosas que apresentam estes indicadores têm um envelhecimento bem-sucedido (Kahana & Kahana, 2005).

De acordo com o ponto de vista destes autores (*idem*), o stress ao longo da vida e o stress recente conduzem a perdas que reduzem a qualidade de vida, sendo que pode ser atenuado através de adaptações proativas. Estas adaptações proativas dividem-se em adaptações preventivas, em adaptações corretivas e em adaptações emergentes. Este modelo de acordo com Lima tem dez premissas base que são:

“(1) Os stressores normativos do processo de envelhecimento constituem desafios ao envelhecimento bem-sucedido; (2) Na ausência de adaptações proativas e recursos externos, os stressores normativos levam a comportamentos negativos; (3) As pessoas idosas podem envolver-se em comportamentos proativos adaptativos para assegurar que os desafios normativos da idade são atendidos; (4) As adaptações proativas ocorrem previamente ao aparecimento do stress e servem funções preventivas; (5) As funções preventivas são realizadas através do adiamento ou minimização dos stressores ou através do alcançar de recursos externos; (6) Os comportamentos adaptativos corretivos são ativados para resolver problemas em resposta ao stress; (7) As disposições do envelhecimento bem-sucedido são orientações cognitivas e da personalidade estáveis que levam a comportamentos de envelhecimento bem-sucedido, quer em termo de adaptação preventiva, quer de adaptação corretiva; (8) As disposições de envelhecimento bem-sucedido têm impacto nos resultados do envelhecimento bem-sucedido, direta e indiretamente através dos comportamentos e através dos recursos externos de envelhecimento bem-sucedido; (9) Os comportamentos proativos

preventivos desenvolvemos recursos externos e os comportamentos proativos corretivos ativam os recursos externos, que por sua vez moderam os efeitos do stresse nos resultados do envelhecimento (qualidade de vida); (10) As disposições psicológicas, os comportamentos proativos e os recursos externos constituem fatores conceituais e operacionais distintos mas relacionados entre si que reduzem ou moderam o impacto do stresse nos resultados do envelhecimento bem-sucedido (qualidade de vida)”. (2017, p.26).

Cunha (2013) sintetiza que estas premissas vão despertar mecanismos de adaptações proativas, provocando o envelhecimento bem-sucedido.

É na proatividade que assenta o modelo de Kahana & Kahana com o objetivo de aumentar a capacidade de resiliência das pessoas mais velhas e assim também o envelhecimento bem-sucedido.

3. Envelhecimento e a família

“A relação de amor entre avós e netos constrói-se dia-a-dia. A partir de pequenas ações do quotidiano, sem metas definidas nem caminhos pré-estabelecidos.”

Daniel Sampaio (2008, p. 63)

Sousa, Figueiredo e Cerqueira (2004) dizem que a família representa o lugar de acolcho, segurança, identidade e lembranças e, ainda que as relações se tornem mais difíceis e os conflitos emirjam, ela continua a ser o nosso lugar. É na família que nos construímos, o nosso porto de abrigo, é aí que o nosso eu ganha densidade e respiro, que ganha espessura a estrutura existencial onde nos vamos tecendo não só eticamente, mas também ontologicamente e, como escreveu Bagão Félix, (2013) “a família é um útero social para abrigar a cria humana”.

Vivemos numa sociedade em constante mudança e como tal também os conceitos se vão alterando. Bagão Félix, no prefácio do livro *Para que servem os avós?* de Pedro Strecht, refere que “vivemos uma sociedade muito projetada para o hedonismo sem limites e para a individualização agreste que enfraquece a individualidade, mesmo no seio dos laços familiares. Esta pedra-pomes axiologicamente utilitarista veio, nas últimas décadas, debilitar o papel dos mais velhos nas sociedades e no trabalho, mas também nas famílias” (2013, p.13).

Em Portugal, os comportamentos familiares sofreram, nas últimas décadas, rápidas e profundas alterações. As recentes transformações verificadas ao nível dos comportamentos familiares e conjugais podem ser explicadas pela combinação de um conjunto de fatores: o aumento da esperança de vida, a queda acentuada da fecundidade, a generalização e o aumento da eficácia da contraceção, a diminuição do número de filhos por casal e da dimensão média das famílias, o adiamento da idade do nascimento do primeiro filho, a maior escolarização dos jovens, a entrada massiva das mulheres no mercado de trabalho, a crescente instabilidade das relações conjugais, o aumento do número de pessoas a viverem sós, das famílias monoparentais e dos casais sem filhos, entre outros (Leite, 2003).

O conceito de família de acordo com Cabral, citado por Passeira, é dos que mais se tem alterado também porque “as pessoas estão cada vez mais condicionadas pelos locais de trabalho, onde acabam por tomar, (...) as refeições. As crianças e os idosos crescem e vivem nos espaços coletivos que lhe são impostos, com poucas ligações ao ambiente familiar” e o mesmo autor acrescenta que “a família representa a instituição mais antiga e a que sofreu, ao

longo dos tempos, profundas alterações quer na sua constituição quer na sua estrutura, de forma a assegurar a continuidade e o desenvolvimento dos seus membros. A família cresce e desenvolve-se no equilíbrio do contexto de vida e da continuidade geracional, vivendo simultaneamente momentos de estabilidade e mudança” (2008, p.21). Virgínia Pais, cita Pires, para referir que “as transformações verificadas no seio da organização familiar contribuem e continuarão a contribuir para o aparecimento de novas tipologias de família, com novos elementos e diferentes relações de parentesco (nomeadamente os meios-irmãos, os padrastos, os “avódrastos”, entre outros)” (2013, p.21). Também a Sociologia vai catalogando novas configurações familiares, as famílias reconstituídas, as famílias monoparentais, as famílias adotivas, as famílias homossexuais, as famílias arco-íris, as famílias comunitárias, sendo que há a probabilidade de virem a existir novas configurações familiares à medida que a sociedade se vai alterando e as famílias se vão adaptando.

Azevedo & Sastre (2015) realçam que no seio familiar é importante dar atenção à função do idoso, pois conseguimos abordar questões educativas, observar saberes partilhados entre gerações. Estes têm muitas funções dentro da própria estrutura familiar, tais como cuidadores das crianças, são os seus companheiros de jogos, contam histórias, transmitem valores ético-morais, são modelos de envelhecimento, ajudam em momentos de crise, são símbolos do amor incondicional e são confidentes e companheiros. Veras, citado por Sequeira (2010), também afirma que “num mundo dito civilizado, os idosos são muitas vezes discriminados e o seu espaço no seio familiar é cada vez menor, em consequência da competitividade laboral e da necessidade de manter um rendimento adequado” (p.31).

A qualidade das interações no seio familiar e entre as gerações constituem bases para a saúde mental e somática da criança e do adulto, para a transmissão e aceitação de valores, regras e obrigações, para a inserção social e profissional e para a vivência harmoniosa na família e na sociedade (Ramos, 2005) e apesar de todas estas alterações, verificadas na sociedade e respetivamente na família, esta continua a ser o principal sistema de suporte do idoso. Nesse sentido, Pelzer e Fernandes, citados por Mazza & Lefèvre referem que “a família é a esfera íntima da existência que une por laços consanguíneos ou por afetividades os seres humanos. Como unidade básica de relacionamentos é a fonte primária de suporte social, onde se almeja uma atmosfera afetiva comum, de aquisição de competência e de interação entre seus membros (2005, p.2)”. Sequeira (2010) chama a atenção para os dados do envelhecimento demográfico pois estes colocam novos desafios às famílias. Estas têm um papel fundamental na assistência e na manutenção do idoso no seu contexto habitual. É necessário repensar novas formas de apoio, de modo a que o cuidar não seja um fardo, mas, pelo contrário, constitua

um momento de satisfação e de prazer. Strecht também nos diz que “todas as famílias têm os seus ciclos, as suas fases. A vida de uma família é um longo e sinuoso percurso do qual páginas e páginas se escrevem e apagam pelo alfabeto das emoções e dos conflitos” (2013, p.70).

A família poderá ter diferentes estruturas, mas assumimos que a família é sempre um conjunto de interdependências, de entregas e de dádivas, que acolhe todos os elementos como parte integrante de um todo comum. É precisamente o lugar ocupado pelo idoso, nesta panóplia de estruturas familiares, que nos remete para esta reflexão. Por vezes encontramos pessoas idosas isoladas que vão resistindo nas suas aldeias ou em casas degradadas longe dos seus filhos e netos. Também encontramos idosos enclausurados à força ou sob coação, colocados fora do núcleo familiar e há aqueles que vão saltitando entre as casas dos diversos filhos, em situações temporárias de hospedagem, dormindo em sofás e com a maleta dos seus pertences num cantinho improvisado para aquela situação. Outros idosos acolhem nas suas casas os seus descendentes e com eles fazem uma economia conjunta, construída sobre entregas comuns. Também é na família que podemos encontrar laços de coesão social e de cooperação. É o lugar onde os indivíduos reencontram o seu lugar insubstituível, o abrigo onde recuperam por vezes a sua dignidade perdida. Deste modo, e sob este prisma, a família constitui um instrumento de promoção ética e personalizada de cada membro. Como já foi dito a família tem-se afastado da sua forma tradicional devido às transformações sociais e culturais que se têm verificado ao longo dos tempos e assim, os avós passam de simples prestadores de cuidados físicos (não deixando, contudo, de ser um alicerce na família), a peças-chave na educação e acompanhamento de vida dos seus netos, tanto fisicamente como intelectualmente.

Assim como os idosos, as crianças também desempenham um papel importante na família, constituindo-se como membros ativos e com voz nas decisões familiares. A educação dos mesmos tem-se tornado uma preocupação maior nas últimas décadas sendo por isso, preciso a intervenção dos avós. É também com os avós que muitos dos netos passam grande parte dos seus dias. A família sempre teve um valor muito grande na sociedade portuguesa e, os avós eram vistos como pilares da família e também da sociedade. Para Ramos (2012), o papel e o poder dos avós está, hoje, reforçado na família, na educação da criança, na sociedade portuguesa. Os avós vão-se destacando na nossa sociedade pelo lugar que ocupam na mesma, seja socialmente ou na sua própria família.

Um dos novos fenómenos é a coexistência de várias gerações, em que se entende o convívio intergeracional como algo benéfico, que pode ser estimulado com a perspetiva de um enriquecimento mútuo, através da troca de afeto e conhecimentos e de comunicação entre as gerações. Tal premissa é possível, quando se lida com a diferença não como ameaça, mas

como algo enriquecedor para a formação da pessoa. Os avós podem contribuir para o desempenho escolar e para a formação e desenvolvimento pessoal da criança e adolescente, através de histórias, casos e de ensino de tarefas e valores. Carvalho considera que a sociedade em geral e a família em particular deve olhar para a questão do envelhecimento com algumas premissas como: “os idosos representam um grupo heterogéneo, com estilos de vida e necessidades diferentes; os idosos devem ser livres de escolher como e onde querem viver; a maior parte dos idosos é, em geral, saudável; a maior parte dos idosos é membro ativo da sociedade e deseja continuar a sê-lo; o potencial de uma pessoa não está relacionado com a sua idade cronológica; as necessidades de saúde e as necessidades de serviços sociais variam muito entre os “jovens idosos” e os “velhos idosos” e também entre os homens idosos e as mulheres idosas; a manutenção da autonomia da pessoa idosa está mais ligada a fatores sócio – económicos e familiares do que a serviços profissionais” (2016, pp.45-46) e, como tal, a relação com a família é decisiva para um envelhecimento bem-sucedido.

Olhando para a nossa sociedade, o processo de envelhecimento conduz à existência de mais pessoas a viverem sozinhas e, por conseguinte, implica uma diminuição das que vivem nas famílias conjugais e nas outras situações familiares. No entanto, isso não significa que as pessoas mais velhas vivam maioritariamente sozinhas, mas sim que aquelas que vivem sós tendem a aumentar em função da idade, tornando inevitável uma relação entre a vida a sós e o processo de envelhecimento. Em alguns casos, temos a continuidade de percursos solitários ou outras soluções familiares, como a coabitação com outro parente. A maior parte dos idosos vive com outras pessoas, com as quais tem quase sempre uma relação de parentesco, segundo diferentes arranjos familiares. Cabral *et al.* (2013) referem no estudo *Processos de Envelhecimento em Portugal* que o verdadeiro problema colocado pelo envelhecimento à sociedade não se resume ao seu custo, mas sim ao do lugar que a velhice ocupa nesta. Mesmo enfrentando uma mudança substancial das estruturas e dinâmicas familiares, de acordo com Finch, citado por Pimentel (2005), as trocas mais frequentes na família são: o apoio económico - geralmente são os mais velhos a apoiar os mais novos; a habitação - a coabitação acontece atualmente, quando há necessidade por parte das gerações mais novas que ainda não têm estabilidade para adquirir casa própria, ou no caso de divórcio; os cuidados pessoais - ocorrem quando um elemento apresenta incapacidade para se bastar a si próprio e ocupar-se das suas tarefas; as pequenas ajudas - especialmente com crianças e atividades domésticas; e o apoio emocional e moral - acontece quando há troca de experiências, quando se pedem sugestões e se tentam perspetivar alternativas para a vida.

Peixoto (2015) cita vários investigadores na sua tese apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto para obtenção do grau de Doutor em Psicologia, tais como, Alarcão (2002), Andolfi (1981), Minuchin & Fishman (1981), Relvas (2000) para afirmar que cada família, enquanto sistema que engloba os sistemas individual, parental, conjugal e fraternal, é um todo, ao mesmo tempo que é uma parte de outros sistemas, comunidades ou sociedades. A propriedade de ser maior do que a soma das partes, leva a que faça sentido equacionar o desenvolvimento familiar como sistema total. Ramos afirma que “na cultura popular portuguesa, ser avó e avô é ser mãe e pai duas vezes. Ser avô proporciona novas identidades, novos papéis, novas interações, dá um sentido à vida e um desejo de continuidade. Junto dos netos, os avós têm uma influência direta e, enquanto pais dos pais dos netos, têm uma influência importante nas atitudes e nos comportamentos educativos dos seus filhos, agora pais e educadores” (2005, p.207).

4. Intergeracionalidade

“Avô oiça este silêncio. Isto é o que eu mais gosto.”

Daniel Sampaio (2008, p. 24)

A intergeracionalidade promove a troca entre gerações, fomenta a comunicação, o convívio, a partilha. Facilita a mudança de mentalidades e favorece a cidadania, que deve ser igualmente facilitadora da inclusão, da solidariedade social e do bem-estar das pessoas, sendo que por solidariedade intergeracional se entende a necessidade de relações entre gerações harmoniosas e produtivas. Quando falamos em trocas ou relações entre gerações, Höpflinger (2009) esclarece que ambos os conceitos, “relação” e “intergeracional”, são polissêmicos e multidimensionais. Para este autor, a noção “de relações entre gerações designa os processos recíprocos de orientação, influência, intercâmbio e aprendizagem entre os membros de duas ou mais gerações (relações intergeracionais), ou entre membros da mesma geração (relações intrageracionais).

A forma e a dinâmica das relações entre as gerações resultam da experiência subjetiva, das semelhanças e diferenças, assim como da realização de papéis e funções proscritos institucionalmente (incluindo a disposição das próprias relações entre gerações)” (*idem*, p.21). Camilo, no artigo que escreveu para a revista *Motrivivência*, refere-se à intergeracionalidade como “parte intrínseca da constituição das sociedades e assume diferentes contornos na história da humanidade pacificando ou tencionando estas relações em vários campos como na família, na política, no Estado e na escola.” (2014, p.245). O mesmo autor nesse artigo vê os processos intergeracionais como momentos de diálogo, solidariedade e cooperação entre várias gerações, tendo sempre presente que este é um direito humano.

A relação entre distintas gerações ou intergeracionalidade é estabelecida inicialmente pela família, por meio de apoio emocional, dos pais para com os filhos, dos netos com os avós. Existe entre as gerações uma partilha constante de vivências e memórias que faz com que a família seja sem dúvida o primeiro meio onde a intergeracionalidade se verifica.

Em 1992, Ano Europeu das Relações Intergeracionais, a UE convocou todos os seus membros a apresentarem iniciativas de relações intergeracionais colocando estas questões no centro da investigação. Foi uma iniciativa que contribuiu sobremaneira para o alertar das consciências e para os benefícios que as relações intergeracionais trazem para todos, sejam avós ou netos.

Villas-Boas et. al. (2016) indicam que os primeiros projetos intergeracionais surgiram no final da década de 60 do século passado nos Estados Unidos da América, com o objetivo de colmatar a separação geográfica dos membros das famílias. Hoje um pouco por todo o mundo, há projetos de intervenção na área da intergeracionalidade. Ramos afirma que “A solidariedade social e familiar intergeracional e a qualidade dos vínculos afetivos, relacionais e comunicacionais entre as gerações, favorecem o sentimento de segurança e de pertença, a saúde e a qualidade de vida individual e familiar, contribuem para a produção de novas relações, papéis e representações, reforçam a coesão e integração do grupo, promovem diferentes formas de solidariedade intergeracional” (2005, p.196). As relações intergeracionais familiares podem ser apreciadas em três planos: o plano afetivo familiar, o plano normativo e o plano instrumental. O plano afetivo familiar é essencial na manutenção de ambientes socializantes ótimos de acordo com Erikson (1972) e, assim sendo devem ser proporcionados aos indivíduos desde que nascem até que morrem, constituindo o que Sgreccia (1997) designa de serenidade do mundo dos afetos. Quanto ao plano normativo, este refere-se aos costumes, normas e crenças que são partilhados pelos membros da família. O plano instrumental que pode incluir o apoio financeiro, o cuidado das crianças ou de idosos, a realização de tarefas domésticas, entre outros. Sem dúvida que as interdependências entre estes três planos são profundas e extremamente importantes. Nas relações intergeracionais familiares os afetos, a normatividade e o apoio instrumental só fazem verdadeiro sentido se pensados em simultâneo e de forma articulada.

As iniciativas intergeracionais constituem uma “forma de intercâmbio de conhecimentos, valores, sentimentos, percepções, bens, habilidades, modas e produtos culturais, que originam um sentimento de pertença” (Cantinho, 2018, p.21). Aprender a viver juntos, aprender a viver com os outros constitui um dos maiores desafios da educação. Marques (2012) considera que a união de gerações segregadas e a compreensão entre elas, potencia uma cidadania ativa e participação social, promove a partilha dos recursos sociais e profissionais, o conhecimento tácito e explícito entre as gerações, desafia problemas sociais entre gerações, diminui a solidão e o isolamento social, fomentam a sabedoria, a amizade, levando-as a aprender e apreciar heranças culturais e tradições. Para além disso, potencia a aprendizagem ao longo da vida e promove a manutenção e construção de capital humano e social ao longo do tempo. A figura seguinte (Fonte: Stella António, 2011, p. 143) mostra como é que o envelhecimento demográfico influencia as gerações intergeracionais.

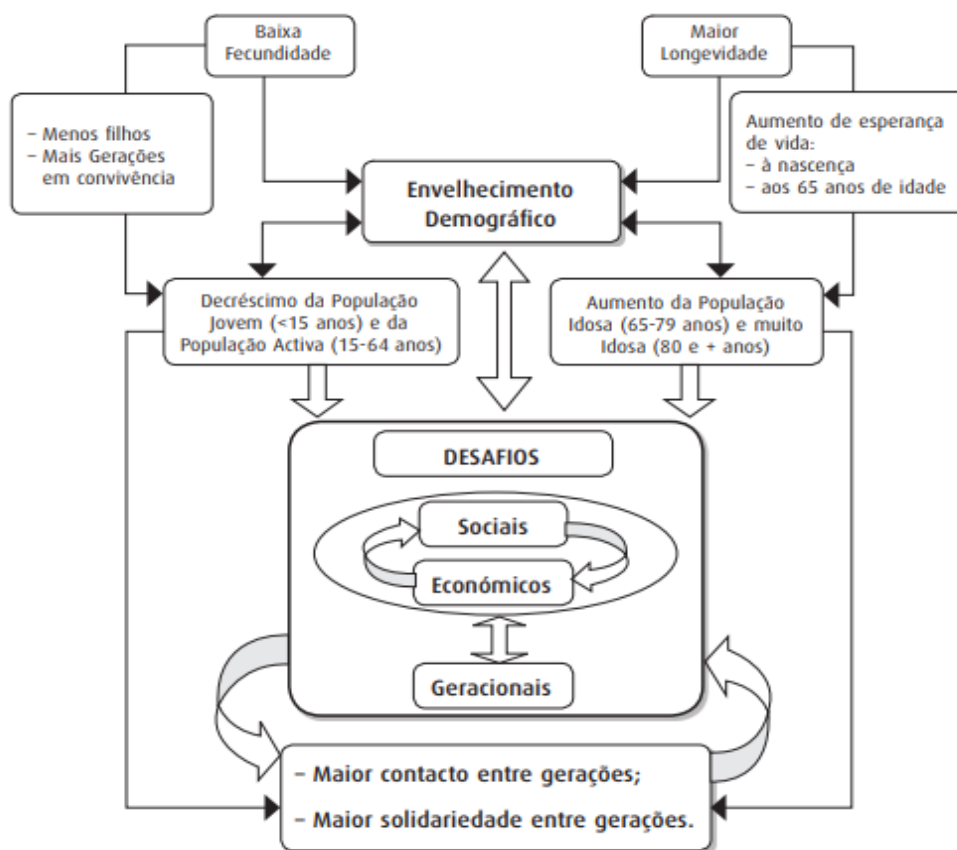


Figura 7 - Implicações do Envelhecimento Demográfico nas Relações Intergeracionais

Segundo Souza (2014), os efeitos do estabelecimento de vínculos entre avós e netos, pautados pelas trocas de experiências são bidirecionais. Se por um lado esta convivência permite ao neto(s) e/ou neta(s) formar uma opinião de carácter positivo sobre o processo de envelhecimento, também vai ter uma grande relevância para aqueles que se encontram na fase final das suas vidas, já que a interação com uma geração mais nova, motiva os avós para levar uma vida ativa e criativa, mesmo nesta fase existencial. O cuidado pressupõe uma relação e essa não deve ser de domínio sobre o outro, mas de com-vivência. Talvez seja por isto que a companhia dos avós, pautada no amor e na tolerância seja tão agradável e prazerosa como declararam os netos na investigação de Ramos (2011). Strecht afirma que “a vida contém as suas coisas regulares e irregulares e a todas é necessário estar atento. Dentro das diferenças normais entre gerações, é muito importante conseguirmos estar abertos a um movimento empático com o mundo dos jovens de hoje.” (2013, p.95).

Se pensarmos a evolução das relações intergeracionais damos-nos conta que a primeira grande mudança registada nas sociedades ocidentais e na portuguesa consiste nos crescentes índices de urbanidade. Tal terá a ver com o facto de hoje em dia, as famílias serem compostas

apenas por duas gerações, os pais e os filhos. Assim, a manutenção das relações intergeracionais para se tornarem intensas e continuadas ficam comprometidas pois, a vivência em conjunto não será a mesma. Devido a estas alterações, as mesmas ganham protagonismo tornando-se relações intergeracionais especializadas pois, frequentemente os avôs e os netos relacionam-se entre si por propósitos concretos. O acompanhamento à escola, o apoio numa atividade desportiva ou até mesmo no apoio ao estudo foram parte das atividades que são partilhadas entre os protagonistas da relação, sejam eles avôs ou netos.

A segunda evolução fundamental consiste na verticalização das relações intergeracionais. Como hoje em dia as pessoas vivem mais tempo, a coexistência de várias gerações familiares é possível por um período de tempo maior e mais prolongado tornando assim a partilha de experiências mais frequente e com maior espaço de tempo entre elas. Assim, no contexto atual, o fenómeno da verticalização das relações intergeracionais é inequívoco e incontornável, pois este potencia o desenvolvimento das relações avós/netos e bisavós/bisnetos.

A terceira alteração reside na maior partilha dos papéis de género no contexto da família atual. A divisão de tarefas já não é feita só para “sobrecarregar” as mulheres, mas consegue-se fazer uma divisão equivalente das mesmas. Exemplo disso é a atenção e cuidado que é dispensado aos idosos e às crianças. No entanto, há também sinais negativos quanto a esta partilha de tarefas. A mulher pode deixar de todo de desempenhar o seu papel de mãe e, como cuidadora do marido, transformar esta falta em institucionalização forçada.

A quarta alteração que podemos descrever como um fenómeno destas relações intergeracionais no contexto da pós-modernidade é a diversificação e reciprocidade dos processos socializantes. Tradicionalmente eram os idosos que possuíam o conhecimento, sobretudo no plano normativo (valores, crenças, saberes, tradições) e no entanto, na era da pós-modernidade, esta situação foi completamente invertida. Hoje em dia, os que detêm um maior capital social são os jovens em idade ativa. Sendo que os idosos e os jovens em idade não produtiva são os que acarretam um estatuto social menos elevado. A transmissão de conhecimento passou a ser feita em todas as gerações e de uma forma multidireccional. Assim sendo, tanto aprendem os mais jovens com os idosos, como os idosos com os mais novos. Todos os avós têm muito que aprender como os seus netos. A sabedoria dos avós também deve ser valorizada e ser transmitida aos seus netos. Essa troca de informação, essa partilha entre gerações deve e pode sempre ser repartida entre os mais novos e/ou os mais velhos, seja em família, seja na sociedade que também deve proporcionar essa mesma perspetiva de enriquecimento nas pessoas.

Atualmente a nossa geração tem tido dificuldades acrescidas em ensinar os jovens e cuidar dos velhos. Cabe-nos a missão de desempenhar papéis de família de orientação (com os seus pais) e de família de procriação (com os seus filhos). As famílias atuais, dependem de uma forma cada vez mais intensa do apoio dos avós na educação dos filhos, mas encontram frequentemente dificuldades em conciliar expectativas e metodologias educacionais distintas. Por outro lado, a geração dos pais é a mais afetada por fenómenos de desestruturação da família como o desemprego, o divórcio, a monoparentalidade, a parentalidade tardia e a autonomização dos filhos também tardia.

Podemos fazer uma síntese relativa à evolução das relações intergeracionais familiares:

Contexto tradicional	Contexto da pós-modernidade
- Horizontalidade, menor diferenciação dos contextos socializantes e das expectativas.	- Verticalidade, maior diferenciação dos contextos socializantes e das expectativas.
- Maior número de relações, menor intensidade das mesmas.	- Menor número de relações, maior intensidade das mesmas.
- Sentido da ação socializadora predominantemente descendente.	- Efeito de “nuvem” socializadora envolvendo todas as gerações.
- Afectos e valores partilhados espontaneamente no âmbito do apoio instrumental.	- Afectos, valores e apoio instrumental partilhado de forma independente, logo a sua articulação carece de ser socialmente pensada e construída.

Quadro 1 - Evolução das relações intergeracionais familiares

Maria João Valente Rosa (2012), na sua obra *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*, defende um modelo de interligação, entre aquilo a que chama “vantagens na coexistência entre juniores e seniores”, como uma resposta mais qualitativa à ocupação de pessoas em ciclos mais avançados de idade. Segundo Martínez, Kaplany & Carreras (2010) as intervenções intergeracionais exigem preparação, conhecimento, racionalidade e capacidade reflexiva, traduzindo-se em programas que coloquem em contacto as diferentes gerações ajudando assim, a satisfazer as necessidades individuais, familiares, comunitárias e sociais. Para Cabral & Marcuch (2016), a emergência intergeracional é necessária, criando espaços de partilha entre as gerações, focando-nos assim numa educação intergeracional que vise o desenvolvimento, partilha, aquisição de novos saberes e competências. Os autores focam que, ao facilitar a melhor compreensão entre as gerações, “é possível descristalizar e desconstruir alguns dos estereótipos associados à idade, e desta forma construir uma sociedade melhor” (*idem*, p.4). Tal percepção das pessoas mais velhas sobre o impacto causal da integração social no seu envelhe-

cimento bem-sucedido (Rowe & Kahn, 1998) permite, ainda, salientar o papel que as redes sociais nas quais essas pessoas estão inseridas têm na gestão dos seus sentimentos de solidão e na atenuação dos efeitos negativos inerentes às principais transições ocorridas em fases tardias das suas vidas como é o caso da passagem entre a vida profissional e a reforma.

França, Silva & Barreto citados por Oliveira (2015) afirmam que a solidariedade intergeracional ajuda na quebra de preconceitos sociais e na melhoria da qualidade de vida de jovens e idosos, beneficiando mutuamente as gerações. Os autores acrescentam que este tipo de relações ajuda a que os indivíduos se sintam melhor em relação a si próprios e ao mundo. Conseguem-se ainda melhores conhecimentos da história familiar, estabelecendo-se novas amizades, manutenção de valores e um melhor desenvolvimento cognitivo e social.

A educação intergeracional traz variadíssimos benefícios da educação para jovens e crianças. Villas-Boas *et. al.* referem que esses benefícios podem ser: “o aumento do sentimento de valor, autoestima e confiança em si mesmo; diminuição do sentimento de solidão e isolamento; ter acesso ao apoio de adultos durante os momentos de dificuldade; aumento do sentimento de responsabilidade social, do sentido cívico e de responsabilidade em relação à comunidade; percepção mais positiva das pessoas de idade; desenvolvimento de habilidades práticas; melhoria dos resultados na escola; desenvolvimento das habilidades acadêmicas, menor implicação em atos de violência e uso de drogas; aumento do otimismo; fortalecer-se para a adversidade; receber apoio na construção da própria carreira laboral; participar em atividades de lazer alternativas para fazer frente aos problemas, particularmente drogas, violência e conduta antissocial, etc...” (2016, p. 125). Todos estes benefícios são também sentidos pelos netos como é visível numa das cartas que Pedro Strecht partilhou: “Foi uma surpresa perceber ainda melhor que a avó tinha esta faceta tão inteligente e afetuosa na forma como entendia profundamente as nossas vidas. Não era uma avó de muitas perguntas, nem talvez de respostas rápidas, mas era uma pessoa de constante disponibilidade. (...) Demonstrava igualmente uma imensa alegria interior, uma paz e uma tranquilidade para olhar o mundo mesmo quando claramente se tratava de assuntos complicados de abordar ou difíceis de resolver de que esse mundo estava cheio” (2013 p.119).

5. Avós e Netos

“Avozar é tudo aquilo que os avós nos fazem. Por exemplo, gostar. Os pais também gostam de nós, claro. Mas a maneira como os avós o fazem é diferente (...)”.

Pedro Strecht (2006, p. 12)

Nunca estivemos tão velhos e nunca fomos avós tão novos e tanto tempo... a avosidade tal como se vive hoje é também uma novidade e uma descoberta para os investigadores. Nos tempos que correm é, como nos diz José Tolentino Mendonça no artigo mencionado, “um erro grosseiro representar os velhos como um peso: experimentam-no quotidianamente as famílias que sem a colaboração dos avós não saberiam como conjugar as vidas profissionais com a vida familiar; sabem-no as crianças e os jovens que nos mais velhos encontram disponível um bem que mais ninguém lhes oferece com aquela gratuidade: tempo; constatam-no todos os espaços de convivência humana que dos velhos recebem testemunhos de sabedoria, afeto e resiliência, pois eles felizmente têm olhos para aquilo que mais ninguém vê” (2020). São assim os avós que veem aquilo que é invisível aos olhos, que dão colo, que cuidam e perante a panóplia de estruturas familiares que hoje temos, ser avô ou avó é muito mais que uma simples ligação biológica. Segundo Strecht “dentro de uma família alargada, são habitualmente os avós que aparece no círculo concêntrico que se segue ao dos pais. É com eles que muitos netos ficam cada vez mais durante uma parte longa do seu tempo diário” (2016, p.28)

Os avós atuais, fruto das vivências do 25 de Abril e das conceções de liberdade, romperam com o modelo educativo baseado no autoritarismo e, por este facto, educaram de uma maneira mais suave, com respeito pela opinião e privacidade dos filhos e com a liberdade que o seu próprio percurso tinha tomado como bandeira (Sampaio, 2008). Este refere que são avós ativos e presentes que promovem ou intensificam valores, mais ou menos visíveis nos jovens atuais: a sinceridade e a frontalidade, o respeito pela diferença e o combate a todas as formas de discriminação, a liberdade de expressão, o amor sem calculismo e a importância da intervenção social em muitos comportamentos outrora escondidos. No entanto, encontram-se agora, em muitos casos, frente a filhos tornados pais que mostram às crianças permissividade, insegurança e excesso de gratificação na educação.

De acordo com Virgínia Pais surgem cada vez mais avós com perfis completamente distintos, como por exemplo os avós jovens, com filhos dependentes, a cuidarem dos seus

próprios pais e a sentirem que ser avô é uma parte importante do ciclo de vida como experiência pessoal (2013, p.31). Sinaliza ainda a mesma autora citando Sousa, Figueiredo & Cerqueira, que a “atual geração de avós é a primeira na história que pode esperar ter, em média, vinte anos para ver os netos crescer e serem adultos” (*idem*, p.32).

A mesma autora acrescenta que os avós atuais são pessoas que estão nos meados da vida, envolvidos em atividades profissionais e sociais, que praticam exercício físico regular e se comprometem com o papel de avós com satisfação. Os avós de hoje vivem mais anos, são mais saudáveis, têm maior poder económico, mais educação e formação e, simultaneamente, como nascem menos crianças, existem menos netos, o que permite uma atenção mais individualizada, mesmo havendo maior mobilidade e distância geográfica (*idem*, 2013). A literatura salienta o duplo contributo dos avós enquanto parceiros interativos, prestadores de cuidados primários e apoio emocional, transmissores do legado familiar e nacional, fornecedores de estimulação cognitiva e afetiva; e também enquanto fontes de apoio social e material aos pais dos netos. Com os netos, os avós podem ter contacto com novos ideais culturais, adotar posturas menos conservadoras, assim tudo se traduzirá numa perspetiva de envelhecer ativamente.

Um estudo feito pelo Boston College, nos Estados Unidos, referido por Azambuja (2017) comprova que para os avós, a convivência permite contacto com uma geração muito mais nova e, conseqüentemente, uma abertura a novas ideias. Para os netos, os idosos oferecem a sabedoria adquirida durante a vida – e esse conhecimento acaba por ser incorporado pelas crianças quando elas se tornam adultas. Segundo este estudo, os avós de hoje são percebidos como ajudando na condução da vida familiar, tornando-se figuras ativas e aparecem no cenário contemporâneo como uma forma de apoio social, instrumental e afetivo com que os pais contam rotineiramente para a tarefa de cuidar de suas crianças e educá-las.

Para Rosa (2017) a ligação intergeracional entre netos e avós traz conseqüências para as relações familiares a longo prazo. Os netos têm uma grande importância na vida dos avós, podendo o contacto entre ambos ser essencial para a integração emocional da pessoa em processo de envelhecimento. Muitas vezes os avós mais velhos tornam-se crianças outra vez e invertem-se os papéis “Outros netos cuidam já de avós. Preocupam-se. Querem ir visitá-los, levar-lhes coisas, fazer-lhes companhia” (Strecht, 2006, p.23).

Azevedo & Sastre (2015), consideram que o idoso tem um papel privilegiado na família, os avós têm muita sabedoria, capacidade de amar e partilhar saberes aos mais novos. Os avós são um repositório vivo do passado e das origens da família de que a criança se vai apropriando pela partilha de conhecimentos, vivências e histórias, aprendizagens e descobertas feitas com os avós e aos poucos, o seu papel de neto vai dar lugar ao filho na nova família, de

acordo com a perspectiva de Ducharme & Barroso (2012, p. 191). Em Portugal, de acordo com Jorge & Lind, citado por Aboim, Vasconcelos & Wall (2013), 70.5 % dos avós fazem parte da rede direta de apoio parcial das famílias portuguesas, seja no suporte financeiro, seja no cuidado aos netos ou em qualquer outro tipo de apoio. O estudo europeu “A prestação de cuidados dos avós na Europa” desenvolvido por Glaser, Price, Montserrat, Gessa & Tinker, revelou recentemente que mais de 40% dos avós em 11 países europeus asseguram o cuidado aos netos, sendo que em Portugal a prestação de cuidados intensivos (diários ou mais de 15 horas por semana) é superior aos cuidados ocasionais ou menos intensivos (2013).

Ao desenvolverem relações de afeto, os avós podem devolver aos netos a possibilidade de reinvenção de um espaço interior, podem desenvolver a possibilidade de viver novos mundos interiores, de atribuir novos significados às suas experiências sem que as deixem ficar pela rama dado o frenesim dos dias de hoje. Podem também trazer alguma sabedoria ao lidar com a vida como afirma a avó do livro de Strecht quando diz: “digo-lhes do fundo do coração que a tempestade passa, nem que seja ao fim de um tempo sentido no limite, mas passa sempre. Passa, é verdade, passa, canto-lhes repetidamente como uma melodia de embalar.” (2017, p. 70). A convivência com os netos motiva os avós para levar uma vida mais ativa e criativa.

Azambuja e Rabinovich citados no estudo de Lisboa *et al* (2018) esclarecem que a relação entre avós e netos está baseada no tipo de relacionamento determinado pela frequência de encontros. Esta frequência possibilita não apenas a quantidade das interações como a sua qualidade na convivência. No mesmo estudo também se concluiu que a casa dos avós é o ponto de encontro familiar e o espaço mediador do diálogo, este de fundamental importância, pois possibilita a troca educacional entre as gerações. Os avós, através da transmissão de valores, são considerados por Matos & Neves (2012) um elemento importante na socialização dos netos, ocorrendo ao longo de toda a vida, sendo influenciados mutuamente. Nesta relação de trocas constantes, tanto os avós como os netos ficam sempre a ganhar com a mesma.

De acordo com Neugarten & Weinstein, citado por Sousa, podem-se considerar cinco estilos de avós: “(i) os formais - sabem manter a distância entre as gerações como forma de respeito para com os mais velhos, diferenciando-se do papel parental; (ii) os divertidos - a componente lúdica e recreativa é a principal neste tipo de relacionamento que se pauta pelo companheirismo e pela troca de experiências positivas; (iii) substitutivos - tendem a tomar atitudes que substituem os pais na sua ausência, zelando como um pai ou mãe e educando; (iiii) autoritários - sobrepõem-se aos pais e colocam-nos perante os filhos numa posição de subordinados; (v) distantes - são aqueles que se encontram apenas por ocasião das festas familiares ou nas férias” (2004,pag.34).

A disponibilidade que a maioria dos avós tem, permite-lhes investir mais nos netos e até nos bisnetos cumprindo uma série de funções que vão muito além do tomar conta. Assim dar afeto, fazer vontades, dar tempo para realizar tarefas, fazer programas especiais, faz parte da função mais emocional da relação avós-netos. Também podem ter um papel fundamental na promoção do desenvolvimento das crianças, através da interação, estimulando aprendizagens de competências. A passagem de saberes acumulados e aspetos da própria cultura familiar para as gerações mais novas é uma das tarefas dos avós. A integração das experiências educativas já vividas enriquece a relação estabelecida com a criança e transmite segurança e firmeza. Assegurar a continuidade de valores é para o membro da geração mais velha o passar de testemunho, que lhe permite um sentimento de completude (Kivnick, citado por Sousa, 2004).

No estudo realizado por Araújo & Dias (2010), cuja finalidade foi investigar as vivências e perceções de avós que criam os netos pertencentes a um nível socioeconómico baixo, foram destacadas as dificuldades financeiras na criação dos netos, assim como a dificuldade de colocar limites aos mesmos. No entanto, a proximidade e o amor recíproco entre avós e netos foram apontados como aspetos positivos, os quais foram associados a sentimentos de felicidade e satisfação, minimizando as dificuldades. Entretanto, alguns avós revelaram sentir-se culpados pela preferência em relação aos netos de que cuidam, em detrimento dos demais. De um modo geral, os avós que integraram esse estudo referiram não medir esforços para cuidar dos netos, pois, os benefícios advindos desta convivência proporcionaria energia para continuar a viver.

Bawin-Legros & Gauthier citados por Pires (2010) dividem os avós em duas categorias: a dos avós substitutos educativos e a dos avós transmissores. Os avós da primeira categoria caracterizam-se pela tendência em substituírem os pais na responsabilidade de educar, havendo, neste tipo de relacionamento, um prolongamento dos laços entre mãe e filha (uma vez que predominam os avós maternos) e verificando-se um ritmo intenso de contactos, favorecidos pela proximidade geográfica. Já à segunda categoria pertencem, com mais frequência, os avós de classes médias-altas, que privilegiam a sua independência e autorrealização fora do círculo familiar. Este tipo de relacionamento não implica uma menor solidariedade: existem, apenas, outras formas de expressão dos laços afetivos, sendo que se baseia numa atitude de companheirismo, com um acompanhamento escolar ativo e prolongado, uma forte componente de organização dos tempos livres dos netos e a transmissão de bens simbólicos. Os mesmos autores referem, também, um terceiro perfil de relacionamento – o dos avós passivos – em

que o contacto entre avós e netos é escasso e advém frequentemente de problemas relacionais entre duas gerações.

Virgínia Pais (2013) também ressalta os papéis dos avós mais apreciados pelos netos, através da conceção de Kornhaber: o de historiador da família (estabelece a ponte entre os netos e o passado); o de professor (ensina o que sabe aos netos); o de mentor (estimula a ambição e a imaginação); o de estudante (aprende coisas novas conjuntamente com os netos); o de apoio natural; o de parceiro (assume o papel de secreto, mas inofensivo, conspirador); o de génio (satisfaz os desejos dos netos); o de herói (demonstra coragem e força); o de modelo (serve de exemplo a nível de atitudes, comportamentos e opiniões); o de feiticeiro (assume-se o contraponto mágico da realidade diária) e o de guia espiritual.

É comum os avós transformarem em orgulho as competências, os desempenhos e até algumas pareças dos seus netos. Esta autoestima projetada é, nos avós, uma extensão do seu próprio sentido de coerência, pois sabem-se influentes no seu papel de reservatório cultural, transmissores de uma herança que eles próprios edificaram e da qual se sentem guardiões (Gomes-Pedro, 2006). Os netos simbolizam também a continuidade do nome, dos genes, das memórias, dos valores e do património (Oliveira, 2012).

De acordo com Ferland (2006) os avós e netos ganham com toda esta interação, de uma maneira geral, positivamente. Nesta relação os avós contribuem com a transmissão das histórias familiares, pois falam aos netos das suas raízes familiares, contribuindo para que a criança se conheça a si própria e fornecendo assim laços de filiação. São transmissores de tradições, pois em muitas situações são os avós que reúnem a família em determinadas festas e transmitem a cultura familiar, por exemplo as festas de Natal ou passagem de ano com ementas especiais da família, aniversários e também a passagem de objetos particulares como fotografias ou joias. São também fulcrais na transmissão de valores, como o respeito pelo outro, o amor, a importância da família e as coisas simples, são alguns dos valores fundamentais transmitidos pelos avós. Para muitas crianças os avós são uma fonte de transmissão de conhecimento, disponibilizando algum do seu tempo para explicar e responder às questões dos netos. São confidentes, uma vez que os avós estão quase sempre prontos a ouvir os netos, relativizando os problemas. O que acontece sobretudo quando os netos se encontram na fase da adolescência. Se atendermos às mudanças que a estrutura familiar tem vindo a sofrer, os avós desempenham muitas vezes o papel de estabilidade contribuindo a nível financeiro e também ao que Ferland (2006) designa de nível instrumental tomando conta das crianças algumas horas por dia, acompanhando-as ao médico quando os pais não podem ou ajudando nas tarefas domésticas. Os avós são muitas vezes o esteio familiar, “são sempre precisos em

momentos de crise. Representamos o muro velho que delimita o jardim, aquele onde já a hera cresceu ao longo dos anos e que se moldou ao calor tórrido do verão, à chuva hostil do inverno, abrindo e fechando os seus poros tanto quanto lhe é possível permanecer erguido, sábio, seguro” (Strecht, 2013, p. 71).

Daniel Sampaio sustenta que a razão está do lado dos avós porque, como historiadores da família, garantem a autonomia e a diferenciação dos mais novos. Sem dúvida, o mais importante é dar atenção, reservando tempo para brincar, discutir, passear e estar com a criança, uma vez que estas também gostam que os adultos escutem as suas histórias e aventuras. A avó de Strech afirma “Os meus netos também precisam muito de amor. De amparo, de se sentirem cuidados. As crianças não se cuidam sozinhas, precisam de ser cuidadas na perceção das suas necessidades, na antecipação das falhas, no controlo dos excessos. Amparar e cuidar deixam-nos perante elas como um espelho que reflete onde cada um se deseja ver representado” (*idem*, pp.101-102).

5.1 Variáveis que influenciam a relação avós-netos

Muitas são as variáveis que influenciam o relacionamento entre avós e netos, como a idade, o gênero, a distância geográfica, o trabalho e saúde dos avós, o nível sócio educacional da família e a ocorrência de eventos disruptivos, nomeadamente separações, crises e doenças (Dias, 2002).

Kivett (1993) afirma que adultos mais velhos, com melhor saúde física e mental, têm um papel mais ativo na vida dos netos. Hodgson (1998) descobriu que as mesmas relações são afetadas por contingências do decorrer da vida de uns e de outros. A este propósito, Kivett, citado por Castañeda, Sánchez, Sánchez & Blanc (2004), aponta a questão da distância geográfica como um fator que influencia frequentemente a relação, a questão física pode ter maior influência nos avôs do que nas avós, já que os avôs estão mais ligados a atividades de exterior que tendem a ser de tipo mais físico e desportivo.

No que diz respeito à frequência e ao tipo de contacto, segundo Creasey e Kaliher, citados por Cunha (2013), estes condicionam a percepção da relação e segundo Dias & Silva (2003) influenciam a existência de atividades partilhadas como ouvir histórias e experiências dos avós, conversar, almoçar, telefonar, visitar e dar presentes. O avô de Pedro Strech refere que “Todos os meus netos, em alguma fase do seu desenvolvimento, elegeram literalmente o nosso jardim como o seu espaço: espaço físico, claro, e não estamos a falar de uma pomposa vila romana, mas de um local onde podem dar largas à imaginação, como se o tempo parasse, suspenso, elevando essas pequenas e simples vivências à sensação de eternidade, o sentimento de glória no sentido da abundância, um bem-estar redobrado no mais ínfimo instante que todos nós guardamos de algumas recordações de infância” (2014, p. 62). A frequência e o tipo de contacto parece também estarem ligados à questão da necessidade de cuidado ao neto, sendo que, quanto mais jovem, maior será a necessidade e que poderá ajudar a explicar a diminuição da frequência de contacto com o crescimento do neto de acordo com a perspectiva de Triadó *et al* (2005).

Também Kennedy (1992) considera que os netos que veem os avós mais frequentemente se sentem mais próximos, têm uma relação mais direta e um maior sentimento de entendimento. Há estudos citados por Cunha que refletem a tendência de uma proximidade maior com os avós. Há ainda outros estudos como os de Osuna (2006) e Viguer et al. (2010), que argumentam que quanto maior for o contacto, maior será a tendência para a existência de atividades conjuntas e, conseqüentemente, maior a facilidade para estabelecer uma relação próxima e direta, e maior o sentimento de entendimento entre os dois, sendo que outros estudos

defendem que a relação entre avô e neto se desenvolve pela participação em atividades em conjunto, assistência e suporte, além de ajuda para enfrentar desafios familiares. Pedro Strech refere “Acho espantoso como a noção das coisas muda através dos tempos. Esta mudança não para de me fascinar, sinto nela um alento diferente em cada dia que vem e sei que escutar o ponto de vista dos mais novos é algo que nos faz sentir menos pesados” (2014, p.69). Citados por Sampaio (2008) esta tendência pode ser justificada com uma aproximação entre avó e mãe ainda durante a gravidez. A tendência das avós serem mais próximas dos netos, fã-las passar por um maior número de atividades que os avôs mantêm com os netos, assim tem um maior envolvimento com os mesmos e pela percepção de que as avós, em geral, são as figuras mais importantes (ideia defendida por Creasey & Koblewski, 1991; Eisenberg, 1988).

Ao mesmo tempo, outros investigadores como Brown (2003), Creasey & Koblewski (1991), Hoffman (1979), contradizem esta informação, afirmando que todos os avôs têm algum conhecimento sobre atividades e bem-estar da maior parte dos netos e que não há diferenças entre géneros de avós. Numa visão mais globalizante, Mann, Khan & Lesson (2013) afirmam, a partir dos dados do seu estudo, que aparentemente existe menos tendência de proximidade com a avó materna à medida que o neto cresce, sendo nos netos do sexo masculino que essa tendência é mais óbvia. No caso destes netos, os dados suportam que os avôs surgem pelo menos tão prevalentes como as avós maternas, sendo que a partir dos 12 anos de idade há maior probabilidade de ser com os avôs maternos que estes netos se dão melhor.

O género aparece inevitavelmente ligado à questão da linhagem, sendo que os avós maternos surgem como as figuras verdadeiramente significativas para os netos. Os avós paternos são considerados mais distantes de acordo com os estudos de Osuna (2006) e de Triadó, Martínez & Villar (2000) e considera-se que desfrutam menos da existência dos netos (Fingerman, 2004). Embora haja estudos, como os de Van Ranst et al., (1995), que confirmam apenas parcialmente esta informação, as avós maternas serão consideradas mais importantes e figuras menos distantes, mas os avós maternos não serão considerados, globalmente, mais importantes e menos distantes. Somary & Strieker (1998) não encontraram diferenças de contacto, sendo que os autores explicam que as diferenças serão explicadas pela tendência existente de a linhagem paterna viver geograficamente mais distante que a linhagem materna e que se essa diferença for tida em conta, as diferenças de linhagem deixam de existir.

Ainda assim, em geral, as avós surgem mais ligadas ao papel relacional-afetivo e de cuidados, enquanto os avôs assumem mais os papéis de conselheiros e ensinadores, além do papel ligado às narrativas de acordo com o já citado estudo de Van Ranst *et al.*, (1995).

Triadó e Villar (2000) afirmam a este respeito que as avós parecem estar ligeiramente mais implicadas em questões como a ajuda económica, os cuidados de substituição e em pedidos de ajuda, embora esta última surja apenas no estudo como sendo estatisticamente significativa.

A questão da idade surge como altamente contraditória na literatura. Assim como há trabalhos como os de Roberto (1990) e de Triadó *et al.* (2000) que concluem que quanto mais velhos os avós, mais distantes os netos adolescentes os consideram, como noutros trabalhos afirmam que a idade não será uma variável influenciadora, já que a dinâmica relacional se vai alterando ao longo do tempo, produzindo o que desse ponto de vista poderia ser considerada uma diferença de idades. Por exemplo, neste último trabalho referenciado, os autores consideram que qualquer alteração na relação por influência da idade está mais ligada às alterações que os netos sofrem ao longo da adolescência (período estudado), que também têm influência noutras relações, como a relação com os pais. Há ainda outros trabalhos (Triadó *et al.*, 2006) que consideram que são as avaliações da relação que são diferentes entre avós e netos, sendo que os netos se centram em características individuais e os avós, para além destas, tendem a incluir a forma como exercem o seu papel na sua avaliação.

Segundo Boon & Shaw (2007), os netos jovens adultos têm preocupações com avós que padeçam de algum problema de saúde. Consequentemente passam pelo medo de que venham a morrer num futuro próximo, que possam deixar de existir a qualquer momento, que venham a ficar sós e que a relação se venha a deteriorar devido à ausência de contacto. Estas perceções tendem a ser ampliadas nos casos em que os netos experienciam relações mais próximas e quanto mais grave a questão de saúde parecer. Apesar disso, os netos reportam pontos positivos em relação à situação, nas áreas de coesão familiar e perceções acerca da sua própria saúde.

King & Elder (1995) abordaram a questão da ruralidade, comparando famílias que vivem em meio rural e famílias que vivem em meio urbano. Concluíram que famílias a viver em meio rural são significativamente mais próximas dos avós e, em especial, dos avós paternos, sendo também reportada maior qualidade na relação por parte dos netos, mas apenas em relação ao avô paterno. Concluem ainda que há maior proeminência dos avós em geral e particularmente dos avós paternos, sendo mediado pela distância e que a relação entre avós e netos sofre influência de outras relações intergeracionais que existam na família.

Outro estudo de King, Silverstein, Elder, Bengtson & Conger, 2003 vai no mesmo sentido e indica que os netos adolescentes que vivam em meio rural recebem maior ajuda dos

avôs paternos do que os netos que vivem em meio urbano. É ainda reportado menor nível de conflito no mesmo sentido, mas em relação às avós maternas.

Para além disso, um outro estudo que compara a relação em contexto rural com o contexto citadino, aponta a escolha, na maior parte dos casos, de uma avó como a mais próxima, embora haja um grande número de netos que não tenha conseguido identificar um avô/avó, mas antes um par ou afirmando-se como próximos de todos os avós. Danielsbacka & Tanskanen (2012) abordam ainda a questão de os avós terem ou não uma atividade profissional, prevendo que os avós paternos e as avós maternas que tenham uma atividade em *part-time* estarão mais envolvidos do que os mesmos avós que trabalhem a tempo-inteiro e que a não existência de uma atividade profissional aumenta o envolvimento em todos os avós. Contudo, de acordo com Hank & Buber (2009), apenas nos avós maternos é que há maior envolvimento sem atividade do que nos avós que trabalham em *part-time*.

De forma geral, vai depender de diferentes fatores relacionados com o avô, o neto e a família. De acordo com Tur & Olivares (2005), constata-se que, na relação com as avós, estas enfatizam mais os aspetos emocionais da relação com os netos, seguindo a tendência cultural em que a mulher tem um papel mais relevante no cuidar das crianças. Dutras (2008), na sua tese, concluiu que as avós consideram importante o amor incondicional, a dispensa de mimos e o apoio aos netos.

Estes estudos de Tur & Olivares demonstram que os avós maternos desempenham, comumente, um papel mais significativo na vida dos netos, pois a frequência de contacto é superior entre estes e os netos. No caso do divórcio dos pais, os avós maternos assumem também maior suporte aos netos, uma vez que, maioritariamente, a regulação do poder paternal das crianças é confiado à mãe. A maioria dos estudos enfatiza que as relações avós/netos, com maior qualidade, são aquelas onde existe uma maior frequência de contacto, sendo que, com o crescimento dos netos, a relação torna-se mais distante.

Para Elder Jr. & Mueller, citados por Cardoso, não são apenas fatores como proximidade geográfica, educação, idade e género da diáde que garantem um relacionamento bem-sucedido, uma vez que estas condições podem promover maior interação, mas não garantem o significado e a forma do relacionamento. Deve-se considerar também o relacionamento dos avós com os seus filhos (pais das crianças) e com os seus próprios pais e avós. Os avós que têm um bom relacionamento com os seus filhos adultos e com os cônjuges dos seus filhos terão maior probabilidade de desenvolverem uma relação gratificante com seus netos (Cardoso, 2010).

A proximidade geográfica facilita o contacto regular entre as gerações, o que é de extrema importância para a troca de apoio social e económico, bem como para manter a solidariedade familiar. Especificamente, argumenta-se que a residência conjunta entre avós e netos auxilia na promoção do contacto diário e na interação, contribuindo para a manutenção de trocas afetivas e materiais entre as gerações. No entanto, os elevados níveis de mobilidade geográfica nas sociedades ocidentais e não-ocidentais reduziram, significativamente, as oportunidades de muitos avós viverem com os netos. Mas os avanços tecnológicos têm ajudado a reduzir o custo das comunicações e das viagens, tornando o contacto entre os membros da família menos dispendioso e mais acessível. Estes avanços têm auxiliado a minimizar os obstáculos, apresentados pela distância, de forma a manter e reforçar os elementos positivos das relações intergeracionais de acordo com Park *et al.*, (2006), mas, para Carmen & Neila (2008) a mobilidade social não permite que as pessoas convivam.

Os avós não terão a oportunidade de acompanhar o crescimento dos netos, as suas conquistas quotidianas, os seus modos de ser, os seus gostos, os seus amigos. Esta impossibilidade de diálogo torna-se maior, quanto menos idade tiver o neto, pois enquanto pequeno, tem mais dificuldade em se expressar verbalmente. A distância geográfica limita a intimidade, prejudicando a comunicação. À medida que os netos crescem, vão-se desenvolvendo e amadurecendo, adquirindo mais autonomia e responsabilidade pela continuidade da interação com seus avós e outros membros da família. Desta forma, passam a decidir quando querem ver os seus avós, o que não acontecia antes da adolescência, quando as visitas eram sempre mediadas pelos pais. A qualidade do relacionamento pode então ganhar ou perder relevância, pois o adolescente vivencia uma etapa da vida marcada por dúvidas e descobertas (Macedo, 2007).

Um outro preditor de acordo com Peixoto (2015) é o número de netos, pois quantos mais netos existem, maior é a probabilidade do contacto ser menos frequente com todos. É importante considerar também o sexo dos avós, uma vez que as avós tendem a manter um contacto mais frequente com os netos do que os avôs. Os avôs, por sua vez, tendem a praticar mais atividades físicas com os netos, como caminhadas ou jogos (Smorti *et al.*, 2012). Salienta-se ainda a ligação avós-netos, uma vez que os maternos estão, normalmente, mais presentes na vida dos netos, nomeadamente as avós, com as quais os netos desenvolvem atividades como conversar, fazer refeições, contar histórias do passado e jogar/brincar. Podem ainda salientar-se outros preditores, de acordo com Hakoyama & MaloneBeach (2013) como o nível de escolaridade dos avós, a saúde dos mesmos, na medida em que é mais provável que os avós que têm menos problemas de saúde, tenham maior facilidade e possibilidade de interação.

Há ainda destaque também para a personalidade, tanto dos avós como dos netos e para a idade, pois os avós com 65 anos ou menos tendem a desenvolver um maior número de atividade com os netos (nomeadamente as avós).

Outro fator importante é a idade dos avós. Becker & Steinbach (2012) sugerem que a idade cronológica dos avós vai influenciar a relação que criam com os netos. Por exemplo, avós que estejam reformados vão ter mais tempo livre, no qual podem aproveitar para realizar atividades e tarefas com os netos, o que leva a um estreitamento dos vínculos afetivos entre eles. Todavia, estes avós, devido à sua idade mais avançada, são mais vulneráveis no desenvolvimento de doenças do foro físico e/ou mental, derivadas do processo de envelhecimento.

Por fim, a linhagem (isto é, se são avós maternos ou paternos) também parece ser um fator que influencia a relação entre avós e netos, sendo que os avós paternos realizam atividades de caráter mais linguístico do que os avós maternos. Para além disto, em 2017, Azambuja & Rabinovich concluíram que a relação entre avós e netos está baseada no tipo de relacionamento determinado pela frequência de encontros. Esta frequência possibilita não apenas a quantidade das interações como a sua qualidade na convivência. Sabe-se ainda que a casa dos avós é o ponto de encontro familiar e o espaço mediador do diálogo, este de fundamental importância, pois possibilita a troca educacional entre as gerações (Schmidt, 2007). A proximidade geográfica parece influenciar os parâmetros de confiança e mediação, na medida em que, esta facilita a relação (Cunha & Matos, 2010).

Neste sentido, Viquer, Meléndez, Valencia, Cantero, & Navarro (2010), a partir dos seus resultados, elaboraram um perfil do “avô preferido” pelas crianças, sugerindo que o avô preferido é a avó materna, reformada ou dona-de-casa, entre os 60 e os 70 anos e que vivem na mesma zona ou cidade que o seu neto, mantendo contacto várias vezes por semana. Por sua vez, segundo Oliveira & Karnikowski (2012), na perspetiva dos netos, adolescentes e jovens adultos, os avós “ideais” são aqueles que mais lhes transmitem amor, carinho e afetos e em seguida, são aqueles que têm uma maior tolerância, compreensão, uma mente mais aberta e que dialogam e comunicam com os seus netos.

As avós maternas, de acordo com o estudo de Azambuja & Rabinovich (2017) são as preferidas dos netos, pois são as que normalmente estão mais envolvidas no cuidado das crianças, ajudando-as nas pequenas e grandes tarefas. Estas estabelecem uma relação com os seus netos de forma a influenciar a sua vida. A propósito das avós maternas e olhando para estes estudos que vão discutindo as variáveis da relação entre avós e netos sempre que se fala nos avós maternos eu tenho que concordar que são pessoas que me ajudam a estruturar a minha vida. Desde sempre se fizeram presentes e acompanharam todas as etapas da minha vida.

Não posso distinguir entre o avô e a avó materna pois ambos são igualmente preocupados com as minhas escolhas e com o meu bem-estar. Falamos todos os dias. Sempre que tenho um tempo livre vou visitá-los o que normalmente acontece quinzenalmente. Quando preciso de tomar decisões ainda ouço os seus sábios conselhos e posso dizer que o colo dos avós ainda é o melhor colo do mundo.

- Abordagem metodológica

Metodologia

“Todo ponto de vista é a vista de um ponto. Para entender como alguém lê, é necessário saber como são seus olhos e qual é sua visão de mundo.”

Boff, 1998

Situamo-nos sempre no ponto de partida com a nossa experiência, com o que sentimos e com os sonhos que temos. As leituras que vamos fazendo ajudam-nos a perceber quais as perspectivas que se aproximam da nossa visão, do caminho que escolhemos seguir. Outras leituras mostram-nos novas perspectivas, novos caminhos. Há ainda outras leituras que nos apresentam perspectivas completamente diferentes das que desejamos. Estas também são muito importantes pois são talvez as que nos obrigam a refletir sobre o nosso ponto de vista. Certo dia, Lewis Carrol diz-nos que a Alice do País das Maravilhas perguntou ao gato: qual é o caminho a seguir? O gato respondeu-lhe que quando não sabemos para onde ir qualquer caminho serve. Há assim que ir estruturando o caminho.

Para Fortin (1999), a investigação começa sempre com um problema ou grupo de problemas preliminares. Deste modo, a questão central desta investigação é “Como é que a tarefa de cuidar dos netos contribui para um envelhecimento bem-sucedido?”, a partir da qual se levantaram outras questões para ajudar a responder de forma mais pormenorizada aos desafios que se colocam. As questões de investigação são enunciados interrogativos concretos, escritos no presente e que incluem a população estudada (Fortin,1999). Para a dissertação vão surgindo outras questões como:

- ✓ Qual o perfil da relação avós e netos?
- ✓ Qual o significado que os avós atribuem à relação com os netos?
- ✓ Que aspetos positivos e negativos percebem os avós da sua relação com os netos?
- ✓ Que promoção de envelhecimento bem-sucedido é trocada nesta relação entre ambos?

Fortin (1999) define o objetivo de um estudo como uma declaração que explicita a orientação da investigação, segundo o nível de conhecimentos estabelecidos no domínio em questão. Para dar resposta às questões de investigação enunciadas, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

- ✓ Perceber se a tarefa de cuidar dos netos contribui para um envelhecimento bem-sucedido;

- ✓ Identificar os significados que os avós atribuem à sua relação com os netos;
- ✓ Demonstrar a importância das relações intergeracionais entre família;
- ✓ Descrever os fatores que condicionam os avós no desempenho do seu papel.

O investigador que opta pelo método de investigação qualitativa preocupa-se com uma compreensão absoluta e ampla do fenómeno em estudo. Sem procurar controlar o fenómeno e o meio, ele observa-os, descreve-os, interpreta-os e aprecia-os tal como se apresentam. O propósito desta abordagem de investigação é descrever ou interpretar, mais do que avaliar (Fortin, 1999).

A metodologia consiste num dos mais importantes processos na investigação em ciências sociais visto que toda a investigação necessita de uma metodologia que engloba certas técnicas e métodos. Desta forma, segundo Pardal, a metodologia consiste num “estudo sistemático, por observação da prática científica, dos princípios que a fundamentam e dos métodos de pesquisa utilizados. A descrição detalhada de todas as operações necessárias para a realização de uma determinada tarefa de um campo particular” (1995, p.12).

Ao nível paradigmático situamos a investigação numa perspetiva qualitativa ou interpretativa, ao encontro do referido por Mertens “as premissas básicas que orientam o paradigma interpretativo/construtivista são que o conhecimento é socialmente construído por pessoas ativas no processo de investigação, e que os investigadores devem tentar compreender o mundo complexo da experiência vivida a partir do ponto de vista daqueles que a vivem” (1998, p. 11). Na mesma linha de pensamento, enraizado no construtivismo de Piaget, segue a citação de Merriam quando esclarece que “todos os tipos de pesquisa qualitativa são baseados na visão de que a realidade é construída por indivíduos que interagem com seus mundos sociais. Os pesquisadores qualitativos estão interessados em compreender o significado que as pessoas construíram, ou seja, como é que cada um dá sentido ao seu mundo e as experiências que vive” (1998, p. 6).

Bogdan e Biklen (1994) indicam as seguintes características para a pesquisa qualitativa:

- ✓ A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como fonte direta dos dados e o pesquisador como instrumento-chave;
- ✓ A pesquisa qualitativa é descritiva;
- ✓ Os pesquisadores qualitativos estão preocupados com o processo e não simplesmente com os resultados e o produto;
- ✓ Os pesquisadores qualitativos tendem a analisar os seus dados indutivamente;

✓ O significado é a preocupação essencial na abordagem qualitativa.

Numa abordagem interpretativa e crítica pretende-se perceber como é que esta nova realidade dos avós atuais e a tarefa de cuidar dos netos pode contribuir para que envelheçam bem e felizes, para que como já se referiu neste trabalho se acrescente vida aos anos.

Recolha de Dados

Quanto às técnicas de recolha de dados irá recorrer-se ao inquérito por entrevista. Ketele & Roegiers definem entrevista como “um método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas selecionadas cuidadosamente, a fim de obter informações sobre factos ou representações, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspetiva dos objetivos da recolha de informações” (1993, p.22). Para estruturar este diálogo foram formuladas questões orientadoras que compõem o guião da entrevista semidirigida utilizado nesta investigação e que se encontra no Anexo 1. As entrevistas efetuadas foram gravadas em formato Som Wave ou efetuadas via zoom e transcritas posteriormente.

A entrevista deve ser como um diálogo, que facilite a denominação dos aspetos da vivência da pessoa, ainda não denominados, de modo a que a compreensão da experiência seja formada em conjunto entre entrevistador e entrevistado.

Para facilitar a abertura dos participantes e a consequente partilha de informações, deve-se entrevistar quando e onde for mais confortável para estes pois, desta forma, o participante mais facilmente revela a informação procurada (Carpenter, 2002). Antes da entrevista em si, abordar-se-á cada participante, no sentido de sondar a possível participação, explicando-se o tema central em que a entrevista se irá focar.

De acordo com Ander-Egg (1995) o universo da investigação é tido como a totalidade de um conjunto de elementos, seres ou objetos que se deseja investigar. Para Lakatos & Marconi (2003), só é necessário selecionar uma amostra, quando o estudo não é censitário, ou seja, não abrange a totalidade dos componentes do universo (população). A amostra é, assim, uma porção ou parcela, devidamente selecionada do universo. A amostra para as entrevistas serão pessoas idosas (com idade superior ou igual a 65 anos), que sejam avós; pessoas que a autora conhece, e que expressem vontade de participar no estudo; avós que estejam com os respetivos netos, pelo menos, duas vezes por semana ou que partilhem alguns momentos com os mesmos. Será utilizada uma amostra por conveniência não probabilística, uma vez que não

se efetuam procedimentos aleatórios. Os avós entrevistados não são de todo desconhecidos para a autora daí, não podendo ser um procedimento aleatório.

Pretende-se que as entrevistas sejam realizados com pessoas que vivam em contextos urbanos para que a disponibilidade dos avós também possa ser percebida pela autora. Assim, com uma maior oferta de atividades, o foco no bem-estar dos avós, passa pelo cuidar dos netos como finalidade de envelhecer bem.

Saliento que nesta dissertação, os intervenientes têm a total confidencialidade sobre a sua verdadeira identidade. Os nomes utilizados para cada um, são trocados e os seus nomes verdadeiros resguardados. Também os nomes aos quais se referem os entrevistados foram substituídos por outros garantindo que não há possibilidade de estabelecer inter-relação entre o entrevistado e as pessoas às quais se refere. Esta garantia de anonimato foi-lhes transmitida antes da realização da entrevista.

Como salienta Quivy & Champenhoudt (1998), na entrevista “instaura-se uma verdadeira troca, durante a qual o investigador exprime as suas perceções de um acontecimento ou de uma situação, as suas experiências, ao passo que, através das suas perguntas abertas e das suas reações, o investigador facilita essa expressão, evita que ela se afaste dos objetivos da investigação e permite que o interlocutor aceda a um grau máximo de autenticidade e de profundidade.”

O uso de entrevistas semiestruturadas exige, segundo Rothes (2009), “um conhecimento apropriado das realidades que se pretendem estudar” (p.314). Pode acrescentar-se que, de acordo com Bogdan & Biklen, a entrevista “é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (1994, p. 134). A entrevista é também usada para recolher informações de caráter descritivo na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador compreender e desenvolver uma ideia sobre como o sujeito interpreta a realidade construída em torno do seu Eu.

Concluiu-se que esta forma de entrevista (semiestruturada) seria a mais adequada para explorar o tema uma vez que se o fizéssemos em forma de inquérito, as respostas seriam bastante limitadas, não permitindo explorar devidamente o tema. Há contudo, alguns entrevistados que são “ligeiros” nas suas respostas sendo necessário, explorar por vezes um pouco mais a questão para poder enriquecer a entrevista. Na posterior transcrição dos excertos das entrevistas não se incluiu a paralinguística.

Após as entrevistas e as suas transcrições procede-se à sua sistematização, através de uma análise de conteúdo.

Caracterizada como um “processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas (...) com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou” (*Idem*, p. 205). Quivy & Campenhoudt referem que “o lugar ocupado pela análise de conteúdo na investigação social é cada vez maior, nomeadamente porque oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e de complexidade” (1998, p.227).

Muitos são os papéis atribuídos à pessoa idosa mas o papel de avó/avô é um dos mais presentes, na contemporaneidade, uma vez que com o aumento da esperança média de vida, os avós podem-no ser durante mais tempo. Deste modo, este trabalho possibilitar-nos-á alargar o conhecimento da pessoa idosa e do envelhecimento, em si. Assim, com o presente estudo, pretende-se compreender como é que a tarefa de cuidar dos netos contribui para um Envelhecimento bem-sucedido.

Análise de Conteúdo

A análise de conteúdo entende-se por “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo das mensagens e seus indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.” (Bardin, 2009, p. 44)

A informação recolhida pela autora para o estudo/ desenvolvimento da tese, foi analisada (todos os participantes) recorrendo a estratégias de análise quantitativa e qualitativa. Isso permite (a) enquadrar o participante no seu meio, (b) perceber o seu enquadramento familiar e consequente atividade profissional, (c) refletir quais as suas expectativas para a reforma, (d) pensar sobre o cuidar dos netos, (e) divulgar as atividades partilhadas com os respetivos netos.

A estratégia utilizada relativa à análise de dados quantitativos foi utilizada para descrever os dados recolhidos nas entrevistas, relativos à caracterização dos participantes, à sua atividade profissional ao longo da vida e quais às suas expectativas para a reforma.

Na primeira parte das entrevistas, foram abordados temas “leves” para que os participantes pudessem relaxar. Já na segunda parte, pudemos refletir sobre a relação que cada participante tem com os respetivos netos e como eles, influenciam o seu envelhecimento de uma forma bem-sucedida.

Para podermos aprofundar este tema, a relação dos avós com os netos, foi feita uma análise qualitativa a todas as entrevistas.

A análise de conteúdo das entrevistas foi realizada seguindo a metodologia qualitativa, utilizando para tal o procedimento de análise de conteúdo proposto por Creswell (2009). O processo de análise de dados, tem por finalidade dar um sentido aos dados, texto ou imagem. Serve para envolver os dados, representa-los e interpretar o seu significado. Assim, a análise de dados qualitativos é, normalmente um processo contínuo que segue em paralelo com a recolha dos mesmos, podendo deixar um registo de notas e fazendo interpretações.

A análise de dados, é realizada por um tempo indeterminado que se baseia em questões gerais e que vão sendo tratados os mesmos, com a informação que é fornecida pelos participantes. Na figura que se segue, pretendemos demonstrar de uma forma simples a abordagem linear e hierárquica relativa à análise de dados, sendo que a mesma figura pode ser lida de uma forma interativa.

Os diferentes níveis de análise, estando inter-relacionados nem sempre surgem ou emergem na sequência que vamos apresentar. Estes níveis são propostos nas seguintes etapas:

- (1) **Organizar e preparar os dados para análise.** Isso envolve a transcrição das entrevistas, das notas, a digitalização do material. Dependendo das fontes de informação devemos classificar e organizar os dados em diferentes tipos;
- (2) **Ler através dos dados.** Num primeiro lugar é a obtenção de uma ideia geral da informação obtida e refletir sobre o seu significado global. Aqui, é comum registar notas nas margens ou pensamentos gerais sobre os dados recolhidos.
- (3) **Começar a codificar os dados.** Codificar é o processo de organizar o material em partes ou segmentos de texto antes de pensar no significado da informação. Isto envolve ter segmentos de frases (ou parágrafos) ou imagens em categorias e rótulos de categoria com um termo, sendo este muitas vezes baseado na linguagem atual do participante (designado *in vivo term*). Esta etapa envolve também ter dados de texto ou figuras conseguidas durante a recolha de dados. A operacionalização desta terceira etapa implica seguir um conjunto de procedimentos. Em primeiro lugar, é fundamental ter uma noção do todo, ler cuidadosamente as transcrições das entrevistas e anotar as ideias tal como vão surgindo ao investigador. Num passo seguinte implica escolher uma entrevista (poderá ser a mais pequena, a que o entrevistador mais refletiu, a última da lista) e perceber o significado da informação recolhida. Ao finalizar esta tarefa, deve-se fazer uma lista com tópicos, os

mesmos devem ser transformados em colunas. Depois de esse exercício feito, deve voltar-se aos dados para perceber se surgem novas categorias ou novos códigos. Na maioria dos casos, no que se refere à codificação, o investigador (a) desenvolve apenas códigos à medida que surge informação recolhida dos participantes, (b) usa códigos predeterminados e depois ajusta os dados, ou (c) usa alguma combinação de códigos predeterminados e códigos emergentes.

- (4) **Usar o processo de codificação para gerar a descrição de definições.** Nesta fase, o investigador interpreta a informação sobre as pessoas, os locais ou eventos e pode mesmo gerar códigos para a descrição. A codificação origina um pequeno número de categorias que são agrupadas em domínios tendo em conta o grau de similaridade ou proximidade. Os domínios e respetivas categorias devem explicitar as múltiplas perspetivas dos indivíduos e serem suportados por diversas citações e evidências específicas.
- (5) **Representação dos domínios numa narrativa qualitativa.** A abordagem mais comum para este ponto é usar extratos das entrevistas para ilustrar/apresentar os resultados da análise. Pode-se também recorrer a tabelas ou figuras como estratégias de condensação de informação.
- (6) **Interpretação dos dados.** Nesta fase, o investigador orienta-se pela questão “Quais foram as leituras aprendidas?” para apreender a síntese das ideias. Estas leituras, podem ter a interpretação pessoal do investigador, escritas pelo entendimento que traz para a sua própria cultura, experiência ou história. Isto pode também, decorrer do significado da comparação de resultados com a informação recolhida na literatura científica no domínio. É um processo contínuo em que a análise é conduzida em associação ou em paralelo com a sua recolha, podendo fazer interpretações e tirando notas.

Desta forma, os resultados podem confirmar ou não as informações passadas, mas representam a leitura do investigador sobre os resultados obtidos (Creswell, 2009).

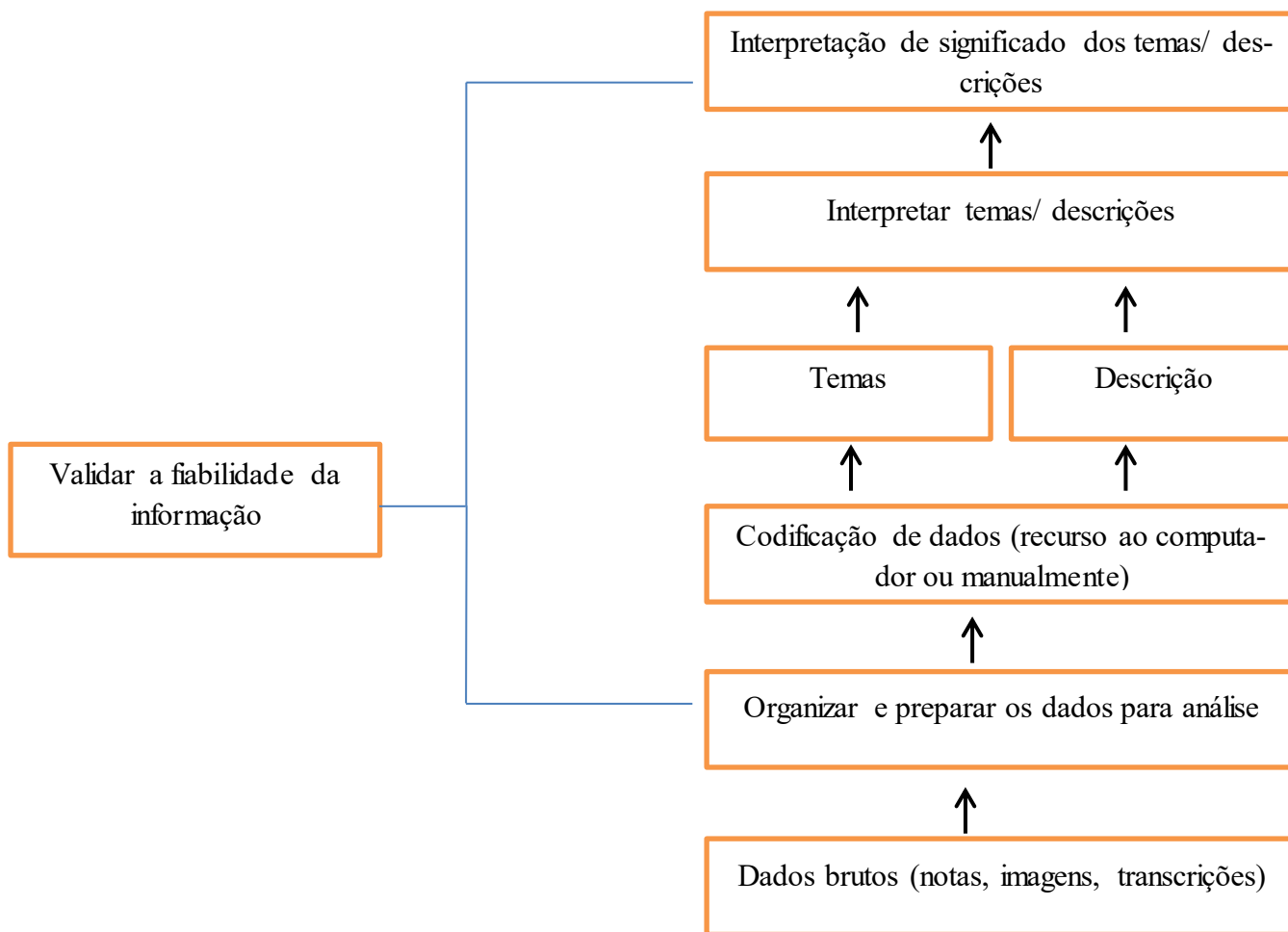


Figura 8 – Processo de análise de conteúdo na investigação qualitativa (adaptado de Creswell, 2009)

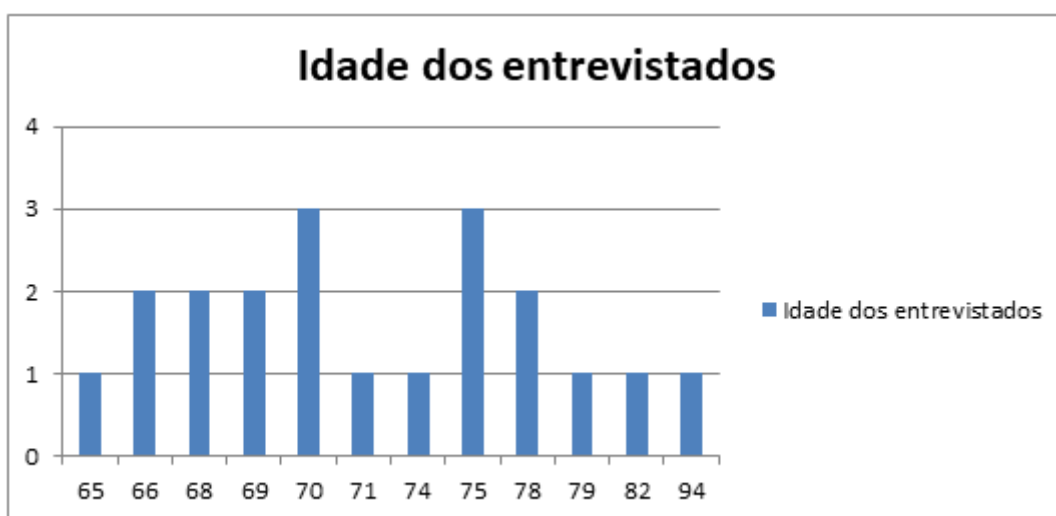
Este trabalho de análise de conteúdo é um trabalho de leitura e descodificação, um trabalho solitário que nos obriga a rabiscar e a ir forjando as relações. Neste trabalho é preciso muitas vezes fazer um esforço para nos esquecermos de como nos sentimos durante a entrevista para que a subjectividade interfira o menos possível nesta análise. Ainda assim nas Ciências Sociais sabemos, o quão difícil é retirar a subjectividade na recolha e análise de dados e, a meu ver, essa subjectividade muitas vezes enriquece o trabalho ainda que devamos estar conscientes dela para não enviesar os resultados.

- Análise de dados

1. Perfil sócio demográfico dos participantes

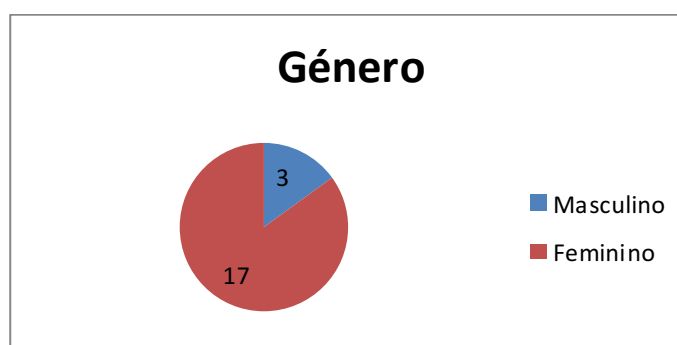
Foram entrevistados 20 avós, todos residentes na área metropolitana do Porto. É de realçar que também os seus netos vivem nesta área metropolitana. Os inquiridos neste estudo têm 65 ou mais anos. As idades variaram entre os 65 e os 94 anos o que dá uma média de idades de 73,1 anos.

Gráfico 1 – Idade dos entrevistados



Quanto ao género os entrevistados são maioritariamente do sexo feminino como se nota no gráfico seguinte.

Gráfico 2 – Género dos entrevistados



A nível profissional, nenhum dos entrevistados se encontra atualmente no mercado de trabalho. Antes de se reformarem os homens tinham profissões, como por exemplo auxiliar de saúde num hospital ou vendedor numa loja, militar ou taxista. Já as mulheres tinham profissões como assistentes operacionais, empregadas de balcão, costureiras, economistas, gestora e professora universitária.

O gráfico seguinte caracteriza as diversas profissões dos entrevistados para a elaboração deste trabalho. Há, sem dúvida, uma diversidade grande de áreas e em todas elas, é possível perceber a diferente educação e conseqüente modo de vida de cada um dos entrevistados para o estudo.

Gráfico 3- Classificação das profissões dos entrevistados – Grande Grupo (destacado)



O gráfico anterior, relaciona-se com a tabela seguinte mostrando que nesta dissertação, apenas não se conseguiu entrevistar alguém que na sua vida ativa, pertencesse ao grande grupo 6 (Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta) – o que se entende, uma vez que todos os avós viviam numa área urbana e não trabalhavam ativamente na terra. Só por questões de lazer e ocasionalmente.

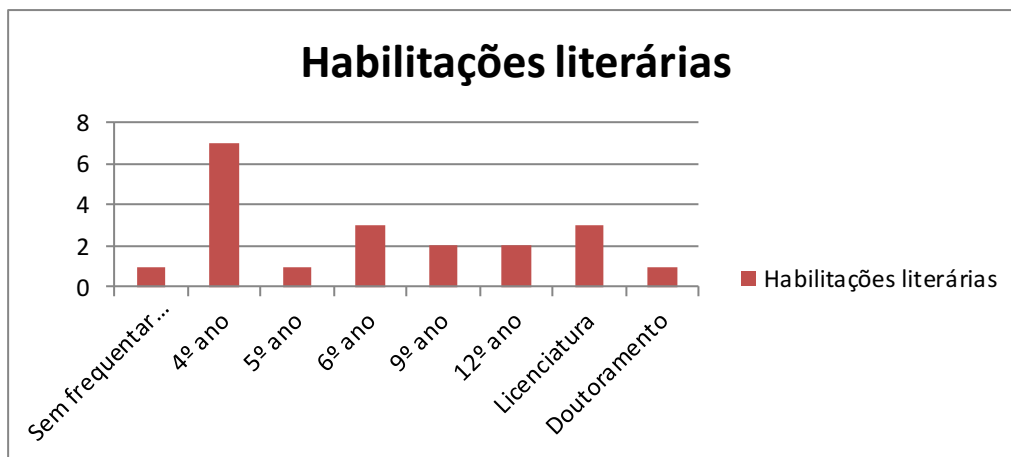
A tabela seguinte esclarece de forma mais pormenorizada a classificação das profissões de cada entrevistado durante a vida profissional ativa.

Grande grupo	Sub grande grupo	Sub grupo	Grupo base	Profissão	Designação
2	23	231	2310	2310.0	Professor universitário
7	73	731	7318	7318.3	Emp. Fabril (roupa)
2	26	263	2631	2631.0	Economista
3	31	312	3123	3123.0	Construtor Civil
7	73	731	7318	7318.3	Gaspeadeira
2	21	213	2132	2132.1	Eng agrónoma
5	51	515	5152	5152.0	Doméstica
5	51	515	5152	5152.0	Doméstica
8	83	832	8322	8322.1	Taxista
7	75	753	7536	7536.1	Emp. Fabril (calçado)
9	91	911	9111	9111.0	Emp. Limpeza
1	14	141	1412	1412.0	Empresária
5	53	531	5312	5312.0	Assistente operacional
5	53	531	5312	5312.0	Assistente operacional
2	26	261	2611	2611.1	Advogada
0	01	011	0111	0111.5	Militar
4	41	411	4110	4110.0	Administrativa
7	75	753	7531	7531.1	Costureira
5	53	532	5329	5329.0	Ajudante de geriatria
2	22	226	2269	2269.2	Auxiliar de saúde

Tabela 2 – Categoria profissional dos entrevistados

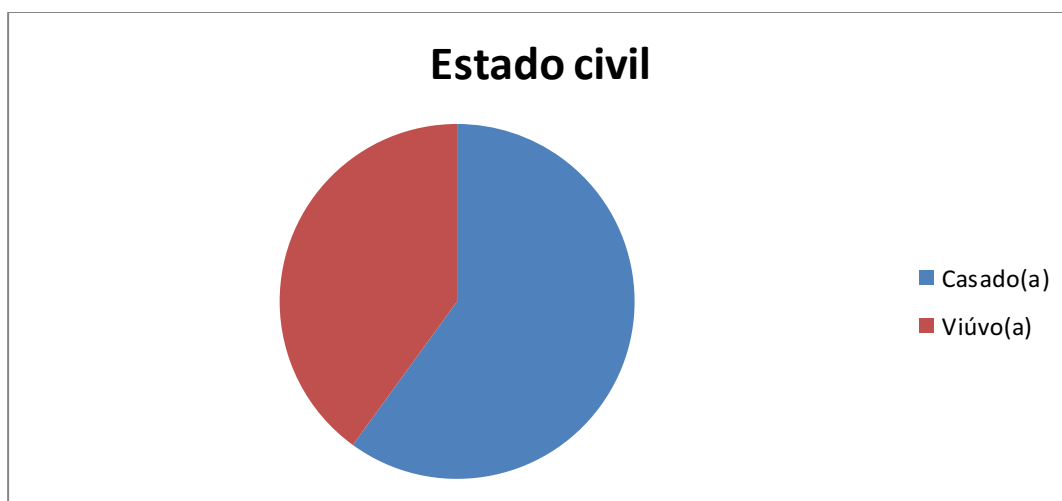
As habilitações literárias variam entre o 4ºano do ensino básico e o doutoramento e de alguma forma reflectem as actividades profissionais que desempenharam ao longo da vida ativa.

Gráfico 4 – Habilitações literárias dos entrevistados



Relativamente ao estado civil:

Gráfico 5 – Estado civil dos entrevistados



Dos que estão casados há diversas situações familiares. Há casais que vivem sozinhos mas há outras situações. Um dos casais acolhe um neto em virtude de um divórcio e do falecimento do filho; quatro casais acolhem um dos filhos após o divórcio; há ainda dois casais que vivem com os filhos que ainda não se emanciparam definitivamente da casa dos pais. Dos que são viúvos há dois que vivem em casa dos filhos, os restantes vivem sozinhos embora refram a supervisão familiar próxima.

Nas entrevistas muitos dos inquiridos referiram que começaram a trabalhar muito antes do que hoje acontece por que como dizem “nos espaços mais rurais, nós, as crianças tínhamos que ajudar os pais e quando fazíamos a 4ª classe tínhamos que ir para a vinha ou para outra profissão que nos desse dinheiro quase que imediato”. Esta referência do senhor Óscar Santos é corroborada por muitos dos entrevistados.

| “Antigamente, as mulheres, tinham que aprender a fazer um bocadinho de tudo. A atenção tinha que ser para diferentes situações.” | Maria

| “As mulheres têm sempre uma pressão diferente dos homens quanto às profissões que podem exercer durante toda a vida. Antigamente, essa pressão era muito mais sentida.” | Lucinda

| “Durante a maior parte da minha vida sempre fui doméstica. É uma profissão que não é nada valorizada porque aos olhos de todos isso, não é profissão nenhuma.” | Fernanda

A média de entrada dos entrevistados na reforma é de 65,6 anos. Todos os inquiridos eram felizes com os seus trabalhos embora reconhecessem que na altura nem sempre tivessem essa sensação de felicidade. A distância desse tempo, permite-lhes perceber que eram bons tempos.

Relativamente aos tempos livres, enquanto trabalhadores ativos, eram maioritariamente ocupados com as tarefas domésticas ou com idas à hidroginástica. Poucas foram as inquiridas do género feminino que reconheceram que tinham tempos livres. Hoje achamos que o tempo nunca chega e que vivemos atarefados e, é interessante perceber que a perspetiva “que tinham sempre que fazer” e que não havia muito tempo livre já não é nova. Já os homens referem que gostavam de ir ao café ou à pesca. Foi talvez na ocupação dos tempos livres durante a idade ativa que mais se notou a diferença entre homens e mulheres. Apesar de todas já estarem integradas no mercado de trabalho e de trabalharem fora de casa, as mulheres sempre se ocuparam da vida de casa quando terminavam o horário laboral nos seus trabalhos enquanto, os homens procuravam atividades de lazer fora de casa para passar o tempo de uma maneira diferente do horário laboral.

2. Perceção do envelhecimento e da reforma

O envelhecimento é caracterizado pelas alterações típicas e inevitáveis deste processo. Quer queiramos ou não, o mesmo vai acontecendo e nada o pode evitar.

No entanto, o ideal para a sociedade do envelhecimento será uma excelente qualidade de vida, com a menor incidência de doenças e incapacidades, mantendo uma atividade física e mental apropriada (Neri, 2001). A reforma, por ser uma etapa desconhecida e ainda não experimentada, gera algumas expectativas, que podem ser positivas e negativas, dependendo de uma série de fatores: a personalidade da pessoa, a sua situação económico-financeira, as relações familiares e sociais, a sua formação profissional, os seus objetivos e muitos outros fatores descritos no trabalho de Barros de Oliveira (2008). A chegada à reforma provoca alterações na vida das pessoas que se afastam do trabalho, assim como se altera a estrutura familiar da qual faz parte. Surge uma necessidade de redimensionamento dos papéis. Sousa diz-nos que “o grande desafio é reorganizar o quotidiano, descentrar a profissão e encontrar um papel que garanta a manutenção do sentido de utilidade” (2006, p. 28).

Neto, cita os estudos de Hornstein & Wapner, para apresentar quatro modos de adaptação à reforma:

- I. Transição para a velhice: experimentam a reforma como um marco inicial do envelhecimento. Parecem aceitar a sua entrada na última etapa do ciclo vital, recuando da vida laboral, sem demonstrarem novos interesses e/ou planos para o futuro.
- II. Novo começo: vêm a reforma com entusiasmo e como um momento de novas oportunidades ou renovação de propósitos e objetivos.
- III. Continuação: procuram manter ao máximo as suas atividades, em geral, sem grandes alterações no seu dia-a-dia.
- IV. Rutura imposta: sentem-se muito afetados pela perda de papéis, demonstrando que prefeririam manter-se trabalhando, já que continuavam em condições de prosseguir suas vidas laborais. (2010, p.64)

Dos 20 entrevistados podemos constatar que oito dos entrevistados aceitam que a reforma marca o início do envelhecimento.

| “Como não tinha grandes expectativas, parece-me que para já tenho realizado tudo o que queria.”| António

| “Sempre tive muitas dores nos ossos mas, foram ficando cada vez mais frequentes. Também tinha varizes e tive que ser sujeita a uma intervenção cirúrgica. A idade é tramada.” | Maria

| “Não estava a conseguir desempenhar o meu papel na medida que eu queria então, fui para a reforma.” | Idalina

| “Chegou a idade da reforma e achei que já tinha trabalhado o suficiente, agora era tempo de ajudar os meus filhos.” | Ana

| “A idade foi chegando e pelo meio sofri uma depressão.” | Fernanda

Seis deles procuram manter ao máximo as suas atividades.

| “Sinto-me feliz porque tenho saúde. Sempre que posso e a vida me permite, ainda faço coisas que gosto e me fazem feliz.” | Albertina

| “Trato dele (do neto) e de tudo o que for preciso. Vou ainda com as amigas até ao café.” | Teresa

| “Vamos fazendo umas coisinhas que a gente gosta como por exemplo, visitar os pais que ainda estão vivos. Apesar de já serem muito velhinhos ainda por cá andam.” | Teresa

| “Poder estar disponível para a minha família deixa-me orgulhosa de mim mesma!” | Vanessa

Dois sentem a reforma como uma rutura imposta como a Lucinda que desabafava

| “Envelhecer, é um ato muito difícil e gostava de estar melhor de saúde para poder viver em pleno esta fase. O tempo não para e, nós, só quando passamos por ele é que damos conta que vamos deixando coisas por fazer, coisas por dizer, momentos por viver e só aí damos valor.” |

Para três dos entrevistados a reforma é um novo começo como acontece com a Leonor que nos diz

|“Vamos conhecendo outras coisas que não tivemos oportunidade de conhecer enquanto eu estava a trabalhar. Vamos aproveitando os dois estes bocadinhos que temos livre.”

| “Eu achava sempre que teria muito tempo livre para poder estar com a minha família, ter mais tempo para estar com os colegas no café.” | José

A grande maioria é perentória ao afirmar que antes da reforma tinham muitas expectativas e achavam que seria uma oportunidade para fazer coisas que o trabalho não deixava fazer. Há também quem não pensasse muito nisso como nos afirma Lucinda

| “No meu tempo não havia tempo para sonhos.”|

Quase todos os entrevistados referiram que ansiavam a idade da reforma e a altura de poder descansar, esse seria o principal objetivo. E, muitos até gostariam de ter vindo antes como nos refere Leonor

| “Foi na altura da idade legal da reforma, foi mesmo no limite. Gostava de ter ido um bocadinho mais cedo mas é o que é”. |

Todos pretendiam que depois da reforma houvesse mais sossego e uma vida mais tranquila como perspetiva Teresa

|“Reformei-me por causa da minha saúde. Estava muito cansada, os ossos não ajudam, estavam muito rígidos e tive que sair mais cedo. Hoje em dia continuo a ter problemas de saúde por causa dos ossos.”|

Do ponto de vista do envelhecimento físico, inúmeros estudos em todo o mundo sublinham a importância da atividade física na promoção da saúde na vida humana. Várias investigações têm demonstrado que a atividade física regular previne ou reduz o risco de doenças degenerativas, favorecendo a longevidade e a saúde da população. Quanto mais atividade houver ao longo da vida melhor será o seu término.

Assim, quanto menos sedentarismo houver, maiores as hipóteses dos idosos viverem mais e com qualidade de vida superior à daqueles que desprezam as actividades físicas no seu quotidiano. Através da observação podemos constatar alguma debilidade na marcha, há dois entrevistados que usam um auxiliar de marcha e que sem ele tem alguma dificuldade em manter o equilíbrio. Três dos inquiridos referiram ter próteses nos joelhos e duas delas têm próteses na anca.

Todos são perentórios ao afirmar que “a cabeça já não é o que era” e que como descreve a Maria

| “Vou muitas vezes ao quarto e volto para trás, pois já não sei o que lá ia fazer”.

Muitos referem as dores nos ossos e os problemas de saúde como o pior desta fase da vida. Clara refere que

| “Agora que tenho tempo para gozar a família, tenho que ir várias vezes ao médico. Se não sou eu é o meu marido. A saúde vai falhando”.

| “ Acabei por ficar debilitado fisicamente e isso condiciona-me a vida toda.”

Óscar

Todas as etapas da nossa vida implicam um conjunto de ganhos e perdas e do seu equilíbrio resulta o desenvolvimento, pelo que é necessário ter em conta os aspectos relacionados com o indivíduo e o meio em que este está inserido durante o processo de adaptação (Baltes, 1987).

Neri (2001) diz ainda que na velhice predominam as perdas (de autonomia, neurológicas, cognitivas, económicas). Maria diz-nos que

| “Para lá da saúde o que mais me chateia é a solidão, mas os meus filhos não me podem ter a viver com eles”.

A mesma opinião tem Maria que “tem algumas dificuldades financeiras” e embora dê a entender que gostaria de viver com os filhos, reconhece que

| “Eles também têm dificuldades e prefiro viver sozinha”.

Se o processo de envelhecimento biológico é mais ou menos evidente através da observação ou de uma diminuição da saúde o mesmo não é tão evidente no envelhecimento psicológico. Este envelhecimento caracteriza-se por ser subjetivo, pois é o indivíduo, através de decisões e escolhas, que se adapta ao processo de senescência (Costa, 2002). Este processo é fruto de um equilíbrio entre estabilidade e mudança, crescimento e declínio, pelo que algumas funções diminuem de eficácia, como as de natureza física, a percepção e a memória, outras estabilizam, como por exemplo a maior parte das variáveis da personalidade, e outras, ligadas à experiência e conhecimentos prévios, que na ausência de doença experimentam um crescimento ao longo de todo o ciclo de vida, (Fernández-Ballesteros, 2009).

A percepção que cada um tem do seu envelhecimento não está directamente relacionada com a doença, mas muito mais com a sensação de bem-estar. Duas das entrevistadas, Teresa e Ana referem que, apesar de tomarem um ou outro medicamento que antes não tomavam, quando estão a tomar conta dos netos

| “Esquecem as doenças e se sentem úteis”.|

Teresa acrescenta que

| “Faço cada coisa com o neto que até me esqueço das artroses”.|

Ao longo da vida, os ganhos e perdas vão ficando desequilibrados e há medida que se envelhece acentuam-se as perdas face aos ganhos, no entanto, o indivíduo pode compensar as perdas resultantes das limitações orgânicas recorrendo a recursos culturais e ambientais para as atenuar (Fonseca, 2005).

3. Avaliação global da Reforma

A reforma é um acontecimento de vida muito significativo que leva a que os indivíduos mobilizem as suas capacidades de adaptação, exigindo um esforço de reorganização pessoal e social. Quando se reforma, o indivíduo passa da posição social de ativo para assumir uma nova posição, a de reformado, deixando o trabalho de ocupar um lugar central na sua vida.

Como refere D' Alencar & Campos “o trabalho enriquece o homem, tanto em conhecimento como em aquisição de habilidades, experiências e desenvolvimento sendo que o indivíduo procura no trabalho satisfazer as suas necessidades materiais (casa, comida, roupa, lazer, etc.) e, também, as necessidades afetivas, traduzidas em reconhecimento, satisfação, prazer para viver humanamente, para estar no mundo” (2006, p. 34). Esta transição está habitualmente associada à entrada na velhice. O processo adaptativo para a reforma poderá ter maior ou menor sucesso, se permeado pela expectativa de uma série de variáveis na satisfação de vida dos indivíduos, algo que tem vindo a ser confirmado em vários estudos comparativos de populações de reformados (Fonseca, 2012).

Na perspetiva de Machado (2003) a mudança de estatuto, de ativo para inativo, a que os idosos estão sujeitos e a conseqüente redução dos rendimentos, devido à condição de reformado face à atividade económica, pode levar a uma diminuição das relações sociais. A reforma, segundo o mesmo autor acarreta “menos recursos económicos, menos relações interpessoais, menos autoestima, podendo resultar num obstáculo ao contacto e às práticas de sociabilidade, constituindo um fator para a perpetuação do estado depressivo” (*idem*, p.333). Cuidar dos netos pode ser uma forma de contrariar este isolamento social e o envelhecimento com pouca qualidade de vida ou o estado depressivo a que se referia Machado.

Os inquiridos que tinham boas expectativas sobre a reforma olham para esta fase da vida com alguma tranquilidade e até com o sentimento de dever cumprido. Este passar à reforma é um processo complexo, sendo influenciado por recursos internos e externos, pela forma como os entrevistados vivem os primeiros tempos após a reforma e como vão organizando estratégias de adaptação. Quando os entrevistados falam dos recursos internos, valorizam o gosto pela vida, pelo convívio com os outros e por sair de casa, pois estas características pessoais ajudaram os participantes a sentir maior satisfação com a reforma. Relativamente aos recursos externos, os entrevistados referem a falta de saúde ou a falta de dinheiro.

Alguns dos entrevistados referiram ter aumentado a sua qualidade de vida depois da reforma pois sentem que têm menos preocupações e maior disponibilidade para organizar a vida com mais liberdade. A Teresa, relativamente à questão de viver a sua vida como tinha idealizado, referia que esta fase

| “É muito boa porque estou descansada, faço a minha vidinha em casa e às vezes cuido do meu neto. Porque a minha filha, precisa que cuide dele e, ele fica lá em casa no fim-de-semana, vou buscá-lo ao colégio e passeio com ele no parque. Trato dele e tudo o que for preciso.”|

Outra das entrevistadas, Vanessa, acrescenta

| “Embora sozinha, penso que sou a avó mais sortuda do mundo. Poder estar disponível para a minha família deixa-me orgulhosa de mim mesma.”

No mesmo sentido vai a resposta de António que nos diz

|“Sim, tenho conseguido aproveitar para estar mais em família. A vida agora para mim é mais tranquila, sem o corre-corre do dia-a-dia, tudo se torna mais fácil.”|

Por outro lado, há os que nunca tinham pensado sobre o assunto como a Idalina que nos diz

|“Confesso que nunca pensei muito nessa fase, a reforma, talvez por estar tão envolvida no meu trabalho e no momento que estava a viver não fui pensando muito no futuro.”|

Há uma visão menos positiva desta fase como acontece com a Albertina que nos diz

|“Nem sei o que lhe diga, a vida no trabalho era má, a vida da reforma é má também, porque não há dinheiro nem saúde, olhe temos que ficar para aqui à espera do nosso dia”.|

Felizmente esta visão negativa é mais residual que a visão positiva sobre esta fase da vida. Na avaliação global destes entrevistados, a reforma e a idade vão sendo apreendidas ao longo do tempo. Não é algo que se pense quando se é jovem mas que com o decorrer da vida se comece a pensar no assunto e preparar “terreno” para essa fase da vida. Observam-se cuidados mais pertinentes quando a mesma, está mais próxima.

Não pensar nesta idade ou nesta fase do ciclo vital pode comprometer a forma como se vive essa fase pois como alerta Antunes “o envelhecimento bem-sucedido deve ser entendido como um processo que se prepara ao longo do ciclo vital, dado que as experiências naturais e culturais que vivenciamos parecem determinar significativamente a forma como envelhecemos (2015, p.193).

4. Os avós cuidadores

Ferland salienta que “nos tornamos pais quando o nosso filho nasce; tornamo-nos avós quando, por sua vez, esse filho se torna pai. O novo nascimento ocasiona uma mudança de geração, tanto para uns como para outros. As crianças de ontem tornam-se pais e os seus próprios pais, sem nunca deixarem de desempenhar o primeiro, começam a desempenhar um novo papel” (2006, p.19). Segundo os nossos entrevistados esta transição de mãe/pai para avó/avô foi sempre feita com muita alegria e tranquilidade. Esta é uma nova função, a de cuidar.

| “ Ser avó, no meu caso, é ser amiga, mãe, confidente. Estar presente em todas as horas.” | Maria

Saber cuidar é, na perspectiva de Schmidt (2007), preocupar-se com o outro, dar atenção ao outro, sendo que a pessoa que presta cuidado se sente envolvida e afetivamente ligada ao outro. Com a maior longevidade, tem-se a oportunidade da convivência de três ou mais gerações, permitindo assim que as pessoas idosas participem de forma mais ativa na dinâmica familiar, em especial no convívio com os netos. A longevidade faz com que os avós da contemporaneidade sejam mais ativos e saudáveis que os da geração anterior, assumam novos papéis, muito além de demandas voltadas para o processo de envelhecimento (Sampaio, 2008).

Para os avós, este papel pode permitir-lhes o desenvolvimento e aumento do seu bem-estar, atenuando ou evitando o desânimo ou a desmoralização, resultantes de situações como a da perda do cônjuge, a entrada para a reforma, a perda do estatuto social e até a diminuição de rendimentos (António, 2009). Para os nossos entrevistados a experiência de ser avô cuidador é muito positiva.

| “Ser avó cuidadora é dar educação, ensinar o que é o amor.” | Idalina

| “ Ser avó é dar carinho, amor e ensinar que ao longo da vida aparecem percalços que temos que ir resolvendo.” | Maria

| “ Ser mãe é maravilhoso mas, ser avó é muito melhor. É um amor inexplicável que passamos para aqueles que são a nossa descendência. É ser a ajuda de todas as horas.” | Maria

| “ Os meus netos já são crescidos neste momento. A infância deles foi partilhada comigo em todos os aspectos. Assim, para mim, tem todo o sentido ser avó.”] Fernanda

José refere

| “Um avô cuidador é aquele que está presente, aquele que acompanha o seu crescimento. Umas vezes mais de perto outras mais de longe mas, no meu caso, consigo acompanhar de perto e ainda bem.”]

Ana diz-nos claramente que gosta

| “De estar num papel diferente do que é ser mãe e que agora como avó pode ser mais divertida e menos responsável.”]

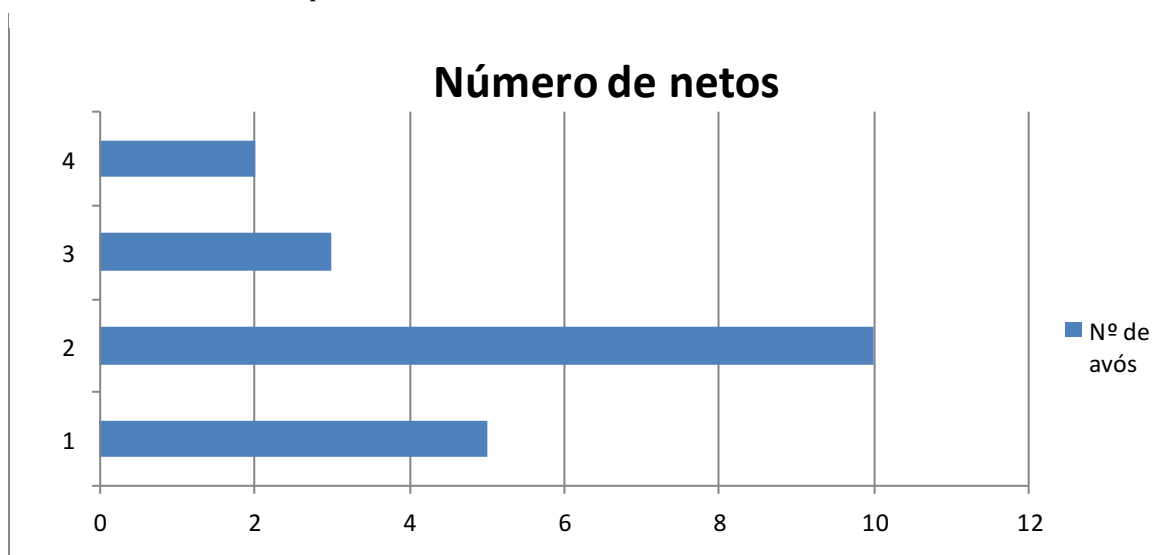
Esta visão remete-nos para a perspectiva de Gomes (1994) que refere, que espera-se que os avós sejam os principais agentes socializadores das crianças, precedido dos pais, tendo em consideração que a transformação das mesmas num ser social.

Para Margarida ser avó cuidadora

| “É ser uma avó presente, atenta, vigilante e cuidadosa com tudo o que lhes possa afetar a vida.”]

Dos vinte avós entrevistados só quatro não são cuidadores a tempo inteiro, ainda que se sintam próximos da vida dos netos. Relativamente ao número de netos, há cinco entrevistados que têm apenas um neto, há dez entrevistados com dois netos, três entrevistados que têm três netos e dois que têm quatro netos. Um dos entrevistados já tem um bisneto.

Gráfico 7 – Número de netos por entrevistado



As motivações que se prendem com a necessidade de ser avô cuidador estão muito relacionadas com a falta de tempo dos pais que trabalham muitas horas ou trabalham por turnos ou com o facto de não terem onde deixar os filhos.

Lucinda refere que o que a levou a tomar conta dos netos foi

| “A necessidade de ajudar o meu filho e a minha nora. Como estava com o tempo sem grandes preocupações, disponibilizei-me logo para os ajudar a criar as meninas.”|

Uma perspetiva diferente é apresentada pelo António que refere que esta é uma segunda oportunidade que a vida lhe dá para agora fazer melhor.

Quando refere

| “A verdade é que saber que podia voltar a ter a possibilidade de cuidar de alguém e tentar fazer melhor desta vez, (risos) é sempre desafiante não é? A minha filha também não tem grande tempo porque o trabalho lhe ocupa quase tudo assim, fiquei eu com essa tarefa. Educar para a ajudar.”|

Esta perspetiva assemelha-se ao que Pires defende quando refere que “no sentido de assegurar a sua eficácia educacional, os pais deverão estar dispostos a fazer reorientações e reformas e a assumir que aprendem tanto com os filhos como com as próprias experiências. Contudo, como exigir que os pais conheçam o seu papel de educadores quando essa tarefa lhes é entregue numa altura das suas vidas em que a ignorância, a inexperiência e a falta de treino são uma realidade?” (2010, p.26).

Esta perspetiva também é corroborada pela entrevistada Lucinda quando afirma

| “Adoro os meus netos porque temos mais paciência agora de que quando éramos mais novos para os nossos filhos.”|

Dois das avós cuidadores referem que o divórcio dos filhos foi o momento em que sentiram que tinham que estar mais presentes como aconteceu com a Leonor

| “Depois da separação sempre fui uma mais-valia para a minha neta e para a mãe! Estive sempre lá. Na altura da separação, na parte financeira foi complicado e eu procurei que tivessem sempre o mínimo para viver.”|

| “ Cuido do meu neto como se fosse um filho. Ele mora comigo e com a minha esposa.”| Óscar

Grande parte dos avós entrevistados refere que fala com os netos todos os dias. Quando não são os netos a ligar, alguns também fazem questão de ser eles a ligar só para saberem se está tudo bem.

No caso de morarem juntos, muitas vezes são os avós que acompanham a rotina diária dos netos. São eles que têm a preocupação de os levar e buscar à escola, ou buscar. Acompanhar em diversas tarefas e também nas actividades escolares e noutras em que estejam inseridos.

Um dos avós, Óscar, diz que depois da morte do filho acabaram por assumir o papel de pais

| “O meu neto já passava muito tempo aqui em casa. O meu filho estava divorciado e o meu João estava muitas vezes aqui porque eu e a minha Alice é que tomávamos conta dele e o levávamos muitas vezes a escola primária. Depois da morte do meu filho ele acabou por ficar cá em casa porque a mãe dele está no estrangeiro. A escola continua a fazer aqui, está agora no 6º ano de escolaridade.” |

Esta não é uma realidade que eu possa estranhar. Vivi com os meus avós e com a minha tia até aos 14 anos e só nesta altura é que a minha mãe regressou da Suíça. Este regresso não foi fácil para nenhuma das duas. Eu via os meus avós como meus pais e não reconhecia a autoridade à minha mãe e ela também me conhecia mal. Fomo-nos habituando a esta ideia do que era ser mãe e filha. Foi sempre o meu avô que assumiu o papel de encarregado de educação na escola e, há sem dúvida uma relação muito forte com os meus avós que cuidaram de mim que, por distância física, as minhas primas não conseguem ter. Cuidar de alguém é um laço que fica para a vida. Não posso dizer que amo mais ou menos os meus avós que as minhas primas, mas posso afirmar que nos conhecemos melhor, que sabemos claramente o que cada um pensa, que nos falamos todos os dias e não só aos domingos e que o cuidado que eles têm comigo é mais profundo, mais conhecedor daquilo que eu sou ou do que gosto e do que são as minhas rotinas. Também eu conheço bem as suas rotinas.

De acordo com Jorge & Lind “para os avós cuidadores a tempo inteiro, na ausência dos pais biológicos, a grã-parentalidade e a parentalidade surgem em simultâneo. A relação com os netos não é desprovida de responsabilidades parentais diretas” (2015, p.12).

Eu, por exemplo, continuo ainda hoje a chamar os meus avós de pai e mãe. Também chamo a minha mãe de mãe.

Quando os avós ainda vivem nas suas casas o mais frequente é os pais irem buscar os filhos a casa dos avós como é o caso do António que diz

| “Cuido deles na minha casa, eles ficam aqui à espera da mãe e cuido deles desde pequenos.”|

Ou a Leonor que esclarece

| “Cuido a maior parte das vezes em minha casa, claro que se for preciso ir lá, porque a pequena está a dormir ou há alguma coisa que seja preciso fazer lá em casa, vou lá sem qualquer problema. Mas a maior parte das vezes é em minha casa sim.”|

Os avós vão-se adaptando às rotinas e indo ao encontro do que é melhor para os netos como acontece com a Teresa que nos diz

| “Cuido dos meus netos sempre na minha casa. Só quando vem o verão é que eu vou lá para casa. Lá, eles têm o bem-estar deles, vão para a piscina e eu fico lá com eles. Eu também vou para a piscina, mas só um bocadinho.”

A opinião dos entrevistados vem corroborar a ideia de Barros (1987) quando nos diz que a casa dos avós constitui um espaço para a construção, e a vivência das relações de amizade, cumplicidade, afeto e brincadeira. Foi comum, ao longo das entrevistas, ouvir os avós compararem a sua relação com os netos com a relação que têm com os filhos. Algumas vezes, o afeto e o cuidado que disponibilizam aos seus netos são maiores do que o que proporcionam aos seus próprios filhos. São outros tempos por um lado, mas também reconhecem que têm agora outro papel e, por isso, os avós mostram-se mais capazes de aceitar as escolhas dos netos. O António refere

| “Não sou capaz de os forçar a nada mesmo quando não querem ir à missa e também não gosto nada que andem lá nas discotecas. Mas é a mocidade! Também já tive o meu tempo.”|

| “ Sim a educação é a mesma apesar de serem tempos diferentes. Tudo muda com o tempo mas a educação, essa permanece.”| Maria

| “ Não estava tão presente com os meus filhos como estou agora com as minhas netas.” | Leonor

| “ As estratégias são parecidas pois a educação que dei à minha filha, tento que seja parecida com a que agora estou a dar à minha neta. Fazemos desenhos ou jogamos à bola, isso são atividades que também partilhei com a minha filha quando era pequena.”| Maria

| “ Agora é tudo mais lúdico e menos exigente.”| Clara

| “ É muito diferente agora. Nós, com os filhos éramos muito exigentes, agora com os netos deixamos passar muita coisa, deixamos passar quase tudo.”| Teresa

Assim, se os avós são também agentes socializadores e conseguem mostrar-se tolerantes para com as escolhas dos netos, torna-se mais provável que as gerações seguintes sejam mais tolerantes entre si e com as gerações que as antecedem.

Relativamente ao apoio financeiro este é entendido como um apoio esporádico, como um “miminho” no dizer de alguns dos avós entrevistados como a Maria quando nos confidencia

| “As minhas filhas e o meu neto não precisam que eu os ajude financeiramente. Quando quero ou quando o meu neto me pede lá lhe dou alguma coisa para o mimar. De resto, essa parte da gestão dos dinheiros, fica com os pais dele”.|

| “ Muitas vezes dou algum dinheiro aos meus netos como prenda para que eles possam comprar alguma coisa que queiram ou gostem.”| Fernanda

| “ Sim, sim! Ajudo os netos com alguma coisa que seja preciso, aqueles extrazinhos. Estamos sempre por perto, contribuímos sempre.”| Teresa

| “ Alguma coisa que eu queira dar aos meus netos é por minha vontade. Os meus filhos até dizem que dou de mais e que os estrago com mimos.”| Maria

Assim, nestas entrevistas não houve propriamente ênfase neste tipo de apoio ou nesta forma de se ser cuidador. A partilha neste campo que vai sendo feito é quase que única e exclusivamente pela vontade dos avós de mimar, sempre que têm essa vontade, os seus netos. Por consequente, acabam por fortalecer os laços entre si.

Parece-nos importante realçar que quando os avós vivem com os netos na casa dos filhos sentem que os netos também já vão cuidando deles. Este cuidar deles torna-se visível em preocupações com a saúde dos avós ou quando lhes ensinam coisas que consideram imprescindíveis saber nos dias de hoje.

Relativamente há experiência de ser avô cuidador, rematamos com a frase da Maria

| ‘Não há desvantagem em ser avó, é uma experiência que só nos enriquece enquanto pessoas.’|

5. Atividades partilhadas entre avós e netos

De acordo com Araújo & Dias (2002), as atividades realizadas entre avós e netos, depende de um conjunto de variáveis, das quais se destaca a idade e género dos avós e netos, a linhagem familiar, a situação profissional e as relações familiares. Quanto mais pequenos são os netos mais provável é que os avós ajudem a cuidar deles.

Também a proximidade geográfica é um fator a considerar.

As atividades são muito diversas

| “Com a Sofia, ela hoje em dia já está na adolescência, quase a fazer 18 anos, já pensa no namorico, já temos conversas e conselhos que dou e que ela aceita ou não e ri-se. Com a mais pequena ensino na escola, o que vou sabendo, dos trabalhos de casa. Fazemos alguns passeios, algumas brincadeiras. A Sofia gosta muito de andar comigo de carro porque eu conduzo devagarinho e ela acha muita graça e brinca com isso.”| Leonor

| “Mas nós temos momentos em que preferimos andar na rua e ir ao parque e outros em que juntos, descobrimos coisas novas mesmo em casa. Há um bocadinho de tudo.” | Vanessa

| “Ler, ver filmes, jogar, jardinar, praia, passeios e visitas.”| Clara

| “Vamos passear, vamos ao parque, andamos por aí, eles adoram estar no parque.” | Teresa

| “A natação é um amor em comum, fazemos todos juntos. Com a Renata partilho o piano, com a Patrícia o inglês e com o Tomás é o curso de informática. Há de tudo um pouco para ensinar às crianças de hoje em dia.” | Margarida

| “Partilhamos tudo! E, agora que ele está a entrar naquela fase mais complicada é engraçado ver que eles crescem a uma velocidade muito grande e rápida. Ele traz sempre uma novidade para casa.” | Óscar

| “As atividades são várias! Depende da hora e do dia. Mas há um jogo que fazemos todos os dias que é o quebra-cabeças. Ela gosta e a mim, até me faz bem porque lembro coisas que até já tinha esquecido. Aviva-me a memória.” | Maria

| “Quando estou com o meu neto. Tento que ele passe o menos tempo possível com o telemóvel. Conversamos sobre o dia-a-dia, sobre o que vai acontecendo na escola. O monopólio é um jogo que ainda hoje a minha filha gosta de jogar. E, hoje em dia jogamos os três esse jogo.” | Albertina

| “Todas que são possíveis!” | Ana

| “São várias as atividades, vamos muitas vezes à pesca, eles gostam e eu também. Vamos ao porto, até à Ribeira, Povia de Varzim. Fazemos uns passeios diferentes para que eles conheçam o nosso Portugal.” | António

| “Diariamente levava-os a escola, dava-lhes o almoço porque eles não comiam na escola. Ia levá-los às atividades extracurriculares. À catequese ou a missa também os acompanhava. Eu ia com eles para todo o lado. Sentia que, eles também se sentiam “aconchegados” por terem a presença de alguém sempre ao lado deles.” | Maria

| “As atividades que partilho com o meu neto João são variadas. Desde jogar à bola ou às escondidas. Fazemos também as atividades escolares agora que ele começou na escola. Temos momentos de dança, temos dias de canções. Partilhamos sempre de tudo um pouco.” | Idalina

| “Nós fazemos de tudo um pouco. Desde brincadeiras mais simples como brincadeiras mais complexas. Os meus netos têm diferença de 5 anos. O Rodrigo tem 10 anos, já tem outra perspetiva das coisas que o Tomás, que tem 5 anos ainda não tem. É engraçado, ver a interação que eles próprios, tem entre si.” | José

A opinião transmitida pelos entrevistados vai ao encontro da opinião de Rabelo & Neri (2014) que referem que os avós funcionam como elos de ligação na família, transmitindo valores, tradições e figuras de autoridade que apoiam os pais na socialização dos netos.

Esta opinião também é corroborada pela Fernanda que esclarece

| “Quando eles eram mais pequenos partilhávamos de tudo um pouco desde jogos a momentos que aconteciam naturalmente. A vida vai-nos mostrando que tudo o que partilhamos pode ser o reflexo no futuro.”]

Os avós quando não são os principais responsáveis pela educação dos netos, a relação entre ambos é de natureza mais afetuosa, generosa e tolerante, como acontecia com a Maria que

| “Diariamente levava-os a escola, dava-lhes o almoço, porque eles não comiam na escola. Ia levá-los às atividades extracurriculares. À catequese ou a missa também os acompanhava. Eu acompanhava-os para todo o lado. Sentia que eles também se sentiam aconchegados por terem a presença de alguém sempre ao lado deles.”

Neste sentido é importante para os avós a coesão familiar ou proximidade emocional. Maria salienta que ensina ao neto

| “A ser um bom menino, a respeitar e a ser respeitado, a ser amigo do seu amigo, a ser companheiro das pessoas que o rodeiam. É muito importante para ele perceber que se formos bons, as coisas boas também nos rodeiam. Tudo de bom há-de chegar a nós.”]

| “ Ensino um bocadinho de tudo. É importante que ele saiba um bocadinho de tudo e, se for ensinado com amor é sempre diferente. Claro que a vida ensina mas, nunca com o mesmo amor com que a família que nos rodeia.”] Idalina

| “ Tento ensinar-lhe as coisas boas da vida como por exemplo a ser honesta, ser amiga do amigo, ser trabalhadora. É importante passar-lhes bons valores para que a vida não ensine da pior maneira.”] Maria

Esta é uma perspetiva que aparece nas entrevistas realizadas, a necessidade de passar valores aos netos, a necessidade de lhes ensinar

| “Principalmente a ser uma pessoa generosa e afável. Também lhe digo para estar atento a alguns pormenores que com a correria de hoje em dia vivemos, mas que passam despercebidos.”] Albertina

Esta necessidade de mostrar o que é melhor reflete a visão de Silva citado por Pais (2013) que ao estudar o tipo de relações existentes entre avós e netos, os valores passados pelos avós aos netos e o papel das relações intergeracionais avós-netos no desenvolvimento das crianças, apurou que as crianças que têm o apoio dos avós como cuidadores são mais calmas, concentradas e têm melhores relações de socialização, do que as crianças cuidadas apenas pelos pais ou outras pessoas.

Schmidt (2007), ao estudar as transmissões educacionais verbalizadas pelas pessoas idosas, percebeu a pretensão de garantir uma ligação e uma transição entre a geração dos filhos e a dos netos. Identifica-se nesses relatos a preocupação dos idosos em transmitir valores tais como: o estudo, o trabalho, o cuidado com pessoas desconhecidas, o respeito para com os pais e a honestidade.

Os avós referem que as atividades passam por ser avô *uber*, por vigiar os trabalhos de casa, mas também ir ao parque, fazer jogos, dar o jantar, fazer atividades de culinária... na verdade muitos avós reconhecem que à medida que os netos crescem vão partilhando menos atividades e que os amigos ocupam esse espaço. No entanto, destas atividades surge uma questão muito interessante que é a utilização dos meios digitais para conversarem. Os avós referem que têm telemóveis modernos e que os aprendem a utilizar para falar com os netos.

Tem consciência como diz o António

| “Não sei mexer naquilo como ele, mas ele ensinou-me a telefonar e a virar a câmara quando quero mostrar alguma coisa.”|

Também para a Margarida

| “ As novas tecnologias estão presentes todos os dias lá em casa com os netos e até com os filhos. Todos tentam envolver-me nesta nova vaga de informação.”|

Esta transferência de saber e este aproximar dos idosos do mundo digital em que estamos mergulhados é muito útil pois ajuda-os a ler melhor o mundo ao mesmo tempo que pode diminuir o seu isolamento.

Quanto às atividades realizadas com os netos estas apresentam diversas associações entre si, o que sugere a existência de uma natureza complementar entre as elas. As actividades que os avós realizam mais vezes com os seus netos são conversar e aconselhar que parece ir ao encontro do papel dos avós como confidentes, conselheiros e orientadores. A colaboração dos avós nas tarefas práticas do cuidado esporádico aos netos não é uma novidade.

O que se torna interessante, de acordo com Pais (2013), é o suporte emocional, a compreensão e a disciplina que os avós mais modernos fornecem, participando mais ativamente no processo ensino/aprendizagem. Os avós de hoje são diferentes dos avós dos nossos pais. Há hoje, avós muito envolvidos na tarefa de cuidar dos netos. Avós que estão atentos e que têm tempo para ouvir os netos, para os assistir e ajudar nas tarefas ou nas dúvidas que vão surgindo. Muitos avós são mediadores entre os netos e os filhos. Lembrando aos filhos como dizem alguns dos nossos entrevistados “como eles eram quando tinham a idade dos filhos” atenuando assim alguns conflitos.

Alves, citado por Pais (*idem*), refere que no debate sobre as relações intergeracionais, mediante o estudo das avós que cuidam dos seus netos, observou que as relações ultrapassam a imagem dos avós como meros transmissores de legados geracionais, assumindo um papel de protagonistas na vida dos netos, inclusive no que ao seu sustento diz respeito, independentemente da presença ou ausência dos progenitores dos netos.

6. O cuidar dos netos – que percepções e conclusões?

Antunes, cita Fernández-Ballesteros, para esclarecer que “o indivíduo é um agente do seu próprio processo de envelhecimento, e a capacidade para envelhecer bem - saudável e ativo - depende de certa forma das decisões tomadas e do repertório de comportamento aprendido ao longo da vida” (2015, p. 193). Assim também a tarefa de cuidar dos netos pode ser entendida de forma diferente, positiva ou negativa, consoante seja uma opção dos avós cuidar dos netos ou uma tarefa imposta pelos filhos ou por outras circunstâncias da vida.

Independentemente das expectativas mais ou menos positivas da transição para a reforma, os participantes sentiram a necessidade de desencadear estratégias para promover a adaptação a esta nova fase e condição de vida, especialmente para ocupar o tempo, quando “os dias que parecem mais longos” (Fonseca 2012). Muitos dos avós referem que o cuidar dos netos lhes ocupa grande parte do dia e que esses dias longos de que fala Fonseca (2012) se tornam curtos diante das actividades às quais às vezes têm para acompanhar os netos. Quanto aos entrevistados sentem que cuidar dos netos é positivo

| “ Sentir que estou presente onde precisam de mim, principalmente os meus netos, que é um amor diferente dos filhos. Sentir que estou bem com eles, sentir que ainda posso ajudar, que ainda sou uma mais-valia e estou presente. Sinto que é importante, eles ainda precisarem de mim. Não vejo nenhuma desvantagem. Desvantagens? Não encontro nenhuma.” | José

Relativamente à questão se sentem que cuidar dos netos tinha algum impacto na sua saúde física ou mental, todos consideram que os netos contribuem para que se envelheçam melhor pois não ficam tanto tempo entregues ao sofá e isso faria com que tivesse menos saúde, como afirma Teresa

| “Se não cuidasse dos meus netos, se calhar estaria mais tempo no sofá, mais ligada à televisão, mais parada. Era capaz de não ter tanta saúde, nem física nem psicologicamente como a que tenho. Quanto mais nos mexermos, mais coisas conseguimos fazer e, com menos dificuldades!”|

Apesar, da literatura dar conta que alguns avós referem que a tarefa cuidar dos netos pode revelar-se uma tarefa árdua e causadora de stress pois tiveram de prescindir de algumas

comodidades para cuidarem dos netos isso não foi visível nestas entrevistas. Todos referem vantagens no facto de ser avô e de ser avô cuidador como nos sintetiza a Fernanda

| “Ser avó é por si só a grande vantagem! E ter a sorte de cuidadora não consigo descrever essa ligação. Não encontro desvantagens em ser avó. Cuidar da minha neta, dá-me saúde! Dá-me alegria e anos de vida. Acho que sim. Eles trouxeram uma alegria e uma vida nova a minha família.”]

As entrevistas permitem-nos concluir que como afirma Ramos (2000), a família é, simultaneamente, o plano da vida com maior centralidade na vida das pessoas e aquele onde a interação pessoal ganha maior significado.

A convivência entre avós e netos pode ser benéfica para ambos, principalmente porque avós e netos podem aproveitar uma relação que não é tão complicada, por responsabilidades, obrigações e conflitos, como a relação pais e filhos. Para os avós é principalmente a realização de um sonho, pois este laço é sentido como a concretização do desejo de continuidade, oferece a possibilidade de exercer uma variedade de papéis e a oportunidade de interações significativas e permite ver os próprios filhos serem pais percebendo se os educaram bem.

De acordo com Sousa “para os netos, os avós representam a possibilidade de viver uma relação educativa e afetiva diferente: os avós têm mais tempo para brincar, passear, ... enquanto os pais têm pouco tempo, trabalham muito e chegam a casa cansados e chateados. Acresce que os avós têm um potencial de imaginação e criatividade superior, pois têm mais maturidade, experiência de vida e disponibilidade” (2015, p.45).

Em síntese, podemos afirmar que depois de transcritas e analisadas as entrevistas, os avós consideram que a tarefa de cuidar dos netos contribui para que envelheçam melhor. Os avós entrevistados que conviveram com os seus avós consideram que têm com os seus netos relações muito mais próximas do que as que os seus avós tinham consigo. Todos se emocionaram ao contar experiências significativas de afetividade e de interações únicas com os netos. Reconhecem o papel destas interações nas suas vidas, mas também consideram que estes momentos contribuem simultaneamente para o desenvolvimento e educação dos netos e para aliviar a vida familiar dos seus filhos. Os avós consideram que estão mais presentes nas brincadeiras dos netos do que estiveram com os seus filhos. No que concerne à intergeracionalidade, os avós afirmaram estar mais disponíveis e terem mais paciência, para executar tarefas infantis com as crianças e tomar parte das suas brincadeiras e garantem que nunca imaginaram fazer algumas coisas que hoje fazem com os netos. Alguns avós afirmaram que não podiam dar dinheiro, mas davam mimos, como pagar lanches ou roupa, ajudando com aquilo que podiam para que os seus netos e filhos tivessem uma melhor qualidade de vida.

Relativamente ao que consideram que podiam melhorar nesta fase da vida, há a destacar que, tendo em conta as profissões que tiveram ao longo da vida, as pensões são baixas e que auferir maiores rendimentos possibilitaria uma maior ajuda aos filhos e aos netos. Os netos ensinam-lhes muitas coisas como, por exemplo, a trabalhar com o telemóvel ou com o computador entre outras nuances do mundo digital, como o comando da televisão que já permite ver outros programas para além dos canais generalistas ou as redes sociais. Alguns dos avós consideram que esta tarefa de cuidar dos netos lhes exige uma ginástica mental que faz com que não fiquem presos em questões de saúde menos boas ou na solidão que sentem depois de o companheiro ter partido.

Os entrevistados reconhecem que a avosidade lhes permite amar com menos responsabilidade do que quando eram pais criando assim maior cumplicidade com os seus netos. Todos reconhecem que cuidar dos netos é uma lufada de ar fresco nesta fase das suas vidas e todos são perentórios ao afirmar que “cuidar dos netos lhes dá saúde.” De acordo com a revisão da literatura e dos modelos relativamente ao envelhecimento bem-sucedido, a tarefa de cuidar dos netos pode ser uma compensação que interage de forma dinâmica com as perdas naturais desta fase da vida trazendo assim harmonia a um processo que podemos designar de dar mais vida aos anos.

Conclusão

Uma das primeiras citações das quais me recordo sobre o fenómeno do envelhecimento foi-nos apresentada numa das aulas do Mestrado em Gerontologia Social e pertencia a Jorge Bacelar Gouveia que dizia: “Porque Envelhecer é para todos um desafio, vale a pena refletir sobre este fenómeno...”. Este trabalho mais não foi do que procurar refletir sobre o envelhecimento e de que forma a tarefa de cuidar dos netos pode contribuir para um envelhecimento bem-sucedido.

Podemos concluir que a pergunta de partida para esta dissertação foi respondida de uma forma positiva e, todos os entrevistados corroboram a ideia de que cuidar dos netos contribui muito positivamente para um envelhecimento bem-sucedido.

O envelhecimento demográfico é uma conquista da contemporaneidade e é um fenómeno irreversível que impõe muitos desafios, principalmente aos países desenvolvidos onde a esperança média de vida é cada vez maior e se pretende que se viva com qualidade de vida o maior número de anos possível. Pensar o envelhecimento deveria ser uma tarefa também dos jovens pois o envelhecimento é claramente marcado pela forma como cada um viveu a sua vida, pelas escolhas que fez e pelas decisões que tomou, pois, como nos diz Fernando Pessoa “eu sou responsável pelo que sou e também pelo que decidi não ser.” O avanço das ciências da saúde e da vida permitiu perceber que, viver mais e melhores anos é uma tarefa que depende de cada um de nós, enquanto escritores da nossa história de vida, optando por estilos de vida saudáveis, no sentido de prevenir a doença, suavizar os sintomas provocados pelos desequilíbrios físicos e mentais, melhorar o funcionamento do organismo, promover as relações sociais e a autonomia e satisfação pessoal. A velhice é apenas mais uma etapa que se constitui de potencialidades e fragilidades. Cada um envelhece de um modo diferente e são inúmeros os fatores que podem contribuir para uma velhice bem-sucedida. A riqueza das trocas que se estabelecem nesta idade influencia a forma como cada um perspectiva a sua velhice.

O envelhecimento bem-sucedido é um conceito relativamente ao qual “não há acordo entre os autores, mas que, no entanto, de acordo com Paúl, permite algum consenso no sentido de se relacionar com um mais elevado nível de funcionamento nos domínios físico, psicológico e social, implícitos numa boa adaptação” (1996, p. 20). De acordo com os diferentes modelos de envelhecimento bem-sucedido pode dizer-se como Antunes que “corresponde à manutenção da qualidade de vida na fase mais avançada da vida e que a qualidade de vida se

caracteriza por um sentimento de bem-estar, por um bom estado de saúde física, uma emotividade equilibrada e uma boa integração social” (2015, p.187).

A literatura esclarece que, nesta fase da vida, o apoio familiar é muito importante e que se houver reciprocidade será melhor para todos, pois a harmonia familiar possibilita excelentes trocas intergeracionais. Os investigadores que pensam a reforma e a transição para esta fase da vida são consensuais ao afirmar o que Fonseca sintetiza: “há muitas e diversificadas expectativas, na sua maior parte positivas, e um planeamento poderá facilitar a concretização daquilo que se pretende nesta nova fase da vida que marca a entrada na velhice” (2012, p.70).

Não se julgue que a contemporaneidade só nos trouxe vantagens como o de viver mais tempo, pois as famílias vêm-se cada vez mais obrigadas a trabalhar cada vez mais tempo para responder às exigências da sociedade. O trabalho ocupa cada vez mais espaço e mais tempo na vida de cada um e é, neste contexto, que os avós são chamados a colaborar, na prestação de apoio e de ajuda aos filhos, contribuindo para o desenvolvimento dos netos. Entre avós e netos cria-se uma relação intergeracional que é diferente de todas as outras e que traz vantagens para ambos. Ramos assinala que “a relação e a convivência entre avós e netos são permeadas de significados, de valores, de passagem de testemunho, de saberes, de legados geracionais” (2012, p.42). Podemos verificar através das entrevistas que os pais de hoje são mais dependentes dos avós do que estes foram dos seus pais. Há não só uma maior estabilidade económica e disponibilidade presencial por parte dos avós, mas também um maior envolvimento e uma maior valorização do papel dos avós na vida dos netos. Os próprios avós demonstram vontade em envolver-se na tarefa de cuidar dos netos. Este envolvimento traduz-se em satisfação pessoal e concomitantemente em bem-estar. É como se depois da vida ativa, a tarefa de cuidar dos netos ocupasse o papel principal na vida dos avós, transmitindo-lhes valores, histórias, afeto e ajudando os filhos na tarefa diária de cuidar. Cuidar dos netos ajuda os avós a manterem-se ativos e envolvidos, a pensar menos nas doenças, a fazer algumas atividades em virtude de terem que acompanhar os netos e, como tal, a envelhecer melhor.

Em termos de limitações do estudo é de salientar a curta dimensão da amostra e alguma dificuldade na sistematização da análise dos dados. Ainda assim consideramos que este trabalho contribuiu para compreender melhor que a tarefa de cuidar dos netos contribui para uma velhice bem-sucedida. Um constrangimento importante foi estar a trabalhar enquanto cuidadora num lar e os múltiplos e longos turnos feitos em contexto de pandemia. No entanto, este constrangimento também me lembrava a extrema importância de ter uma velhice bem-sucedida e do que pode contribuir para que isso aconteça. Tal como defende Fonseca (2012), parece central promover programas de preparação para a reforma, no sentido de ajudar os

indivíduos a lidar com esta fase da vida bem como na organização da sua vida para que não se tornem apenas avós cuidadores. Muitos dos entrevistados faziam-me pensar que é o facto de terem que cuidar dos netos que agora dá sentido às suas vidas. A análise desenvolvida permite-me concluir que a tarefa de cuidar dos netos tem impactos positivos no envelhecimento e contribui para um envelhecimento bem-sucedido.

Ao longo deste trabalho sentiu-se falta de alguma literatura relativamente aos fatores que podem contribuir para um envelhecimento bem-sucedido bem como ao papel dos avós na vida dos netos. Numa investigação futura seria interessante pensar como é que os avós contribuem para o pleno desenvolvimento dos netos.

Em jeito de conclusão socorremo-nos da metáfora de Ruben Alves que definiu a vida como uma “sonata que, para realizar a sua beleza, deve ser tocada até o fim” (2001, p. 163) e atrevemo-nos a acrescentar que a tarefa de cuidar dos netos contribui para que até ao fim esta sonata seja tocada harmoniosamente.

Bibliografia

- Alves, R. (2001). *As Cores do Crepúsculo: a estética do envelhecer*. Papirus Editora.
- Ander-Egg, E. (1997). *Diccionario de Pedagogía*. Editorial Magisterio.
- Araújo, I., Paúl, M., & Martins, M. (2008). Cuidar das famílias com um idoso dependente por AVC: Do hospital à comunidade. *Revista referência*. II.^a Série - n.º7, 43-53.
- Araújo, M., & Dias, C. (2002). Papel dos avós: apoio oferecido aos netos antes e após situações de separação/divórcio dos pais. *Estudos de Psicologia*, 7(4), 91-101.
- Arsénio, J. (2018). *A relação entre avós e netos, rituais familiares, clima familiar e bem-estar psicológico em jovens adultos*. (Tese de mestrado apresentado na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/37824>
- Azevedo, F., & Sastre, M. (2015). Literatura infantil publicada em Portugal e diálogo intergeracional. *Revista Alabe*, (1), 1-10.
- Azevedo, M. (2009). *O Envelhecimento Ativo e a Qualidade de Vida: Uma revisão integrativa*. (Tese de mestrado apresentada à Escola Superior de Enfermagem do Porto, Mestrado em Enfermagem Comunitária). Universidade do Porto.
- Baltes, M., Maas, I., Wilms, H., Borchelt, M., & Little, T. (1999). Everyday competence in old and very old age: Theoretical considerations and empirical findings. In P. Baltes, & K. Mayer (Eds.). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 611-626.
- Baltes, P. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychological Association*, 52, (4). 366-380.
- Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The Model of selective optimization with compensation. In P. Baltes, & M. Baltes (Eds.). *Perspectives from the behavior sciences*. Cambridge: Cambridge University Press
- Barros de Oliveira, J. H. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* (3^a ed.). Porto: Legis Editora
- Barros, M. L. (1987). *Autoridade e Afeto: avós, filhos e netos na família brasileira*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Beauvoir, S. (1990). *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

- Bengtson, V., & Kuypers, J. (1971). Generational difference and the developmental stake. *International Journal of Aging and Human Development*, 2, 249-260. <https://www.semanticscholar.org/paper/Generational-Difference-and-the-Developmental-Stake-Bengtson-Kuypers/0791687b457439535f14478f767f452b09a31b6f>
- Blanchard, H., & Mortier, B., (2015). *Vieillir en situation de handicap*. N°52. 101-110
- Bowling, A. (2007). Aspiration for older age in the XXI century: what is successful aging? *International Journal of Aging and Human Development*. 263-297.
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *The British Medical Journal*, 33 (7531), 1548-1551.
- Britto da Mota, A. (2006). Visão antropológica do envelhecimento. In: Freitas, L., Py, L., Doll, J., & Gorzoni, M. (Orgs.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 78-82.
- Cabral, M., & Macuch, R. (2017). Solidariedade intergeracional: Perspetivas e representações. *Cinergis*. 18(1), 442-451.
- Camilo, H. (2014). As possibilidades de atuação da educação física na educação de jovens e adultos para a relação intergeracional na educação em direitos humanos. *Motrivivência*, 26(43). 245-261.
- Carvalho, T. (2018) Como percebem os netos a qualidade da relação com os avós How do grandchildren perceive the relationship with grandparents, *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*. 29-35. http://edupsi.utad.pt/images/REVISTA_9/Como%20percebem%20os%20netos.pdf
- Correia, F. (2012). O envelhecimento da sociedade portuguesa, (Trabalho realizado no âmbito da unidade curricular de Fontes de Informação Sociológica). Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. <http://www4.fe.uc.pt/fontes/trabalhos/2012016.pdf>
- Crescenzo, L. (1988). *História da filosofia grega – a partir de Sócrates*. Lisboa Presença.
- Cruzeiro, R. (2016). Envelhecimento bem-sucedido e "GREEN CARE": Um Estudo Sobre o Jardim Pam - Uma iniciativa de base comunitária. http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/1813/1/Raquel_Cruzeiro.pdf
- D' Alencar, R. & Campos, J. (2006). *Velhice e Trabalho: a informalidade como (re)aproveitamento do descartado*. Editora Porto Alegre.
- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and Predictors of Successful Aging: A comprehensive Review of Larger Quantitative Studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1). 6-20.
- Dias, C. M. (2002). A influência dos avós nas dimensões familiar e social. *Revista Symposium*, 34-38.

- Ducharme, M., & Barroso, R. (2012). Análise Intergeracional do Processo de Adoção: Avós, Pais e Filhos. *Revista Amazônia*, 8. 185–209
- Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e Sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Celta Editora, Oeiras.
- Fernandes, A. A. (2008). *Questões Demográficas: Demografia e Sociologia da População*. Edições Colibri.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). Envejecimiento Activo. Contribuciones de la Psicología. Boletín de Estudios e Investigación. N° 30 · Vol.2, 163-166. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-07/RIDEP%2030%20-com2.pdf>
- Fonseca, A. M. (2005). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl & A. M. Fonseca (Coord.). *Envelhecer em Portugal*. Climepsi Editores. 251-289
- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2, 75-95.
- França, P., Silva, D., & Barreto, L. (2010). Programas intergeracionais: quão relevantes eles podem ser para a sociedade brasileira?. *Revista Geriátrica, Gerontológica*, 13(3), 519–532.
- Freire, S. A. (2000) “Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico”, In A. L. Neri & S. Freire (Eds.). *Boletim de Psicologia*. N°127. 21-31.
- Freitas, C. M. (2011) Envelhecimento Bem-Sucedido: Que percepções? (Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Gerontologia Social. Tese apresentada à Universidade dos Açores). Universidade dos Açores.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13 (4). 531-543.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 642-653.
- Gaspar, L.C.R. (2014). Envelhecimento e Transição-Adaptação à Reforma: Um estudo de natureza quantitativa e qualitativo (Curso de Mestrado Gerontologia Social). Instituto Politécnico de Viana do Castelo
- Gonçalves, C. (2015) Envelhecimento Bem -Sucedido, Envelhecimeno Produtivo E Envelhecimento Ativo. *Reflexões e Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto Alegre, v. 20, n. 2. 645-657.

- Henriques, J. H. (2020). “O número de supercentenários vai aumentar” em Portugal. <https://www.publico.pt/2020/02/12/sociedade/noticia/numero-supercentenarios-vai-aumentar-portugal-1903922>
- Jorge, H. & Lind, W. (2015). *Segurar a família pelas pontas: Os dilemas dos avós cuidadores a tempo inteiro*. 7-22. https://doi.org/10.14195/1647-8606_58-1_1
- Kahana, E., King, C., Kahana, B., Menne, H., Webster, N. J., Dan, A., Kercher, K., Bohne, A., & Lechner, C. (2005). Successful aging in the face of chronic disease. In M. L. Winkle, P. J. Whitehouse & D. L. Morris (Eds.), *Successful aging through the life span: intergenerational issues in health*. 101-122. Springer Publishing Company
- Leite, S. (2003). Famílias em Portugal: breve caracterização sócio-demográfica com base nos Censos 1991 e 2001. *Revista de estudos demográficos*. 23-38.
- Lima, P., A., T. (2017) *Envelhecimento Bem-Sucedido, Competência na Vida Diária e Recursos Ecológicos*. (Dissertação de mestrado apresentado ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Mestrado em Gerontologia Social). Viana do Castelo.
- Lisboa, A., Miguel, D., Cabral, F., Pereira, M. & Carvalho, T. (2018). Como percebem os netos a qualidade da relação com os avós, *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, Volume 9, 2018, 29-35.
- Machado, H. (2003), *Novo Paradigma da Relação Médico-doente: Ciência e Humanismo*. Almedina. Lisboa.
- Mainetti, A. C & Wanderbroocke, A. C. N. S. (2013). Avós que assumem a criação de netos. *Pensando famílias*. Porto Alegre, v. 17, n. 1. 87-98.
- Marín, M., T. (2001). Percepcion Social de la Vejez. *Revista Multidisciplinar de Gerontologia*, 11 (2). 88-90.
- Marques, T. et al. (2016). Nascer é envelhecer: uma perspetiva demográfica evolutiva e territorial na construção do futuro de Portugal. *Revista de Geografia e Ordenamento do Território*, 10. Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território, 207-231.
- Martínez, M., Kaplan, M., & Carreras, J. (2010). *Programas intergeneracionales: guía introductoria*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales. <https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/programasintergeneracionales31.pdf>
- Mazza, M., & Lefèvre, F. (2005). Cuidar em Família: Análise da representação social da relação do cuidador familiar com o idoso. *Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano*, 15(1). 1-10.

- Mendonça, J., T. (2020). *Crónicas do Jornal Expresso*. Semanário 2478. <https://www.imissio.net/artigos/53/3556/honra-os-teus-velhos-por-tolentino-mendonca/>
- Moniz, C., M., F., (2003). *Envelhecimento Bem-Sucedido: Que percepções?*(Tese apresentada na Universidade dos Açores. Tese de Mestrado em Gerontologia Social). Açores.
- Moraes, E.,N., Moraes, F., L., Lima, S., P., P., (2010), Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. *Revista Médica de Minas Gerais*. 67-73.
- Morgado, S. & Vitorino, A., (2012). Envelhecimento positivo ao serviço dos netos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 2, pp. 13-23 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832340001.pdf>
- Moura, P., Silva, P., Jerónimo, P., Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal, Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Coordenador Manuel Villaverde Cabral, Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.ffms.pt/FileDownload/b45aa8e7-d89b-4625-ba91-6a6f73f4ecb3/processos-de-envelhecimento-em-portugal>
- Neri, A., L. (2001). *Desenvolvimento e Envelhecimento: Perspectivas Biológicas, Psicológicas e Sociológicas*. Campinas: Papirus Editora.
- Neto, A. (2010). *Da vida laboral à Reforma: Expetativa de ocupação*. (Tese de Doutoramento em Educação apresentado à Universidade Portucalense. Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Zaida Azeredo). Porto.
- Nunes, L. (2009). *Promoção do bem-estar subjetivo dos idosos através da intergeracionalidade*. (Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Coimbra, Mestrado em Psicologia, especialização em Psicologia do Desenvolvimento). Universidade de Coimbra.
- Osório, A., R., & Pinto, F., C. (2007). *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget
- Paúl, C. (1994). O papel das famílias na prestação de cuidados a crianças e idosos. In L. Almeida & I. Ribeiro (coord.). *Família e Desenvolvimento*. 45-57.
- Paúl, C., Fonseca, A.M., Martin, I. & Amado, J. (2005) A satisfação e a qualidade de vida: um estudo em idosos portugueses. In C. Paúl & A.M. Fonseca (coord.). *Envelhecer em Portugal, Psicologia Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia: Revista Da Faculdade De Letras Da Universidade Do Porto*. <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392>

- Peixoto, R. (2015). *A relação entre avós e netos. Efeitos no desenvolvimento vocacional, na construção de significados de trabalho e no auto-conceito académico*. (Tese apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto para obtenção do grau de Doutor em Psicologia). Porto.
- Rabelo, D. & Neri, A. (2014). A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. *Pensado Famílias*, 8 (1), 138-152. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v18n1/v18n1a12.pdf>
- Ramos, N. (2005). Relações e Solidariedade Intergeracionais na Família: Dos Avós aos Netos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 39(1), 195-216.
- Rosa, M., J., V., (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Kahana, E., Kahana, B. & Kercher, K. (1996). Emerging lifestyles and proactive options for successful ageing. *Ageing*. 155-180. <https://doi.org/10.1007/s12126-003-1022-8>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International journal of Behavioral Development*. 35-55.
- Sabeen, Z., Mehboob, S., (2008). Perceived fairness of and satisfaction with employee performance appraisal and its impact on overall job satisfaction. *The Business Review*, Cambridge, 10 (2), 185-191.
- Sampaio, D. (2008). *A Razão dos Avós*. 3ª Edição. Editorial Caminho.
- Schmidt, C. (2007). *As relações entre avós e netos: possibilidades coeducativas?*. (Dissertação apresentada na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Mestrado em educação). Porto Alegre.
- Sequeira, M. (2014), *Avós e Netos: Uma Relação Intergeracional na Perspetiva dos Avós, Uma realidade na Freguesia de Alpalhão*. Tese apresentada na Escola Superior de Saúde de Portalegre, Mestrado em Gerontologia Social). Portalegre.
- Silva, A. M. (2012). A colaboração dos avós na educação dos netos. *Interfaces Científicas-Educação*. 67-75. <https://doi.org/10.17564/23163828.2012v1n1>
- Silva, S. (2009). *Envelhecimento Ativo: Trajetórias de Vida e Ocupações na Reforma*. (Tese apresentada na Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, Mestrado em Sociologia), Coimbra.
- Soeiro, M. (2010). *Envelhecimento Português. Desafios Contemporâneos – Políticas e Programas Sociais – Estudo de Caso*. (Dissertação de Mestrado em Ciência Política e Relações Internacionais. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.) Lisboa, Universidade Nova de Lisboa.
- Sousa, L. (2005). Avós e netos: uma relação afectiva, uma relação de afectos. *Povos e Culturas*, (10), 39-50. <https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2005.880>

- Stella, A. (2001), “Envelhecimento demográfico ou populacional” in Hermano Carmo (co-ord.), *Problemas Sociais Contemporâneos*, Lisboa, Universidade Aberta, 133-146.
- Strecht, P. (2013) *Para que servem os avós? : a importância dos avós na vida dos netos*. Lisboa: Verso da Kapa.
- Strecht, P. (2016). *Queridos avós, o papel dos avós na vida dos netos*. Porto: Verso da kapa.
- Tomasini, S. L. V., & Alves, S. (2007). Envelhecimento bem-sucedido e o ambiente das instituições de longa permanência. *Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano*, 88-102. <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.119>
- Trentini, C. (2004). *Qualidade de Vida em Idosos*. (Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Doutor em Psiquiatria na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre).
- Valente, R. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Villas-Boas, S., Oliveira, A., Ramos, N., & Montero, I. (2016). A educação intergeracional no quadro da educação ao longo da vida – Desafios intergeracionais, sociais e pedagógicos. *Revista Investigar em Educação*, 5, 118-141.
- WHO, (2015) World Health Organization. *World report on ageing and health* (Vol. 1).
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexo – Guião da entrevista



Guião de Entrevista –

A tarefa de cuidar dos netos - envelhecimento bem-sucedido

Contextualização

Enquadramento pessoal

- a) Nome
- b) Data de nascimento
- c) Localidade. Vive próximo do(s) seu(s) neto(s)? Em contexto rural ou urbano?
- d) Habilitações literárias

Enquadramento familiar

- a) Estado Civil
- b) Com que vive atualmente?

Atividade profissional

- a) Qual a atividade profissional que exerceu ao longo da sua vida?
- b) Gostava do que fazia? Era feliz?
- c) Como ocupava o seu tempo livre após o trabalho?
- d) Que idade tinha quando se reformou?

Expectativas sobre a reforma

- a) Qual o motivo por que se reformou? Limite de idade? Situação de saúde? (...)
- b) Tinha sonhos e idealizações acerca de como iria vivenciar esta nova fase da sua vida?
- c) Considera que as suas expectativas foram concretizadas? Em que medida?
- d) Sente que está a viver esta nova fase da sua vida da forma que gostaria ou não?
- e) O que desejaria que fosse diferente?

Questões reflexivas

- a) O que considera ser um avô (ó) cuidador? Cuida de um ou vários netos?
- b) Quais as motivações que o levaram a ser cuidador do seu neto?
- c) Onde cuida do seu neto? Cuida há muito tempo?
- d) Qual a frequência de contacto que estabelece com o seu neto?

Questões partilhadas

- a) Quais as atividades que partilha com o seu neto?
- b) O que ensina ao seu neto?
- c) O que aprende com o seu neto?

Questões auto reveladoras

- a) Utiliza, agora com o seu neto, as mesmas estratégias de ensino utilizadas com o seu filho na infância?
- b) Quais as vantagens/desvantagens de ser avô/avó cuidador?
- c) Tem alguma lembrança marcante de um momento com o seu neto? Pode partilhar?
- d) Alguma vez lhe ocorre pensar em seus próprios avós? Encontra semelhanças ou diferenças na relação?

Impacto da experiência de ser avô cuidador

- a) Sente-se satisfeito com a sua vida?
- b) Cuidar dos seus netos teve algum impacto na sua saúde física ou mental?
- c) Julga que a sua saúde é melhor ou pior do que quando trabalhava?
- d) Sente que tem capacidade/saúde física e mental para responder aos desafios inerentes à sua vida atual? Se não, como ultrapassa as dificuldades/desafios sentidos?
- e) Os seus rendimentos permitem-lhe viver com tranquilidade? Ajuda ainda a sua família no plano económico, nomeadamente os netos?
- f) Para além de cuidar dos netos desenvolve mais alguma atividade no pós-reforma? Participa em mais alguma iniciativa/atividade da comunidade? Com que outras pessoas se relaciona (família, amigos...)?
- g) O que considera que lhe fazia falta para se sentir totalmente bem-sucedido nesta etapa da sua vida (se é que considera)?